

【音緣技會、想入啡啡 --- 聽覺、味蕾與觸感的交融， 幸會、性會!】

日期：2021/9/11 (星期六)下午 1400~1800

地點：台中日月千禧飯店 B2 宴會廳(台中市西屯區市政路 77 號)

主辦單位：台灣男性學醫學會、友華生技、Astellas、暉致、啟動力

協辦單位：國軍臺中總醫院、中山附醫、中國附醫暨亞大醫院、台中榮總、咖啡店家
(FEEDRICO & 專業咖啡師)、音響儀器廠商(Klipsch & 德川音響)

教育積分：外科 10 分、泌尿科 2 分

時間	主題	主講人	座長及講評
1400~1410	開場	吳佳璋 秘書長	
1410~1500	好音響的選擇與悅耳的玩“咖”人生-談音樂與咖啡的怡情、OAB 心不驚!	李偉嘉醫師 (高雄長庚)	陳順郎主任 王紹全醫師
1500~1550	泌密 G 地-談女性私密處的愛慾高潮及緊實治療，孔部喔、孔部到了 G 點喔~	余明螢院長 (艾芙蘿診所)	戴槐青主任 李香瑩醫師
1550~1610	Coffee Break		
1610~1700	玩音樂的醫師不會變壞-我的 Hard Rocker 斜槓人生、歡迎加入男子漢硬梆幫-威震山剛!	吳哲安院長 (安昱診所)	邱鴻傑主任 陳卷書主任
1700~1750	女力激勵(肌力)續篇-進擊(晉級)的三鐵女醫，不是拿鐵、高鐵加打鐵喔!	張美玉院長 (張美玉泌尿科診所)	王弘仁主任
1750~1800	結語	陳煜 理事長	

Coffee, Acoustics, and OAB

高雄長庚醫院泌尿科
長庚大學兼任副教授
李偉嘉 醫師

近代咖啡的三次流行



Effect of caffeine on bladder function in patients with overactive bladder symptoms

Supatra Lohsirirwat, Muthita Hirunsai, Bansthi Chaiyaprasitthi¹
Departments of Physiology and Surgery, Division of Urology, Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University, Bangkok, Thailand

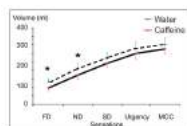


Figure 1. The volume of voids after water and caffeine ingestion (mL) in patients with overactive bladder symptoms (n=20). The data were collected after voiding (FD, ND, SD, Urgency, MOC) after water and caffeine ingestion.

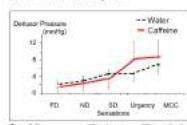


Figure 2. The volume of voids after water and caffeine ingestion (mL) in patients with overactive bladder symptoms (n=20). The data were collected after voiding (FD, ND, SD, Urgency, MOC) after water and caffeine ingestion.

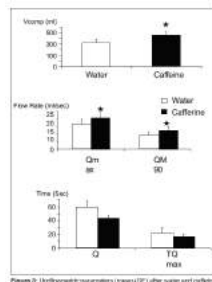


Figure 3. The volume of voids after water and caffeine ingestion (mL) in patients with overactive bladder symptoms (n=20). The data were collected after voiding (FD, ND, SD, Urgency, MOC) after water and caffeine ingestion.



取自高雄餐大網站



American Journal of Epidemiology
© The Author 2013. Published by Oxford University Press on behalf of the Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. All rights reserved. For permissions, please e-mail: journals.permissions@oup.com.

Vol. 177, No. 12
DOI: 10.1093/aje/kwt111
Advance Access publication
May 28, 2013

Original Contribution

Intake of Caffeinated, Carbonated, or Citrus Beverage Types and Development of Lower Urinary Tract Symptoms in Men and Women

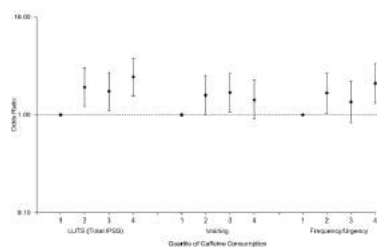


Figure 1. Baseline (2002–2006) coffee intake and progression of lower urinary tract symptoms (LUTS) at 5-year follow-up (2006–2010) among men from the Boston Area Community Health Survey: multivariable-adjusted log odds ratios with 95% confidence intervals (bar set at reference value of 1.0). Quantiles of average daily caffeine intake were as follows: first quartile, 0–44.0 mg; second quartile, 45.1–105.9 mg; third quartile, 106.0–339.9 mg; and fourth quartile, ≥340.0 mg. IPSS, International Prostate Symptom Score.

實務：產地，烘焙，單品或混豆

半磅約可煮20杯

新鮮烘焙咖啡豆
量：半磅/227.5克
賞味期：60天

瓜地馬拉 齊格錫合作社 公平貿易 黃蜜處理法
風味：甜橙、黃色水果調、酸質圓潤、餘韻甜美香醇
烘焙度：淺烘焙
烘焙日期：20210621

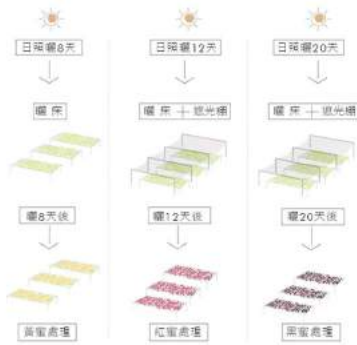
哥斯大黎加 奇里波山谷 托雷斯莊園 日曬處理法
風味：成熟柑橘、紅糖、蜜餞、口感豐富、甜膩柔滑
烘焙度：淺烘焙
烘焙日期：20210621

果香夜暮 混合豆
風味：柑橘、莓果、黑莓、太妃糖、黑巧克力、奶油般的醇厚、口感濃郁
烘焙度：中烘焙
烘焙日期：20210626

宏都拉斯 聖文森處理廠 菲德利娜小農 日曬處理
風味：甜橙、紫色水果調、酸質明亮飽滿、口感豐富
烘焙度：淺烘焙
烘焙日期：20210621

黃蜜，紅蜜，黑蜜

<https://okogreen.com.tw/blog/5017>



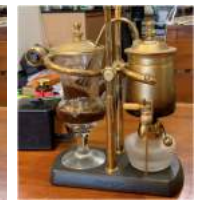
虹吸壺



工欲善其事，必先利其器



摩卡壺和比利時壺



THE JOURNAL OF UROLOGY®

A Randomized Controlled Trial of Device Guided, Slow-Paced Respiration in Women with Overactive Bladder Syndrome

Allison J. Huang,* Deborah Grady, Wendy B. Mendes, Cesar Hernandez, Michael Schembrit and Leslie L. Subak

From the Departments of Medicine (A.J.H., D.G., C.H., W.B.M.), Urology (A.J.H., P.S.), Psychiatry (A.J.H.) and Obstetrics, Gynecology and Reproductive Sciences (A.J.H.), University of California-San Francisco, San Francisco and Department of Obstetrics and Gynecology, Stanford University (L.L.S.), Stanford, California

Conclusions: Among women with overactive bladder slow-paced respiration was associated with a modest improvement in perceived stress during 12 weeks. However, it was not superior to a music listening control for reducing urinary symptoms or changing autonomic function.

Table 2. Adherence to intervention practice by intervention assignment and time point

Practice	Paced Respiration	Music Listening	p Value
Mean ± SD No. days/wk:			
Wk 1	5.6 ± 1.6	5.7 ± 1.4	0.71
Wk 6	5.1 ± 1.6	5.5 ± 1.3	0.18
Wk 12	4.9 ± 2.1	5.5 ± 2.1	0.048
Mean ± SD on practice days (mins/day):			
Wk 1	15.2 ± 2.7	15.5 ± 2.7	0.78
Wk 6	16.7 ± 3.4	16.2 ± 3.1	0.10
Wk 12	16.8 ± 4.0	16.4 ± 5.3	0.17

Vol. 202, 787-794, October 2019
Printed in U.S.A.

我與音響教主們



發燒友在聽什麼重點？ 基本分為三分

Adapted from 音響論壇

音響五行個性圖



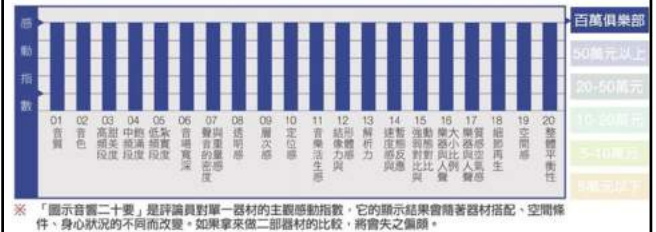
什麼叫做發燒友？



A類機器真的
很燙，越燙越
好聽

發燒友在聽什麼重點？ 器材，線材搭配才能盡顯優點

圖示音響二十要



※「圖示音響二十要」是評論員對單一器材的主觀感動指數，它的顯示結果會隨著器材搭配、空間條件、身心狀況的不同而改變。如果拿來做二部器材的比較，將會失之偏頗。

Adapted from 音響論壇

好書推薦



購買音響的選擇迷思 (purpose?)

- 一套西裝或聯合國？
- 一次到位或逐次進步？
- 大系統或小系統？
- 音響性或音樂性？
- 音場或音像？
- 高傳真或美聲系

不會失敗的採購 (all in one)

40週年紀念特別版
Devialet Gold Phantom 無線喇叭



Adapted from
U-Audio

體驗無線感就請現在
KEF LS50 Wireless 試聽活動開始報名



DSP



高格調
Naim Mu-so 獲EISA大獎

我家“之前”的頻譜



一套西裝



大系統，需用“堂堂之陣”



大部份的人還是聯合國：不如用所有的最佳推薦器材？得獎器材組合一起？



小系統，書架喇叭用綜擴



音響其實很主觀



音響調整：

一套音響，能進步幾次？

基本項目：擺位，線材，
電源處理。

進階項目：墊材，空間，
接地，時鐘（時基誤差），
反震動勢處理。

從擴大機或是喇叭開始思考？

Adapted from 音響論壇



墊材為什麼有效調音？

大推“工業用避震墊”：請認明直徑10cm，
高5cm，很便宜，一次可買10顆，送禮自用
兩相宜

1. 傳導
2. 吸收
3. 隔絕
4. 諧振音染



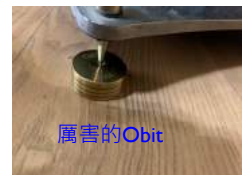
價格思考（豐儉由人） （可參考音響論壇器材龍虎榜）

Best budget

Best value

Best performance

無所不在的墊材



接地盒

農夫接地盒



阿誠接地棒，配合PS audio Noise Harvest



威瑪接地盒



Yu studio 接地盒



Telos 接地盒



怪雞絲



Thanks for your attention



淺談女性私密處高潮與緊實治療

台中艾芙蘿診所
余明瑩 院長

余明瑩 醫師

- 北港媽祖醫院泌尿科主治醫師
- 安南醫院泌尿科主任醫師
- 中華民國泌尿科專科醫師
- 亞太美容外科醫學會專科醫師
- 台灣婦女泌尿暨骨盆腔醫學會會員
- 中華民國美容醫學醫學會會員
- 婦女泌尿專家認證醫師
- DEKA蒙娜麗莎原廠全球白金認證醫師
- ECAMS歐洲美容外科學院訓練認證醫師
- ICSG國際私密美型整型醫學會會員

- 專長
- 婦女尿失禁及尿路動力學
- 女性私密處治療(G點注射/
陰道緊實雷射/私密美型手術)
- 男性性功能障礙
- 光電雷射治療
- 肉毒桿菌注射
- 玻尿酸/微晶瓷注射





泌尿科專科醫師證書

泌尿科專科醫師證書

余明瑩

民國 69 年 5 月

經本署覈審

予證書以資

本證書有效

行政



The Code of Excellence

PLATINUM CERTIFICATE

Laser Training Department
Florence - Italy

This is to certify that

Dr. Yu Ming-Ying M.D.

Having completed the required medical laser training,
is hereby awarded:

Certificate of Competence

SMARTXIDE² V²LR

MonaLisa Touch

Medical instructor:
Prof. P. Bonan, M.D.

台灣總代理 美麗安生化學藥劑股份有限公司

總經理 Edward Chieh

中華民國一〇四年十二月十三日



泌尿科專科醫師證書

台灣泌尿科醫學會



亞美外專醫字第 00056 號

美容外科專科醫師證書

EC **European College**
AMS of Aesthetic Medicine & Surgery

**Master Course in
Aesthetic Genital Surgery**

Certificate of Completion

Vienna, Austria Oct 14-16, 2016

Dr. Yu Ming Ying

[Signature]

DR SULEYMAN ESERDAG
SENIOR FACULTY
EUROPEAN COLLEGE OF AESTHETIC MEDICINE & SURGERY



[Signature]

DR PETER M. PRENDERGAST
PRESIDENT
EUROPEAN COLLEGE OF AESTHETIC MEDICINE & SURGERY

GALDERMA
法國高藥美大藥廠

sculptra
聚左旋乳酸



Clinical Trainer
Key opinion leader of lithotherapy

Yun-Fan Yu

♀ 女性私密專家 - 余明螢醫師

G

女人私密悄悄話 你的困擾是??

鬆弛

分泌物

漏尿

暗沉

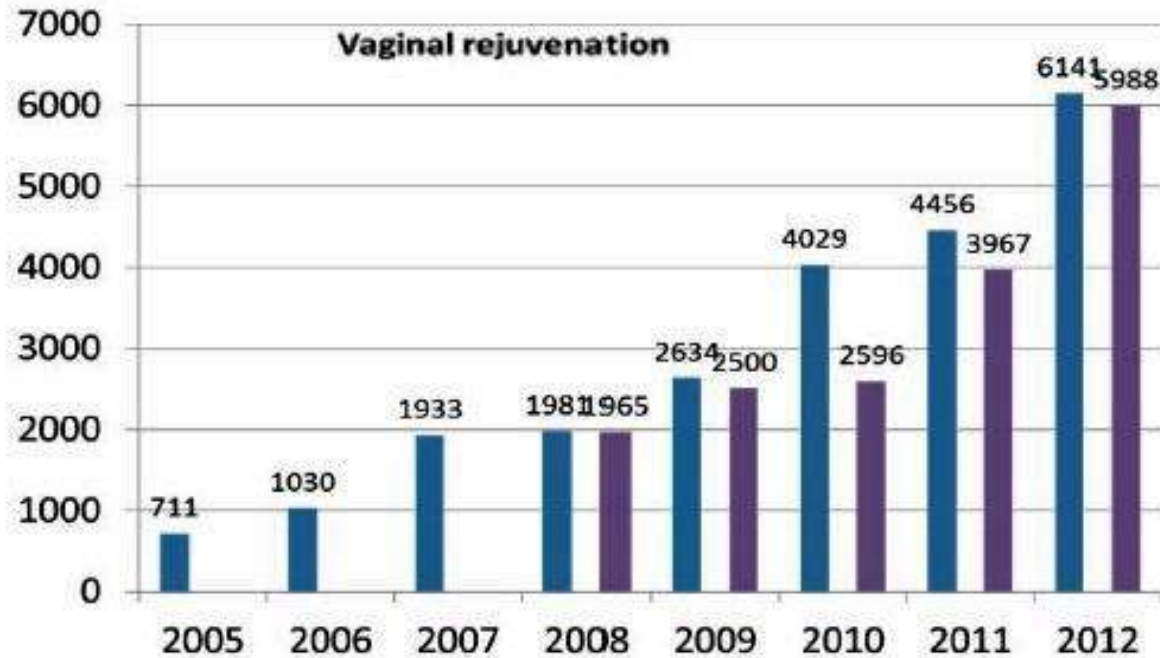


現今女性私密發展概況

美國私密回春治療現況

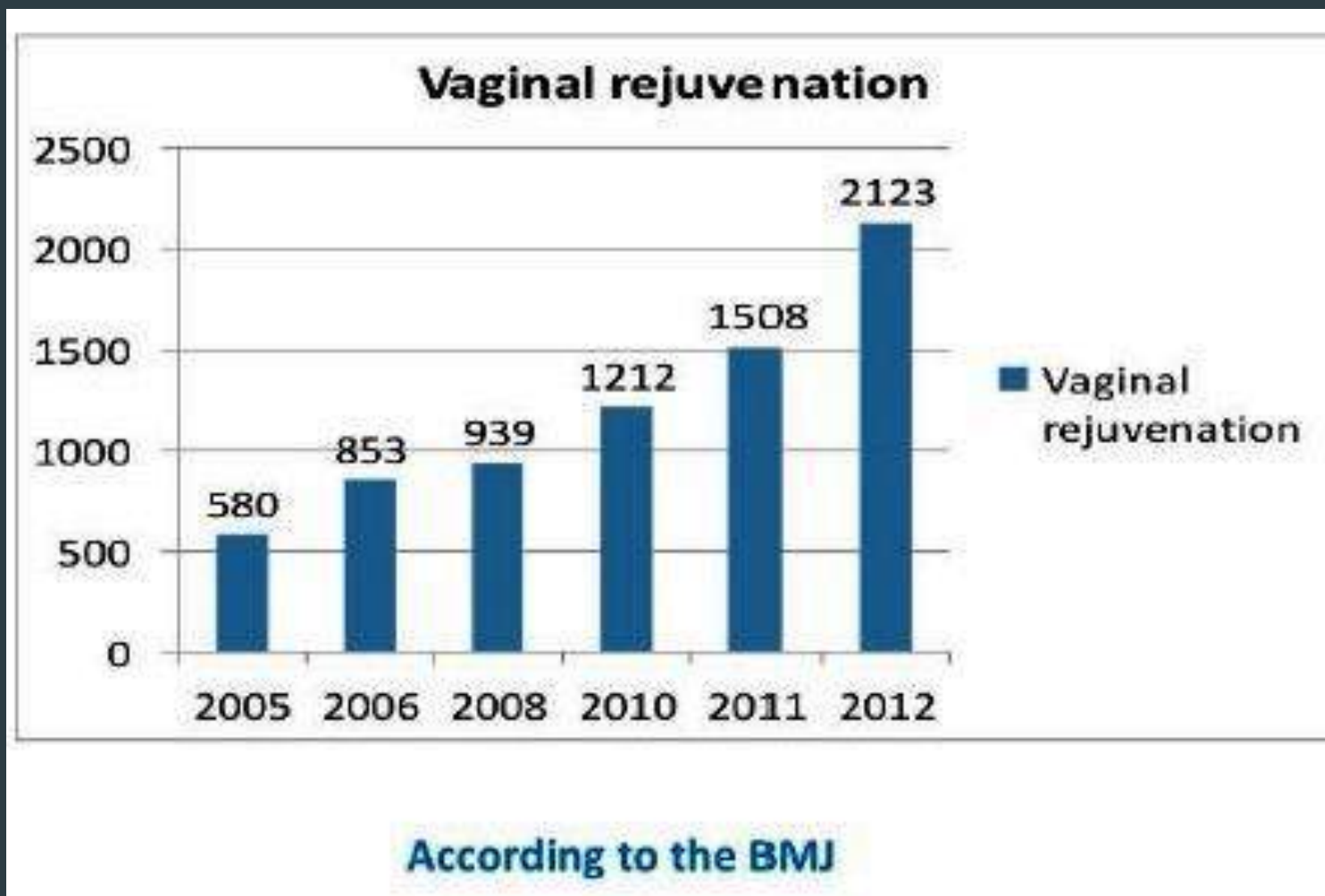
It's a growing market in the world!

Global market opportunity \$7 Billion over the next 4 years



According to the American Society of Plastic Surgeons (ASAP) and the American Society for Aesthetic Plastic Surgery (ASAPS)

英國私密回春治療現況





TOTAL SURGICAL PROCEDURES INCREASED BY 8% IN 2016

Here's the breakdown

**TOTAL FACE
AND BODY
PROCEDURES
INCREASED BY
7%**

BROW LIFT	8%
EAR SURGERY	18%
NECK LIFT	14%
RHINOPLASTY	8%

**TOTAL BREAST
PROCEDURES
INCREASED BY
11%**

BREAST AUGMENTATION—FAT TRANSFER	22%
BREAST LIFT	14%
GYNECOMASTIA	11%
BREAST REDUCTION	10%

**TOTAL BODY &
EXTREMITIES
PROCEDURES
INCREASED BY
8%**

BUTTOCK AUGMENTATION	
—FAT TRANSFER	17%
BUTTOCK LIFT	20%
LOWER BODY LIFT	29%
UPPER ARM LIFT	22%
UPPER BODY LIFT	24%
LABIAPLASTY	45%
(EXCLUDE VAGINAL REJUVENATION)	
VAGINAL REJUVENATION	11%

私密回春治療成長 11%
陰唇手術增加 45%

Female Genital Rejuvenation

1. Function
2. Cosmetic appearance

Female Genital Rejuvenation

- Surgical
- Non surgical

Review > Aesthet Surg J. 2018 Feb 15;38(3):302-311. doi: 10.1093/asj/sjx138.

Nonsurgical Vulvovaginal Rejuvenation With Radiofrequency and Laser Devices: A Literature Review and Comprehensive Update for Aesthetic Surgeons

Ali A Qureshi¹, Marissa M Tenenbaum¹, Terence M Myckatyn¹

Affiliations + expand

PMID: 29040373 DOI: 10.1093/asj/sjx138

Abstract

Nonsurgical vulvovaginal rejuvenation (NVR) is growing in popularity as a treatment for restoration of youthful female genitalia. Numerous radiofrequency (RF) and laser devices have entered the market claiming improvement in vaginal laxity and genitourinary syndrome of menopause. There is a paucity of evidence existing concerning the effectiveness of these devices for both pre- and postmenopausal women with laxity and/or atrophy at the histologic and clinical level. Therefore, the goal of this review is to scrutinize the peer-reviewed data on NVR with RF and laser devices, identify gaps in existing literature, and propose opportunities for further investigation.

Similar articles

Emerging Trends in Nonsurgical Female Genital Rejuvenation.

FULL TEXT LINKS

OXFORD
ACADEMIC

ACTIONS

“ Cite

☆ Favorites

SHARE



PAGE NAVIGATION

< Title & authors

Abstract

Similar articles

Cited by

Publication types

Similar articles

Emerging Trends in Nonsurgical Female Genital Rejuvenation.

Vanaman M, Bolton J, Placik O, Fabi SG.

Dermatol Surg. 2016 Sep;42(9):1019-29. doi: 10.1097/DSS.0000000000000697.

PMID: 27153040

Noninvasive vaginal rejuvenation.

Hashim PW, Nia JK, Zade J, Farberg AS, Goldenberg G.

Cutis. 2018 Oct;102(4):243-246.

PMID: 30489560

Review and clinical experience exploring evidence, clinical efficacy, and safety regarding nonsurgical treatment of feminine rejuvenation.

Gold M, Andriessen A, Bader A, Alinsod R, French ES, Guerette N, Kolodchenko Y, Krychman M, Murrmann S, Samuels J.

J Cosmet Dermatol. 2018 Jun;17(3):289-297. doi: 10.1111/jocd.12524. Epub 2018 Mar 10.

PMID: 29524292 Review.

The energy based devices for vaginal "rejuvenation," urinary incontinence, vaginal cosmetic procedures, and other vulvo-vaginal disorders: An international multidisciplinary expert panel opinion.

Digesu GA, Tailor V, Preti M, Vieira-Baptista P, Tarcan T, Stockdale C, Mourad S.

Neurourol Urodyn. 2019 Mar;38(3):1005-1008. doi: 10.1002/nau.23927. Epub 2019 Jan 29.

PMID: 30697814 Review.

Transcutaneous temperature controlled radiofrequency for orgasmic dysfunction.

Alinsod RM.

Lasers Surg Med. 2016 Sep;48(7):641-5. doi: 10.1002/lsm.22537. Epub 2016 May 19.

Publication types

MeSH terms

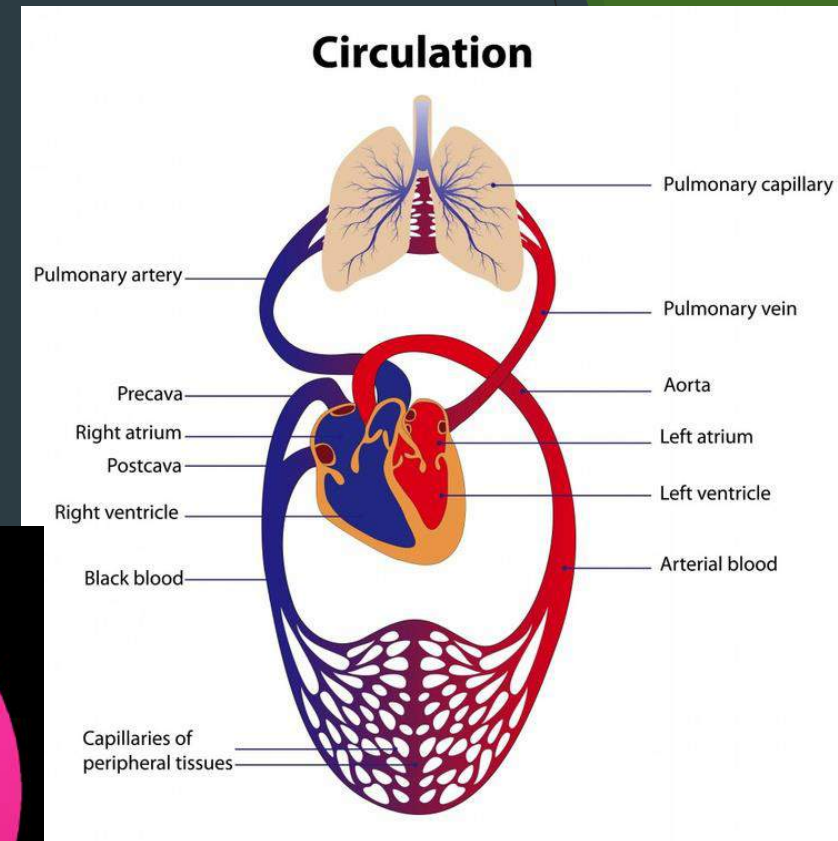
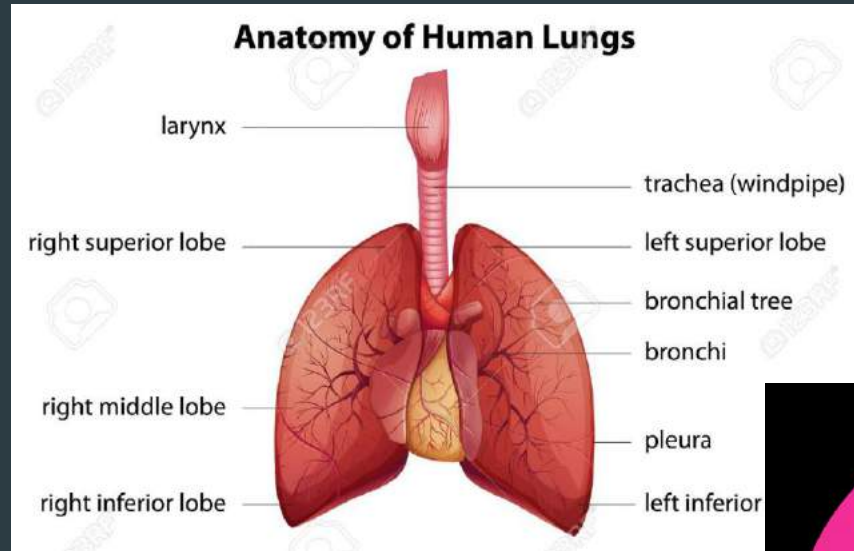
Related information

LinkOut - more resources

INDICATIONS OF NON SURGICAL FEMALE GENITAL REJUVENATION

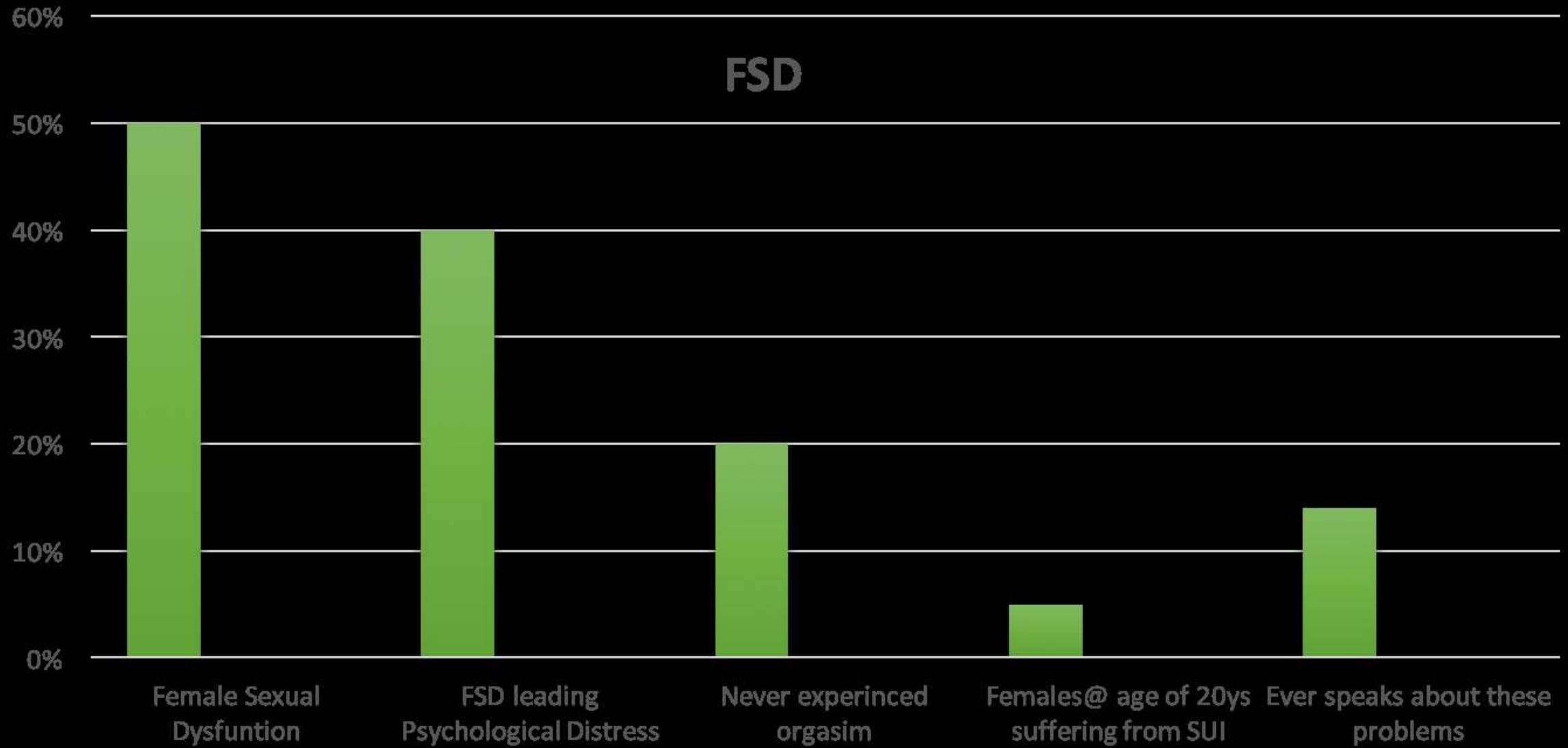
- 1.Function (Female Sexual Dysfunction)
- 2.Cosmetic appearance

1) FEMALE SEXUAL DYSFUNCTION



??? The
Orgasmic
System

FSD



2) Vulvo Vaginal laxity

laxity of both the vaginal introitus and labia majora causes significant discomfort:

- Introitus and vaginal wall laxity reduce friction during sex which negatively impact the sexual experience in various ways for the male and female which may lead to Orgasmic dysfunction.
- Laxity of the labia majora could be associated with irritation and discomfort when tight clothing is worn, eg. Jeans, as well as discomfort during intercourse.

陰道壁的鬆弛會減少性愛時的摩擦度，更影響伴侶之間是否會得到高潮

- Surgery?

3) Vulvo- Vaginal Atrophy (VVA) Vulvo signs:

A common condition in postmenopausal women, characterized by:

1. Thinning of the epithelial lining of the vagina and lower genitourinary tract
2. Loss of vaginal elasticity
3. Diminished vaginal lubrication
4. Changes in PH
5. Reduction of Lactobacilli
6. Loss of labial and vulvar fullness
7. Pallor of urethral and vaginal epithelium.
8. Petechial atrophy.
9. Loss of urethral meatal turgor.
10. Less hydration.
11. Less elasticity.
12. Fissures.
13. Introitus retraction.

Atrophy: The Clinical Picture



- 2 years since natural menopause
- Loss of labial and vulvar fullness
- Pallor of urethral and vaginal epithelium
- Narrow introitus
- Minimal vaginal moisture
- Loss of urethral meatal turgor

Richman GS, Nevadinsky NS.
Available at: <http://www.asfp.org/asfp/20000515/0090.html>

Medscape

Latest Procedures Non Surgical Genital Rejuvenation Available in 2017

- PRP
- Stem Cell
- Laser
- Radio Frequency
- Dermal filler
- Carboxytherapy
- Fat transfer
- Topical application e.g. AQ VRS
- LED light
- Bleaching
- Hormonal

PRP for Antiaging and Sexual Enhancement



PRP-豐富的自體生長因數修復

IGF(I / II)

刺激細胞生長
細胞移行

KGF

刺激表皮生長
加速傷口癒合

EGF

刺激表皮細胞的
增生與分化
促進血管新生

TGF(α/β)

促進細胞複製
膠原蛋白分泌

bFGF

刺激血管新生
細胞移行

VEGF

刺激血管新生

PDGF
(AA/AB/BB)

調節細胞複製
軟組織修復處

CTGF

刺激細胞貼合、
增生與分化
促進骨骼生長與
組織新生



Regeneration process

PLA activation



Growth fracture released
(Start in 10 mins, and continue for the next 7-10 days)



Platelet reflux macrophages and
other repair cells to the tissue



Platelet die(7-10 days life spam) and
macrophages continue the process of
regeneration by secreting growth factors
again

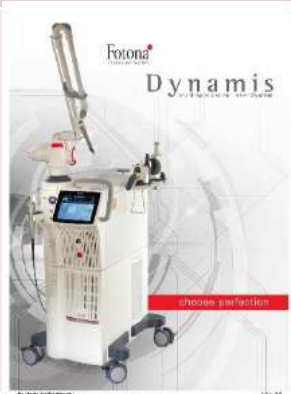
- ✓ 起源於Vampire Facelift[®], 由美國Charles Runels醫師發明
- ✓ 刺激膠原蛋白與血管/組織新生
- ✓ O-Shot[®](女性) vs P-Shot[®](男性)



- ▶ 20世紀70年代即已開展了富血小板血漿(platelet rich plasma, PRP) 應用於創傷修復中的研究，Harke等於1977年首次分離製備PRP，成功地將其用於心臟外科手術患者。
- ▶ 1993年Hood等首先提出富血小板血漿 (PRP) 概念，並發現PRP含有豐富的血小板，其數目比全血中數目高3倍以上。血小板中含有大量的生長因數，如血小板衍生生長因數 (PDGF)，轉化生長因數- β (TGF- β)，類胰島素生長因數 (IGF)，表皮生長因數 (EGF)，血管內皮生長因數 (VEGF) 等。
- ▶ 1997年，Whitman等率先將自體的PRG應用於口腔臨床研究，並獲得了良好效果。
- ▶ 1998年Marx首次把PRP與自體髂骨結合應用於下頷骨缺損重建治療中
- ▶ 2010年Dr. Charles Runels發明了” 0-shot”

G spot augmentation



	凱圖	妮傲絲翠 (DEKA)	八億	曜亞	膠原科技	Luminus	博而美
	姬媚兒	蒙娜麗莎之 吻 (MonaLisa touch)	幸福小女人 (Petit lady)	戴娜美斯G緊 雷射 (Fotona)	茱麗葉雷射 Juliet	維密雷射 Femtouch	菲蜜莉 Femilift
機器圖片							
產地	韓國	義大利	韓國	斯洛維尼亞	德國	以色列	以色列
雷射/波長	CO2(10600nm)	CO2(10600nm)	Er:YAG(2940nm)	Er:YAG(2940nm)	Er:YAG(2940nm)	CO2(10600nm)	CO2(10600nm)

The Viveve® System utilizes a globally patented, reverse-thermal gradient technology based on RF energy that is clinically proven

System is composed of two main components:



1 Physician operated table-top device

2 Single-use consumable treatment tip



95% PATIENT
SATISFACTION*



75% PAD
REDUCTION**



TREATS ENTIRE
PELVIC FLOOR AREA



PATIENTS REMAIN
FULLY CLOTHED



Line ID: mininyu



ID: mingying-yu

Thanks for your listening !!!

我是一隻小小鳥 趙傳

有時候我覺得自己像一隻小小鳥 想要飛卻怎麼樣也飛不高
也許有一天我棲上了枝頭卻成爲獵人的目標
我飛上了青天才發現自己從此無依無靠

每次到了夜深人靜的時候我總是睡不著
我懷疑是不是只有我的明天沒有變得更好
未來會怎樣究竟有誰會知道
幸福是否只是一種傳說我永遠都找不到

我是一隻小小小小鳥 想要飛呀飛卻飛也飛不高
我尋尋覓覓尋尋覓覓一個溫暖的懷抱 這樣的要求不算太高

所有知道我的名字的人啊你們好不好
世界是如此的小 我們註定無處可逃
當我嘔盡人情冷暖 當你決定爲了你的理想燃燒
生活的壓力與生命的尊嚴那一個重要

內行的看門道.....



我的樂團/
斜槓之路:
歡迎加入小弟硬幫幫
威震山剛

安登診所 吳哲安醫師 /
TOP 樂團主唱 EAGLE

FT. 阿比百樂團
阿圻老師, 阿敏老師
2021.9.11 台中日月千禧酒店 B2



熱門樂團的組成

主唱 VOCAL



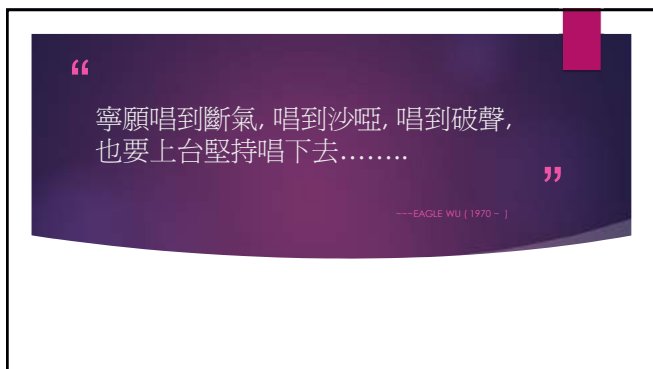
音樂對我而言是
生活紓壓, 調劑身心最好的方法
而樂團, 是我進入音樂的大門....

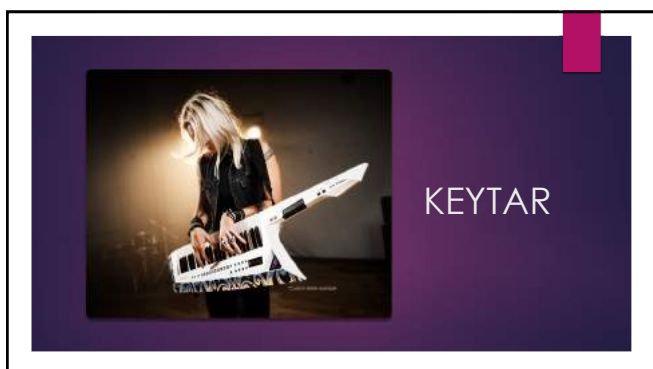
---EAGLE WU (1970 ~)

熱門樂團的組成

主唱 VOCAL



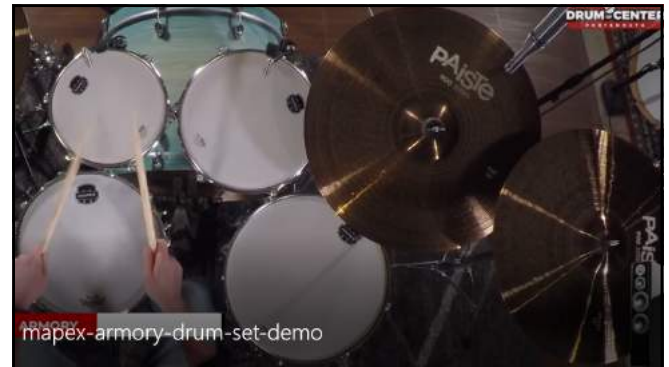




Never Enough LAURENT ALRED

- ▶ I'm trying to hold my breath
Let it stay this way
Can't let this moment end
You set off a dream in me
Getting louder now
Can you hear it echoing?
Take my hand
Will you share this with me?
'Cause darling, without you
- ▶ All the shine of a thousand spotlights
All the stars we steal from the night sky
Will never be enough
Never be enough
Towers of gold are still too little
These hands could hold the world but it'll
Never be enough
Never be enough
- ▶ For me
Never, never
Never, never
Never, for me
For me
Never enough
Never, never
Never enough
Never, never
Never enough
For me, For me, For me
- ▶ For me
Never, never
Never, for me, For me
Never enough, Never enough
For me, For me, For me
- ▶ All the shine of a thousand spotlights
All the stars we steal from the night sky
Will never be enough
Never be enough
Towers of gold are still too little
These hands could hold the world but it'll
Never be enough
Never be enough
- ▶ For me
Never, never
Never, never
Never, for me
For me
Never enough
Never, never
Never enough
Never, never
Never enough
For me, For me, For me
- ▶ For me
Never, never
Never, for me, For me
Never enough, Never enough
For me, For me, For me





可可托海的牧羊人 王琪

▶ 那夜的雨也沒能留住你
山谷的風它陪著我哭泣
你的駝鈴聲彷彿還在我耳邊響起
告訴我你曾來過這裡

▶ 心上人我在可可托海等你
他們說你嫁到了伊犁
是不是因為那裡有美麗的那拉提
還是那裡的杏花才能釀出你要的甜蜜

我釀的酒喝不醉我自己
你唱的歌卻讓我一醉不起
我願意陪你翻過雪山穿越戈壁
可你不辭而別還斷絕了所有的消息

駝房外又有駝鈴聲響起
我知道那一定不是你
再沒人唱出像你那樣動人的歌曲
再沒有一個美麗的姑娘讓我難忘記



樂譜形式

演唱前準備

- 當天讓嗓子盡量休息
- 打扮符合場合及歌曲
- 演唱前發聲練習, 放鬆嗓子
- 試音準備PA, 擺位, 樂團試音

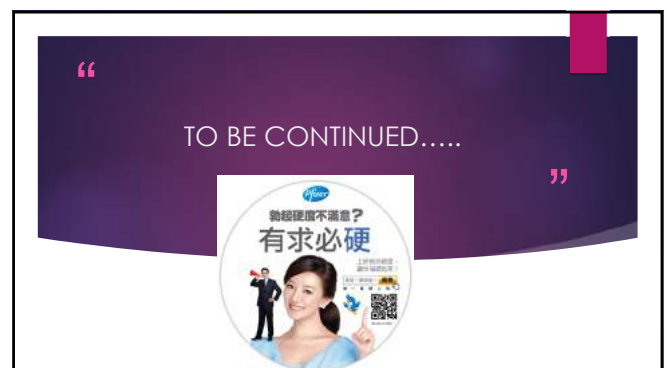
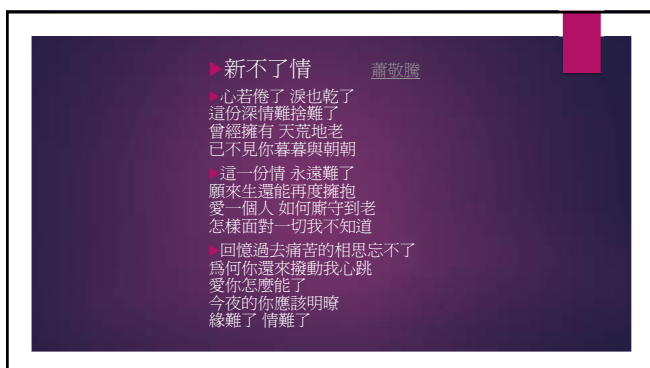
▶ 千江水 千江月 千里帆 千重山 千里江山 我最水
萬里月 萬里城 萬里愁 萬里煙 萬里風霜 我最妖嬌
什麼款、殺氣 什麼款、角色 什麼款、英雄 迫阮策馬騷風塵
什麼款、愛情 什麼款、墜落 什麼款、溫柔 後阮日夜龍想你

▶ 很久以前 狼主的傳說 如今狼煙再起
很久以前 狼主的傳說 如今狼煙再起

▶ 啊 追 追 追 追著你、心 追著你、人 追著你、情 追著你、無講理
啊 煩 煩 煩 煩過這世人心肝如蔥蔥 找無酒來澆
噉氣啦 麥擺那麼大聲對我說話
啊 亂 亂 亂 女人、心 豆腐做、為你破碎 任由針底割

▶ 啊 追 追 追 追著你、心 追著你、人 追著你、情 追著你、無講理
啊 煩 煩 煩 煩過這世人心肝如蔥蔥 找無酒來澆
噉氣啦 麥擺那麼大聲對我說話
啊 亂 亂 亂 女人、心 豆腐做、為你破碎 任由針底割

正式演出



女力激勵(肌力)續篇 晉擊(晉級)的三鐵女醫 不是拿鐵、高鐵加打鐵

110.09.11
泌尿科張美玉診所
Ace-cpt 健身教練
高雄萬豪酒店休閒中心兼職教練
張美玉院長

- 109.11.28 女力的崛起：談重訓與成效
- 110.04 邁向**健身**之路：我如何變的更強大
- 110.09.11 女力激勵(肌力)續篇：晉擊(晉級)的三鐵女醫



學油畫、咖啡烘焙、考品酒師... 吳淡如的中年實踐：年輕從沒缺過魯莽，卻沒勇敢追尋自己



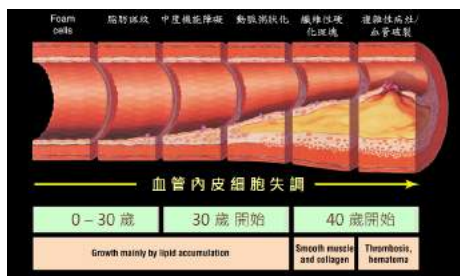
女力=熱愛生活+重量訓練+ 挑戰極限



Pinky粉紅鐵人

- 我們相信，讓一位本來成績就不錯的選手破PB，一定很有成就感；但對我們而言，讓原本對運動對自己**非常沒有信心**的女生，一步一步跨入運動的領域，開始能跑步，能騎車，開始可以加入車隊，開始能夠參加賽事，變成過去幾所**艷羨**的那個世界的人，**感覺自己的人生在中年後可以因為運動而變彩色**....擔任背後推手的我們，才是整個過程得到最大回饋的人！

血管粥樣硬化的過程



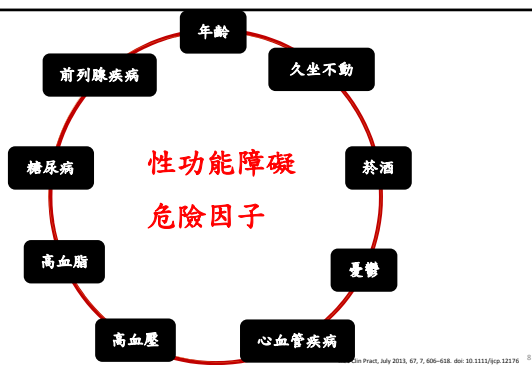
Adapted from Pepine C.J. Am. J. Cardiol 1998;82(suppl 10A)

你知道嗎
林書豪 身高192CM
連勝文 身高192CM



網路圖片

性功能障礙 危險因子



Sex Pract, July 2013, 67, 7, 606-618. doi: 10.1111/jsp.12276

脂肪 FAT



一休陪你一起變瘦身(韓國)

IKG 體脂比



肌肉 MUSCLE

體脂和體態變化才是重點!

1公斤的脂肪就很大塊，少了一些看起來很大塊的脂肪，所以體態看起來當然瘦了。



圖源: 李國、鄭勝、張勝、張勝

網路圖片

代謝症候群



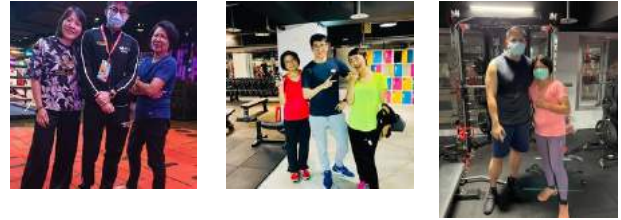
女性(比男性更)適合練鐵人嗎?

- 天生耐力是最好的助力
 - 女性在能量運用上仰賴脂肪，而男性則偏向消耗肝糖
 - 鐵人三項的技術門檻較高，像是肌肉負荷、專項技術等，若沒有適當的訓練及準備，可能會產生嚴重的運動傷害！
- 肌力補強是女鐵人的關鍵
 - 更重視肌力的強化和身體協調性

triathlon, 鐵人三項, 簡稱鐵人賽或三鐵



這兩年來我幾乎每一天上健身房



標準比賽距離 [編輯]

名稱	游泳	腳踏車	跑步	總距離	備註
小鐵人	500.750米	5-15公里	1-5公里	81.20.75公里	比賽距離沒有固定標準, 實際距離根據參賽年齡作出適當調整。
半鐵人 (通用式)	500米	9公里	2公里	10.3公里	比賽距離沒有固定標準, 但根據Novice distance course而定。
Super Sprint	400米 (0.25 mi)	10公里 (6.2 mi)	2.5公里 (1.5 mi)		比賽距離沒有固定標準, 但根據Super Sprint course而定。
半鐵人 (歐洲式)	750米 (0.47 mi)	20公里 (12.4 mi)	5公里 (3.1 mi)	25.75公里	500米游泳亦很常見。半鐵也美國發展得最快。
標準	1.5公里 (0.93 mi)	40公里 (24.8 mi)	10公里 (6.2 mi)	51.5公里	亦可以稱為「國際標準距離」, 「標準距離」, 「短距離」。
ITU-長距離 (O3)	4.0公里 (2.49 mi)	120公里 (74.6 mi)	30公里 (18.6 mi)	154公里	三項奧林匹克距離 ^[1]
ITU-標準距離 (O2)	3.0公里 (1.86 mi)	80公里 (49.6 mi)	20公里 (12.4 mi)		雙倍奧林匹克距離 ^[2]
半程標準	1.9公里 (1.2 mi)	80公里 (49.6 mi)	21.09公里 (13.1 mi)	113公里	亦可以稱為「中距離」。
超標準	3.8公里 (2.4 mi)	180公里 (112 mi)	42.2公里 (26.2 mi)	226公里	亦可以稱為「長距離」, 或「超級鐵人」 ^[3]

我終於相信人類的祖先是猿



成功, 需要很大的耐心

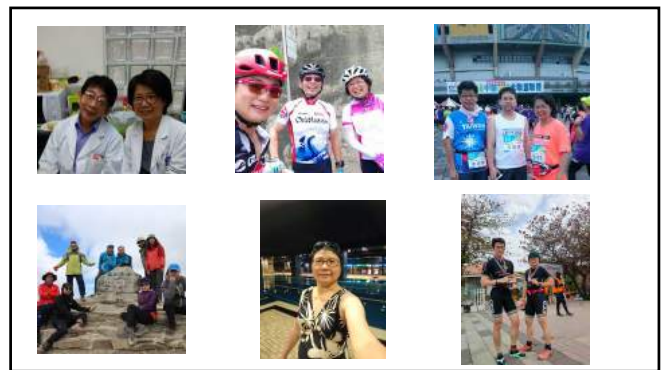
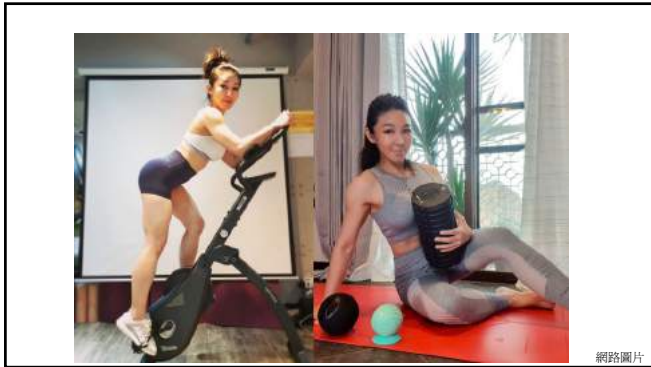


OMONEY.TW
「自律」幾十年是什麼感受? 村上春樹 堅持每天跑 8 公里
體悟: 成功, 需要很大的耐心

女性該使用什麼方法重訓??

重訓健身的建議

- 男女不應該有差異
- 運動科學早已證明男性和女性的肌肉是**完全相同**的



壺鈴大師Max Shank告訴你：跑者一定要懂的壺鈴和徒手訓練

2017-04-20

Max Shank 壺鈴 徒手 訓練動作 姿勢 訓練計畫

對於他所幫助的人們盡然學習運動動作，Max Shank 便是中心地而置於《愛上壺鈴》的六位作者，他提供壺鈴訓練動作，為壺鈴在人生體力的記錄之一，同時也是新一代壺鈴訓練的未來世界——壺鈴（Max Shank）親自以壺鈴來矯正你的訓練動作。

現在許多訓練的工作，讓人心身一靈地覺醒，而壺鈴工作，卻忽略了身體上層層，人們通常一坐，就忘記了身體，這就導致了壺鈴的訓練，然而，壺鈴訓練的訓練，也是不斷地訓練肌肉的訓練，也是我們在訓練中可使用的訓練，壺鈴訓練的訓練，也是我們的不僅是訓練，而是壺鈴的訓練。

所以Max在開始訓練之前，先讓壺鈴訓練的訓練，壺鈴訓練的訓練，壺鈴訓練的訓練。

動機

一年瘦25公斤只為約她吃飯

BEFORE 休 AFTER

行動

- 被拉進健身房買課
- 挑到好教練
- 別人行我也行
- 我們會模仿三種群體的習慣
 - 親近的人
 - 多數的人
 - 有力的人
- 讓行動輕而易舉
 - 精通習慣由重複開始，而非完美

不健康的生活方式→ 身體處於發炎

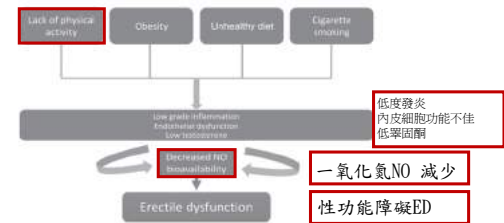


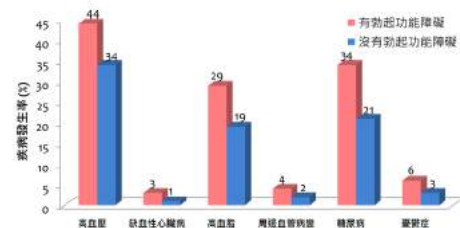
Figure 1: Behavioral risk factors and principal mechanisms involved in erectile dysfunction.

Asian Journal of Andrology (2015) 17, 5–10

目標

- 不與他人比較
- 不執著完美
- 不把弱點當缺點
- 不讓自我懷疑阻斷目標達成
- 不要想太多
- 不迴避艱鉅挑戰
- 不怕打破常規
- 不為抬舉自己而貶低他人
- 不讓他人限制自我潛力發揮
- 不在進展不順時怪罪自己
- 不為改變自己產生罪惡感
- 不貶抑自己的成就

“不舉”的男人是很多疾病的高風險群！



Adjusted and modified from Chung SD, et al. J Sex Med. 2010;8:3316-3324.

29



他們只差一歲:逆齡 凍齡



運動真的可以減緩老化！？

Aerobic Exercise in the Elderly: A Key to Successful Aging

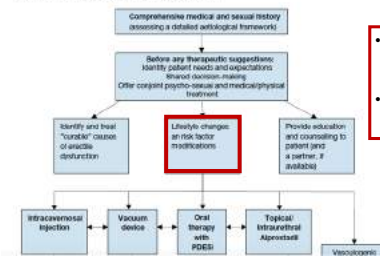
Published on March 26, 2012

Author: Jerome L. Fleg
Specialty: Aging, Cardiology
Institution: Division of Cardiovascular Sciences, National Heart, Lung, and Blood Institute, National Institutes of Health
Address: 6701 Rockledge Drive, Room 6100, Bethesda, Maryland, 20892, United States

Abstract: A decline in maximal aerobic exercise capacity occurs across the adult age-span, accelerating in later years. This age-associated decline in aerobic capacity is accentuated by superimposed comorbidities common to the elderly such as cardiac, pulmonary, and peripheral artery disease. However, observational and training studies demonstrate significant improvement in peak oxygen consumption in both health and disease settings. In addition, exercise training exerts beneficial effects on blood pressure, lipids, glucose tolerance, bone density, depression, and quality of life. A major challenge to physicians and society is to increase the low participation rates of older adults in both home-based exercise and supervised exercise rehabilitation programs.

歐洲泌尿科學會性功能障礙治療指引

Figure 6: Management algorithm for erectile dysfunction



- 治療ED 以優先改善生活型態與衛教病人為優先
- 再談如何藥物或其他治療方法

某些運動可能會對性功能有負面影響

- 騎行項目男性少選
- 有些運動項目鍛鍊不當，很可能對性器官造成傷害，例如過多地騎自行車、騎馬等，往往會影響性生活以及生育能力。因此，建議不要局限於某一兩項自己喜歡的運動中，要培養多元化的運動樂趣

正如目前全台人民的希望
走過幽暗隧道
前面等待我們的是光明與希望

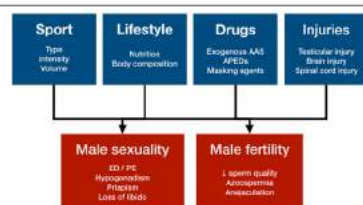


Fig. 1 Disorders of male sexual and reproductive functions in athletes. Abbreviations: AAS, androgenic anabolic steroids; APODs, appearance and performance-enhancing drugs; ED, erectile dysfunction; PE, premature ejaculation

包皮槍包皮環切手術

1100911
張美玉泌尿科診所
張美玉醫師



使用包皮槍最大的好處

- **縮短手術時間**: 讓患者在手術台上的焦慮及折磨過程降低。
- **不需暴露出真皮層**: 避免使用電燒或雷射止血時產生的熱效應，導致術後傷口附近組織水腫及瘀血，這也間接大幅縮短後續傷口疼痛的時間。



包皮槍最大的缺點

- 費用偏高，
- 包皮槍是用鋼釘做切割後的吻合，在鋼釘自然脫落過程約莫需要2-3週，比起傳統傷口來的久一些（可吸收線的線頭脫落大約一週）。