



CHENG HAI BIOTECH



# METAPATHIA-NLS

## Healthcare Management

### IPP微核磁共振健康掃描儀



## 健康評估報告書

姓名: 懷 ○ ○

日期: 2014/01/06

編號: CH0530423

早知道

早發現

早治療



# 微核磁共振健康掃描儀-檢測報告

CHENGHAI BIOTECH

姓名: \_\_\_\_\_ 檢測日期: \_\_\_\_\_

## 血壓量測結果(Blood Pressure Measurement Results)

收縮壓mmHg	舒張壓mmHg

正常血壓和異常血壓的定義分類及建議追蹤檢測時間				
	分 類	收縮壓mmHg	舒張壓mmHg	追蹤檢測時間
<input type="checkbox"/>	低血壓	<100	<60	
<input type="checkbox"/>	正常	100-130	60-85	二年內再度檢測
<input type="checkbox"/>	正常偏高血壓	130-139	85-89	一年內再度檢測
<input type="checkbox"/>	輕度高血壓	140-159	90-99	60日再度檢測
<input type="checkbox"/>	中度高血壓	160-179	100-109	30日再度檢測
<input type="checkbox"/>	重度高血壓	180-209	110-119	7日內轉介就醫
<input type="checkbox"/>	嚴重高血壓	≥210	≥120	立刻轉介就醫

資料來源：美國國家高血壓防治委員會

## 身體質量指數 (BMI) 評估

您的身高(公分)	您的體重(公斤)	BMI指數

成人的體重分級與標準		
	分 級	身體質量指數(BMI)
<input type="checkbox"/>	體重過輕	BMI < 18.5
<input type="checkbox"/>	正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
<input type="checkbox"/>	過 重	24 ≤ BMI < 27
<input type="checkbox"/>	輕度肥胖	27 ≤ BMI < 30
<input type="checkbox"/>	中度肥胖	30 ≤ BMI < 35
<input type="checkbox"/>	重度肥胖	BMI ≥ 35
<input type="checkbox"/>	資料來源：衛生署食品資訊網／肥胖及體重控制	



## 您的體脂肪率

您的體脂肪百分比 (%)

體脂% =  $1.2 \times \text{BMI} + 0.23 \times \text{年齡} - 5.4 - 10.8 \times \text{性別}$   
(其中男性性別為1，女性為0)

	性 別	年 齡	理想體脂肪率	肥 胖
<input type="checkbox"/>	男性	< 30歲	14-20 %	25%以上
<input type="checkbox"/>		> 30歲	17-23 %	
<input type="checkbox"/>	女性	< 30歲	17-24 %	30%以上
<input type="checkbox"/>		> 30歲	20-27 %	

## 您的腰臀圍比

您的腰圍(公分)	臀 圍(公分)	您的腰臀圍比例

腰臀比 (waist to hip ratio) = 腰圍 ÷ 臀圍

	性 別	腰 臀 比	
<input type="checkbox"/>	男性	0.85-0.9	標 準
<input type="checkbox"/>		>0.95	肥 胖
<input type="checkbox"/>	女性	0.7-0.8	標 準
<input type="checkbox"/>		>0.85	肥 胖

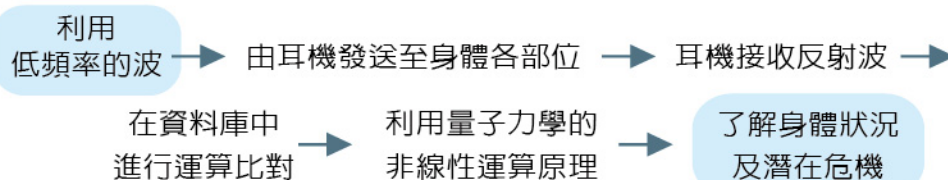


### ■ 微型核磁共振儀(mMRI)的起源



蘇聯政府時期，當太空人升空後，為追蹤太空人身體機能及狀態，方便於第一時間瞭解並下達解決方案所設計的儀器，太空人的身體狀態能隨時掌控，才可無後顧之憂完成任務。

### ■ 什麼是微型核磁共振儀(mMRI)



### ■ 微型核磁共振儀(mMRI)與影像醫學的比較

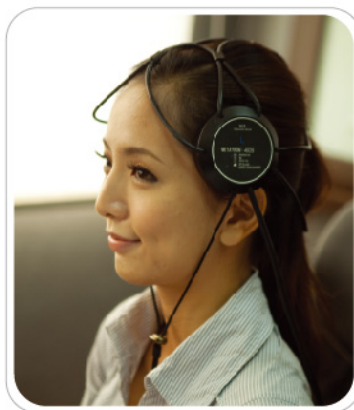
檢測項目	微型核磁共振儀(mMRI)	電腦斷層、核磁共振正子攝影等
檢查部位	全身	部分器官
檢察速度	不需等待	需等待半天，甚至需要住院
重複檢察	可立即重複追蹤	需3個月以上
副作用	零輻射、非侵入性、無副作用	電腦斷層、正子攝影有輻射線注射或喝顯影劑有一定的風險



方便 / 省時 / 非侵入性 / 無輻射

CHENGHAI BIOTECH

### ■ 微型核磁共振儀(mMRI)的檢查方法



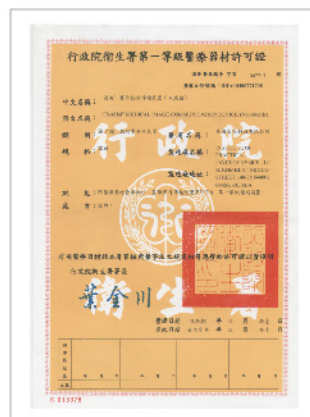
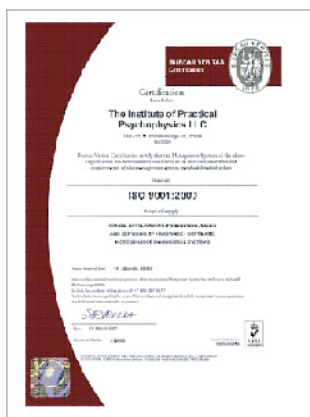
低頻率磁波共振原理  
受檢者掛戴特殊晶片耳機  
快速完成全身各大系統的掃描  
專業人員直接進行健康分析

### ■ 注意事項

此檢測是利用低頻率磁波進行掃描，為避免干擾影響準確度~

- (1) 請將金屬物品取下：  
例：手錶、項鍊、手鍊、鑰匙、手機...等
- (2) 檢測時雙手雙腳請勿交叉
- (3) 心情放輕鬆

### ■ 認證與專利



已經取得多項專利、且通過ISO9001品質管理認證、ISO13485風險管理認證、93/42/EEC(MDD)醫療器械認證、歐盟CE產品認證及台灣醫療器材認證。



## 如何快速看懂報告？

### 一、A B C D E代表什麼？

符號	說明	狀況	建議做法
A-B	功能不佳	疾病已經產生 感受不明顯	調整生活作息、飲食習慣。
C-D	功能衰弱	疾病用紅色字標明 需要注意身體狀況	調整生活作息、飲食習慣。 定期追蹤、或到醫院進一步檢查。
E	功能受損	疾病用紅色字標明 需要注意身體狀況	請務必到醫院進一步檢查或用藥， 並且定期追蹤。

### 二、什麼是細胞病變：

- (1)有可能產生能囊腫、腫瘤
- (2)開始往囊腫、腫瘤的病程發展
- (3)若病變的細胞數量少或腫瘤太微小，到醫院進一步檢查則無法顯示狀況，強烈建議定期追蹤。

案例一：77歲陳女士經儀器檢查有胰臟病變(可能為胰臟癌初期)，進一步癌指數抽血檢查，有胰臟癌的指數，到醫院進行電腦斷層檢查無異狀，因此強烈建議定期追蹤。

說明：胰臟往癌症病程發展，但是初期形成的腫瘤，因為太微小，電腦斷層無法檢查出來。

案例二：54歲林先生長期照顧肺結核病的母親，經儀器檢查，肺部有結核菌的數量偏高，罹患肺結核病的風險極高，到醫院做X光檢查無異狀，強烈建議照顧病人時戴上口罩及提升免疫力。

說明：結核菌數到達一定數量才會造成器官受損，成為肺結核病人，若是結核菌數很高，器官未受損狀態，X光無法檢查出來。

### 三、什麼是基因突變：

本身的遺傳基因有異狀，罹患此疾病的風險比一般人高，無論是否有疾病產生，都需要定期追蹤，以確認身體健康狀況。

### 四、為何報告裡有抽血檢驗單？

若您的報告裡有細胞病變的狀況，強烈建議您進行癌指數的抽血檢查，以確認疾病狀況，敬請來電諮詢或確認檢測項目。



● 懷○○分析報告

<p>上消化道</p> <p>DUODENITIS D=4.164 E=7</p> <p>DYSKINESIA OF DUODENUM D=0.659 E=7</p> <p>上肢</p> <p>OSTEOPOROSIS D=2.725 E=7</p> <p>SCAPULARHUMERAL PERIARTHRITIS D=1.147 E=7</p> <p>下消化道</p> <p>ENTERITIS D=9.631 E=1</p> <p>HAEMORRHOIDS D=1.103 E=7</p> <p>IRRITABLE COLON SYNDROME D=2.015 E=7</p> <p>SIGMOIDITIS D=3.889 E=7</p> <p>下肢</p> <p>OSTEOPOROSIS D=2.725 E=7</p> <p>RHEUMATOID ARTHRITIS D=0.165 E=7</p> <p>乳房</p> <p>LIPOGRANULOMA OF THE MAMMARY GLAND D=0.282 E=7</p> <p>MASTALGIA D=1.481 E=7</p>	<p>一、腦與神經系統：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>評估值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>慢性疲勞症候群</td> <td>N=D</td> </tr> <tr> <td>自律神經失調</td> <td>N=B</td> </tr> </tbody> </table> <p>二、心血管系統：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>評估值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">◆軀幹四肢動脈</td> </tr> <tr> <td>靜脈曲張</td> <td>N=A</td> </tr> <tr> <td>血液迴圈不良</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆頭頸部血管</td> </tr> <tr> <td>動脈硬化</td> <td>N=D</td> </tr> <tr> <td>血液迴圈不良</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆心臟功能與心臟血管</td> </tr> <tr> <td>心肌營養不良</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td>陣發性血壓偏高</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td>慢性疲勞</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td>血液迴圈不良</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆血液</td> </tr> <tr> <td>無疾病訊號</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>三、消化系統(肝膽腸胃)：</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>評估值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">◆上消化道</td> </tr> <tr> <td>十二指腸炎</td> <td>N=A</td> </tr> <tr> <td>十二指腸運動障礙</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆下消化道</td> </tr> <tr> <td>腸炎</td> <td>N=A</td> </tr> <tr> <td>腸燥症</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td>痔瘡</td> <td>N=A</td> </tr> </tbody> </table>	項目	評估值	慢性疲勞症候群	N=D	自律神經失調	N=B	項目	評估值	◆軀幹四肢動脈		靜脈曲張	N=A	血液迴圈不良	N=B	◆頭頸部血管		動脈硬化	N=D	血液迴圈不良	N=C	◆心臟功能與心臟血管		心肌營養不良	N=C	陣發性血壓偏高	N=B	慢性疲勞	N=B	血液迴圈不良	N=B	◆血液		無疾病訊號		項目	評估值	◆上消化道		十二指腸炎	N=A	十二指腸運動障礙	N=C	◆下消化道		腸炎	N=A	腸燥症	N=B	痔瘡	N=A
項目	評估值																																																		
慢性疲勞症候群	N=D																																																		
自律神經失調	N=B																																																		
項目	評估值																																																		
◆軀幹四肢動脈																																																			
靜脈曲張	N=A																																																		
血液迴圈不良	N=B																																																		
◆頭頸部血管																																																			
動脈硬化	N=D																																																		
血液迴圈不良	N=C																																																		
◆心臟功能與心臟血管																																																			
心肌營養不良	N=C																																																		
陣發性血壓偏高	N=B																																																		
慢性疲勞	N=B																																																		
血液迴圈不良	N=B																																																		
◆血液																																																			
無疾病訊號																																																			
項目	評估值																																																		
◆上消化道																																																			
十二指腸炎	N=A																																																		
十二指腸運動障礙	N=C																																																		
◆下消化道																																																			
腸炎	N=A																																																		
腸燥症	N=B																																																		
痔瘡	N=A																																																		

※注：評估值的數據為儀器檢測之結果：A~B功能不佳、C~D功能衰弱需保養、E功能受損需加強保養

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

MASTOPATHY D=4.185 E=7 咽喉	◆膽囊		
	結石性膽囊炎	N=C	
INFECTIOUS ALLERGIC LARYNGITIS D=3.695 E=7 LARYNGITIS D=1.744 E=7 QUINSY D=0.868 E=7 婦科	◆肝臟		
	無疾病訊號		
四、內分泌系統：			
HYPERESTROGENISM D=4.579 E=7 心臟功能與心臟血管 IDIOPATHIC HYPERTENSIA D=0.194 E=7 MYOCARDIODYSTROPHIA D=1.983 E=7 甲狀腺 DE QUERVAIN'S THYROIDITIS D=12.74 E=7 DIFFUSE GOITRE D=12.59 E=7 HYPOTHYROIDISM D=0.028 E=7 耳朵 OTITIS D=11.62 E=1 肺部與氣管支氣管 CHRONIC INTERSTITIAL PNEUMONIA D=0.525 E=7 RESPIRATORY INFECTION D=11.59 E=7 TRACHEITIS D=6.842 E=7 胰島素 INSULIN-DEPENDENT DIABETES	項目		評估值
	◆胰臟		
	胰島素分泌不足		N=C
	◆甲狀腺		
	彌漫/地方性甲狀腺腫		N=A
	甲狀腺功能低下		N=C
	甲狀腺退化		N=A
	自體免疫性甲狀腺炎		N=A
	慢性疲勞		N=B
	◆腎上腺		
	無疾病訊號		
	五、生殖泌尿系統：		
項目		評估值	
◆腎臟			
慢性腎炎		N=B	
血液迴圈不良		N=D	
◆膀胱尿道			
尿道炎		N=A	
◆婦科			
雌激素偏高		N=A	
◆乳房			
乳房脂質肉芽腫		N=C	
細胞病變		N=C	
乳腺症		N=B	
六、呼吸系統：			
項目		評估值	
◆鼻子			
呼吸道感染		N=B	



姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

MELLITUS D=0.183 E=7	◆咽喉																																			
脊椎	喉炎 N=A																																			
INTERVERTIBRAL OSTEOCHONDROSIS	感染性過敏性喉炎 N=B																																			
D=0.128 E=7	扁桃體周圍膿腫 N=A																																			
OSTEOPOROSIS D=2.725 E=7	◆肺部與氣管支氣管																																			
腎臟	呼吸道感染 N=B																																			
CHRONIC HYPERTENSIVE	慢性間質性肺炎 N=C																																			
GLOMERULONEPHRITIS D=1.611 E=1	氣管炎 N=A																																			
CHRONIC LATENT	慢性支氣管炎 N=C																																			
GLOMERULONEPHRITIS D=1.698 E=1	七、肌肉骨骼系統：																																			
CHRONIC NEPHRITIC	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>評估值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">◆牙齒</td> </tr> <tr> <td>無疾病訊號</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆脊椎</td> </tr> <tr> <td>椎間盤骨軟骨病</td> <td>N=D</td> </tr> <tr> <td>脊椎側彎</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td>椎間盤突出</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td>骨質疏鬆</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td>慢性疲勞</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆上肢</td> </tr> <tr> <td>肩周炎</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td>骨質疏鬆</td> <td>N=A</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆下肢</td> </tr> <tr> <td>類風濕性關節炎</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td>骨質疏鬆</td> <td>N=A</td> </tr> <tr> <td>關節退化</td> <td>N=C</td> </tr> <tr> <td>慢性疲勞</td> <td>N=B</td> </tr> </tbody> </table>		項目	評估值	◆牙齒		無疾病訊號		◆脊椎		椎間盤骨軟骨病	N=D	脊椎側彎	N=C	椎間盤突出	N=C	骨質疏鬆	N=B	慢性疲勞	N=B	◆上肢		肩周炎	N=C	骨質疏鬆	N=A	◆下肢		類風濕性關節炎	N=C	骨質疏鬆	N=A	關節退化	N=C	慢性疲勞	N=B
項目	評估值																																			
◆牙齒																																				
無疾病訊號																																				
◆脊椎																																				
椎間盤骨軟骨病	N=D																																			
脊椎側彎	N=C																																			
椎間盤突出	N=C																																			
骨質疏鬆	N=B																																			
慢性疲勞	N=B																																			
◆上肢																																				
肩周炎	N=C																																			
骨質疏鬆	N=A																																			
◆下肢																																				
類風濕性關節炎	N=C																																			
骨質疏鬆	N=A																																			
關節退化	N=C																																			
慢性疲勞	N=B																																			
GLOMERULONEPHRITIS D=3.075 E=1	八、感官系統：																																			
膀胱尿道	<table border="1"> <thead> <tr> <th>項目</th> <th>評估值</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2">◆眼睛</td> </tr> <tr> <td>視神經退化</td> <td>N=B</td> </tr> <tr> <td colspan="2">◆耳朵</td> </tr> <tr> <td>中耳炎</td> <td>N=A</td> </tr> </tbody> </table>		項目	評估值	◆眼睛		視神經退化	N=B	◆耳朵		中耳炎	N=A																								
項目	評估值																																			
◆眼睛																																				
視神經退化	N=B																																			
◆耳朵																																				
中耳炎	N=A																																			
URETHRITIS D=1.228 E=7	九、免疫與淋巴系統：																																			
膽囊																																				
CALCULARY CHOLECYSTITIS D=0.273																																				
E=7																																				
軀幹四肢動脈																																				
VARICOUS DILATATION OF SHANK																																				
VEINS D=1.496 E=7																																				
頭頸部血管																																				
ATHEROSCLEROSES D=0.097 E=7																																				

姓名：怀○○

性別：女

年齡：60

檢測日期：103/1/6

	項目	評估值
	◆淋巴	
	淋巴迴圈不良	N=B

1. 以上報告顯示為疑似目前進行中生理結構、器官功能性異常的現況。

評估值為症狀需加強改善的程度，評估值由 A 至 E，數值越高，代表需加強注意。

<b>十、可能存在的病毒或細菌：</b>		<b>十一、可能發生基因突變之組織器官：</b>	
種類	器官	器官與組織	
肺炎煉球菌	量多	胰臟	脊椎
		乳房	膝關節
<b>十二、可能需要注意的器官：(D 值範圍由 0~999，數值越高代表越須注意)</b>			
項目	D 值	項目	D 值
細支氣管	999	十二指腸乳頭	4.129
肺	999	臍靜脈	4
腕關節軟骨	999	腎動脈	3.806
甲狀腺	999	十二指腸壁	3.745
腰椎間盤	999	氣管支氣管下淋巴結	3.602
椎間盤	999	氣管肺淋巴結	2.701
支氣管	10.629	尿道	2.616
直腸靜脈叢	9.681	氣管淋巴結	2.006
大隱靜脈	7.653	坐骨神經	1.726
腰椎	7.229	心肌	1.724
小隱靜脈	5.721	膝關節軟骨	1.721
總膽管	5.345	肺淋巴結	1.672
乳房	4.743	主動脈竇	1.373
膽囊管	4.688	直腸粘膜	1.271
小腸粘膜	4.309		

姓名：怀○○

性別：女

年齡：60

檢測日期：103/1/6

## 即時定點生化恒定指標 (Real-Time Localize Biochemical Homeostasis)

肝功能			
肝功能	$\alpha 2$ 球蛋白	過低	(++)
ALPHA1- ANTITRYPSIN	$\alpha 1$ -抗胰蛋白酶	過低	(+)
COMMON ALKALINE PHOSPHATASE	鹼性磷酸酶	過高	(+++)
GAMMA- GLOBULINS	$\gamma$ -球蛋白	過高	(++)
3ALANINAMINOTRANSFERASE OF SERUM ; GPT	麩丙酮酸轉胺酶	過高	(+)
SERUM CERULOPLASMIN	血清銅藍蛋白	過高	(+)
COMMON BLOOD BILIRUBIN	常見的血液膽紅素	過高	(+)
GAMMA GLUTAMYLTRANSPEPTIDASE	伽瑪穀氨醯轉	過高	(+)
心臟血管功能			
FREE PLASMA CHOLESTERIN	游離血漿膽固醇	過高	(++)
ANGIOTENSIN II	血管緊張素 II	過高	(++)
ANGIOTENSIN I	血管緊張素 I	過高	(+)
免疫與過敏			
PERIPHERIC BLOOD LEUCOCYTES	白血球計數(WBC)	過高	(+++)
ERYTHROCYTE SEDIMENTATION RATE	紅細胞沉降率 (ESR)	過高	(++)
內分泌與代謝功能			
INSULIN	胰島素	過低	(++)
BLOOD SUGAR	血糖	過高	(+++)
GLUCOSE in plasma	葡萄糖漿	過高	(++)
離子與重金屬			
LITHIUM	鋰	過低	(+)
INDICAN	$\beta$ -吡啶葡萄糖苷	過高	(+)
腎功能			
ANGIOTENSIN II	血管緊張素 II	過高	(++)
COMMON PLASMA CHOLESTERIN	常見血漿膽固醇	過高	(++)
ANGIOTENSIN I	血管緊張素 I	過高	(+)
腫瘤標記			
TUMOROUS MARKER MELANOGENE IN URINA	黑素生成相關標記物		(±)

1. 此分析是即時的量測各定點之生化恒定性，根據非線性分析之結果，篩選出過高與過低之指標。
2. 過高與過低之指標各分成三個等級，第一等級以 (+) 表示，代表雖然過高，但仍安全範圍；第二等級以 (++) 表示，代表數值過高，已達身體警戒之狀況；第三等級以 (+++) 表示，代表數值過高，身體已無法代償及負荷。
3. 等級之劃分，會依照每個人身體體質與狀況之不同而有不同，即時定點生化恒定指標的分級是以百分之九十五(95%)的人群做為分級分類之標準。
4. 腫瘤標記若出現 (±) 表示接近臨界值但未達 (+)，建議 3 個月再追蹤一次。

姓名：懷○○

性別：女

年齡：60

檢測日期：103/1/6



# IPP微核磁共振評估報告

CHENGHAI BIOTECH

## ● 懷○○ 過敏原分析

過敏原 檢查項目	存在 分類	藍色 微反應	綠色 輕度	橙色 中度	紅色 嚴重
三磷酸腺苷	藥物				
乙醯乙酸乙酯	化學劑				
丙酮	化學劑				
乙醯膽鹼鹽酸鹽	化學劑				
丙烯酸酯	化學劑				
異丙醇	化學劑				
甲醇；木精	化學劑				
赤楊；檉木	植物				
α-酮戊二酸	化學劑				
豚草屬	植物				
苯胺	化學劑				
蔥醌	化學劑				
石綿塵	居家附近				
桫欏樹	植物				
白蠟樹；桫欏樹	植物				
迭氮胸苷	藥物				
牛肉	食物				
白海豚	食物				
天然苯	化學劑				
安息香比林	化學劑				
膽紅素	化學劑				
樺木；白樺	植物				
稠李	植物				
鉍	重金屬				
黑杉木	植物				
漂白劑	化學劑				
早熟禾	植物				
花粉	居家附近				
黃銅電焊條	居家附近				
蕎麥	食物				
鎬	重金屬				
銻	重金屬				

姓名：怀○○

性別：女

年齡：60

检测日期：103/1/6

己内酰胺	化學劑	
碳素四氯化碳	化學劑	
貓毛	居家附近	
雞肉	食物	
氯仿；三氯甲烷	化學劑	
巧克力	食物	
鉻-鈷-鋁合金	重金屬	
氧化鉻	化學劑	
檸檬酸過敏原	食物	
咖啡	食物	
煉乳	食物	
銅汞合金	重金屬	
茅草	植物	
牛乳	食物	
半胱氨酸	化學劑	
胱氨酸	化學劑	
蒲公英	植物	
鑲牙用金合金	重金屬	
地塞米松	化學劑	
二氯松	化學劑	
狗毛	居家附近	
國內粉塵	居家附近	
麻黃	植物	
馬頭皮屑	居家附近	
乙二醇	化學劑	
苯巴比妥	藥物	
狐尾草	植物	
煙草	植物	
羊毛；羊毛狀織物	居家附近	
甲醛	化學劑	
狐尾草；看麥娘	植物	
鹵素	藥物	
延胡索酸；反丁烯二酸	化學劑	
富達敏	藥物	
見大黴素	藥物	
同類療法用藥	藥物	
蛋白	食物	
麩醯胺酸	化學劑	
甘油	化學劑	

姓名：怀○○

性別：女

年齡：60

检测日期：103/1/6

山羊毛	居家附近	
草花粉	植物	
鉛	重金屬	
指甲花；散沫花染劑	化學劑	
肝素	化學劑	
六氯苯	化學劑	
組織胺	化學劑	
組氨酸	化學劑	
對苯二酚	化學劑	
次黃嘌呤	化學劑	
吡哌	藥物	
吡哌美辛	藥物	
干擾素	藥物	
異煙鹼醯	藥物	
煤油；火油；燈油	化學劑	
鉛	重金屬	
左黴素	藥物	
粉塵	居家附近	
蘋果酸	藥物	
男人毛髮	居家附近	
過氧化錳	化學劑	
槭樹；楓樹	植物	
硫醇	化學劑	
汞	重金屬	
金屬鎳	重金屬	
金屬鋅	重金屬	
間丙烯酸甲酯	化學劑	
甲基藍著色劑	化學劑	
鉬	重金屬	
萘	化學劑	
甜蜜素；一種甜味劑	化學劑	
鎳鉻鉍合金	重金屬	
鋁	重金屬	
橡木；櫟木	植物	
燕麥粉；燕麥片	食物	
濱藜	植物	
柳丁；柑橘過敏原	食物	
鴨茅；果園草	植物	
鐵	重金屬	

姓名：怀○○

性別：女

年齡：60

檢測日期：103/1/6

鈹銀合金	重金屬	
鈹	重金屬	
對氨基苯甲酸乙酯	化學劑	
盤尼西林	藥物	
安替比林	化學劑	
苯丙氨酸	化學劑	
磷酸鋅粘固粉	化學劑	
枕植絨	居家附近	
異丙嗪	化學劑	
鉛	重金屬	
鈾	重金屬	
聚酯纖維	居家附近	
聚苯乙烯	化學劑	
豬肉	食物	
溴酸鉀	化學劑	
PVC 膠水	化學劑	
丙酮酸	化學劑	
兔毛	居家附近	
鼠肉	食物	
銻	重金屬	
白米	食物	
釘	重金屬	
黑麥麵粉	食物	
黑草	植物	
鈦	重金屬	
血清素；五羥色胺	藥物	
銀汞合金	重金屬	
鶴金梅	植物	
碳酸鈉	化學劑	
促使麵粉	食物	
小體鱒	食物	
鏈黴素	藥物	
鋇	重金屬	
琥珀酸；丁二酸	化學劑	
向日葵；葵花	植物	
過磷酸鈣	化學劑	
四環素	藥物	
巰基醋酸；硫代乙酸	化學劑	
貓尾草	植物	

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

甲苯	化學劑	
色氨酸	化學劑	
泛醌；輔酶 Q	化學劑	
花粉的一類	植物	
烏羅特羅賓	化學劑	
長春花城	藥物	
小麥麵粉	食物	
白珊瑚	居家附近	
白色蜂蜜	食物	
二甲苯	化學劑	
蛋黃；羊毛油脂	食物	
鈮	重金屬	
氧化鋅	化學劑	
鋇	重金屬	





CHENGHAI BIOTECH

## IPP微核磁共振評估報告

健康

**紅 黃 綠** 健康三部曲

我們將為您的報告區分出三個健康等級，讓您更有目標與方向促進您的健康：

**A級紅燈區：**建議您必須立即的面對與重視，並聽從本單位顧問醫師之建議。**B級黃燈區：**若依照目前的生活習慣，未來2~5年內可能會出現的疾病；或此疾病已被控制住，但須定時的追蹤與照顧。並聽從本單位顧問醫師之建議。**C級綠燈區：**若依照目前的生活習慣，未來5~10年內可能會出現的疾病；或此疾病已被穩定的控制住；或可透過一般生活習慣的改變而可恢復正常。

備註1：「生活習慣病」這個名詞是源自於日本，將過去被稱為『成人病』或『文明病』重新更名為「生活習慣病」。之所以改變說法的原因，是因為隨著時代的演變，生活習慣改變而身體無法適應，讓以往可能在中老年人身上出現的疾病，也出現在年輕人身上。現代社會生活腳步加快，不少人忙於拼事業或賺錢卻也賠上了健康。生活習慣病都有相似的特徵，包含不良的飲食習慣、無運動習慣、不良的睡眠習慣、吸煙、飲酒與不良的心理習慣所養成。不好的生活習慣會養成疾病，但正確的生活習慣卻可營造健康，許多研究已證實，要預防與治療疾病，必須由修正不良飲食生活習慣，配合適當運動等生活型態調整做起。

備註2：**B級黃燈區**及**C級綠燈區**內所說的年限，可因為個人體質的不同及生活習慣的改變而有提早或延後的現象發生。

備註3：雖然區分成**A級紅燈區**、**B級黃燈區**及**C級綠燈區**三種等級，但每個等級之間可能會有關連性。例如**A級紅燈區**出現自律神經失調，於**B級黃燈區**或**C級綠燈區**出現心肌營養不良，或是心硬化，或是心肌梗塞...等疾病訊號，不代表心臟目前沒有問題，有可能會因自律神經的失調造成您有較明顯的自體感覺。

## 給懷○○的評估建議



CHENGHAI BIOTECH

## IPP微核磁共振評估報告



A級紅燈區：建議您必須立即的面對與重視，並聽從本單位顧問醫師之建議。



您檢測當天血壓 122/84mmHg，屬正常偏高；飲食狀況三餐正常自己下廚，偏好辛辣、采奶蛋素飲食，偏好咖啡，偶爾喝酒；一天飲水量約 1000~1500c.c.，偏好甜飲，以前偏愛愛吃蛋糕、麵包等甜食，目前有減量；睡眠狀況不易入睡，睡眠時間約睡眠 5 小時以內，(因夜尿頻繁，上完廁所後不易入睡)，平均睡眠 2 小時/天；偶爾運動；目前有服用銀寶善存、挺立、C 片、B 群等保健食品；家中有高血壓、憂鬱症、心血管疾病；本身有腎結石，尿液潛血，腸息肉，自律神經失調，恐慌症、躁鬱症、憂鬱症，左顳額關節炎，雙眼先天性白內障手術(小學)，左眼手術失敗，視神經萎縮，完全看不到。右眼白內障手術多次，目前視力僅靠右眼，但視力也不佳；葡萄胎，卵巢切除(不確定哪一邊)；右小腿到腳踝裝鋼釘(多次車禍)等病史；經本儀器檢測後，**發現您有出現 A 級的情形，需加強注意：**

1. 經本儀器檢測後，發現腦與神經系統有**慢性疲勞症候群**，可能導致輕微自律神經失調；血液生化值中鋰有輕微過低的訊號；長期累積壓力是會造成慢性疲勞症候群，也就容易造成自律神經失調。律神經失調時，容易引起各種現代文明病，像是過度緊張、過度興奮等、腦神經衰弱、晚上睡眠易醒、多夢、醒後頭腦無清晰感等。由於自律神經是無法用大腦的意志力去控制，當自律神經失調時，對患者而言無疑是健康的一大殺手。您主訴偶爾後頭痛(按壓才會痛)；去年檢查有自律神經失調恐慌症、躁鬱症、憂鬱症；短期記憶非常差；因此建議您：

**(1) 若不適的症狀持續未改善，建議前往身心科作進一步檢查；**

(2) 定期量血壓，隨時注意血壓之變化，最好於早上起床空腹且心情放鬆時測量；

(3) 維持穩定的睡眠型態；每天固定的時間睡覺與起床；紊亂的睡眠可能會使大腦產生變化而引發情緒發作；

(4) 佈置舒適的睡眠環境 改善臥室的擺設，儘量使臥室舒適，無壓迫感；

(5) 維持規律的活動；不要讓自己做太困難的事；

- (6) 放鬆身心，躺在床上時應儘量放鬆自己，避免過分壓迫自己；
  - (7) 學會放鬆自己，感到疲乏和心煩時，可以暫時放下工作，給自己一個喘息的機會，甚至可以暫時避開低潮的工作氣氛；避免過分壓迫自己；深呼吸、伸展肌肉可能有幫助；漸進式鬆弛法對失眠很有幫助；
  - (8) 參加運動：每日至少 30 分鐘有氧運動，如游泳、快走、慢跑、韻律操、土風舞、騎腳踏車；定期適量並持續的運動有助於對抗神經衰弱、維持正常血壓；運動能消耗一些緊張時所分泌的化學物質，還可以讓肌肉放鬆，運動是對付壓力的最好緩解劑；
  - (9) 按摩肌肉：大部分人在處於壓力時，會發生某部位肌肉緊繃的現象；通常頸背肌肉及上半部背肌是受害肌肉，找到後用手掌按壓它們；
  - (10) 避免吃刺激性食物，對於飲食、茶、咖啡等刺激物都應節制。多蔬果、少油脂、少吃高鈉食物（臘肉、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、香腸、罐頭、肉丸、豆腐乳、醃菜、蛋糕西點、調味料等）。
2. 經本儀器檢測後，心血管系統發現**疑似全身性血液迴圈不良**，可能導致頭頸部血管**動脈硬化**，心臟功能與心臟血管**疑似心肌營養不良、輕微陣發性血壓偏高、慢性疲勞**；血液生化值中，游離血漿膽固醇、血管緊張素 II、血管緊張素 I 有過高的訊號；您主訴偶爾胸悶痛(偏中間)，約 1 年/1-2 次，痛到喘不過氣(糾結痛)，多在半夜痛，爬山易喘，曾做心臟相關檢查，但檢查不出原因；因此建議您：
- (1) **若有出現不適症狀如胸痛，請立即前往胸腔及心血管內科就醫，因有症狀時較易檢查出疾病的原因；**
  - (2) 要經常運動，運動對於血液迴圈的幫助是最大的，至少保持每天運動 15-30 分鐘；
  - (3) 要多喝白開水，喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝，每日喝水至少要 2000cc 左右才算足夠；
  - (4) 儘量不要長時間維持同一個姿勢，如久做或久站；若不經常起身走動，很容易造成眼睛、頸肩、腹部及臀部肌肉的緊繃與器官周圍的血液迴圈不良；
  - (5) 烹調最好用清蒸、水煮、燒、烤或烘，不要用油煎或炸；
  - (6) 提供您預防動脈硬化的食物：燕麥、蘋果、深海魚、山楂、紅薯、胡蘿蔔、大蒜、洋蔥、黑木耳等；
  - (7) 均衡飲食，多吃新鮮蔬果，不要過量飲酒和咖啡，補充必須營養素（維

生素、礦物質、酵素等)；

(8) 飲食中注意維他命 C(柑橘類水果、番茄、瓜類、莓果類、綠色及紅色胡椒、甘藍菜)與維他命 E(蔬菜油、小麥胚芽、堅果、深綠色蔬菜、全穀類)的攝取，可有助於改善血液迴圈；

(9) 可補充高抗氧化劑、綠色食物有助於血栓分解。

3. 經本儀器檢測後，生殖系統發現婦科疑似非常輕微雌激素偏高，可能導致乳房**乳房脂質肉芽腫、細胞病變，輕微乳腺症**；儀器偵測到乳房基因突變的訊號。內分泌紊亂是造成本病的主要原因。乳腺脂肪瘤與細胞病變的預防，應從日常的飲食入手，及時預防、及時發現、及時治療才是關鍵所在，且要定期追蹤。您主訴目前月經狀況已停經，仍要建議您：

**(1) 建議您立即前往一般外科或乳房專門科做進一步檢查；**

(2) 避免喝酒及酒精類飲料，少吃辛辣食品，如辣椒等，刺激性食物可激發脂肪瘤生長，所以要少吃此類食品；

(3) 飲食要規律，早餐吃每天飯量的 30%，午餐吃每天飯量的 40%，晚餐吃每天飯量的 30%，是比較合理的；

(4) 保持心情愉快，壓力大、感情不順遂、學業沉重都可能造成內分泌失調；

(5) 少吃高膽固醇食品，如雞蛋黃，豆製品（含蛋白質及脂肪）、面腸、面輪、素鰻、百頁豆腐、素雞等等食品；

(6) 有些植物食物，如石榴、蕃薯、紅蘿蔔、某些豆類等含有和女性荷爾蒙有關的植物荷爾蒙（如異黃酮），亦應避免過量；

(7) 多吃含纖維的食物，各種新鮮水果，蔬菜和低脂肪，低膽固醇食物；如穀類，蘋果，香菇，木耳，芹菜，海帶，等；每月乳房自我檢查；可順時針按摩乳房；

(8) 生活作息正常，避免熬夜；

(9) 定期至婦產科或乳房特別門診做乳房攝影或超音波檢查，預防乳腺阻塞或腫瘤發生。

4. 經本儀器檢測後，內分泌系統發現胰臟疑似**胰島素分泌不足**；儀器偵測到胰臟有基因突變的訊號；血液生化值中胰島素過低，血糖、葡萄糖漿有過高的訊號，表示體內的血糖控制不穩定；胰島素是一種賀爾蒙，由胰臟分泌，幫助我們食物中的糖份能夠順利進入身體細胞提供能量，當我們身體不再分泌胰島素、胰島素分泌不足或是胰島素不能夠被我們身體所利用時，流入血液

的胰島素就會變少，引起醣類、蛋白質和脂肪等營養素的代謝異常。因此建議您：

**(1) 若血糖有持續偏高的狀況，建議前往內分泌科作進一步檢查；**

(2) 定期監測血糖並記錄，預防糖尿病發生；

(3) 多吃含有纖維素的食物，包含五穀類、糙米、蕎麥、小米、四神等；

(4) 飲食一定時、定量；

(5) 用植物油炒菜；

(6) 少喝含糖飲料、酒類；

(7) 避免額外食用含澱粉高的點心；

(8) 少吃油炸食物及甜食；

(9) 攝取低鹽飲食；

(10) 運動—每天運動持續半小時，依自己的體力選擇運動項目，以慢跑、散步為適合。

5. 經本儀器檢測後，呼吸系統發現肺部疑似**慢性間質性肺炎、慢性支氣管炎**，輕微呼吸道感染、**感染性過敏性喉炎**，非常輕微喉炎、扁桃體周圍膿腫、**氣管炎**；儀器偵測到體內有肺炎煉球菌的訊號，細支氣管、肺亦有反常的訊號；血液生化值中白血球計數(WBC)、紅細胞沉降率(ESR)以及腫瘤標記-黑素生成相關標記物有過高的訊號存在，疑似有發炎反應。您主訴前幾天有感冒，喉嚨癢、乾咳，平常騎機車會吸到廢氣；因此建議您：

**(1) 前往胸腔科或一般內科作進一步檢查；**

(2) 保持良好的家庭環境衛生，室內空氣流通新鮮，有一定濕度，控制和消除各種有害氣體和煙塵；

(3) 平時飯菜應軟、易消化，應多喝水、多吃富含維生素的水果和蔬菜；

(4) 加強體育鍛煉以增強抵抗力，特別是在冬季，要多參與戶外活動，使身體對寒冷的適應性增強，這都有助於提高機體的免疫力，減少疾病的易感性，減少扁桃體發炎的發生；

(5) 預防感冒：感冒是急性支氣管炎的主要誘因，因此避免在寒冷季節長時間；

(6) 多喝水，每天喝 2000c.c.的水，效果頗佳；

- (7) 腹式呼吸，吸氣時經鼻深吸氣、挺腹，呼氣時縮唇儘量緩慢呼氣、收腹，一分鐘呼吸 16~20 次，每次鍛煉 5~10 分鐘，一天可進行多次；
  - (8) 可多喝蔬果汁，果菜汁對慢性支氣管炎有較好療效，它不僅能止咳化痰，而且還能補充維生素與礦物質，對疾病的康復非常有益；
  - (9) 應該避免的食物：避免食生冷、過鹹、辛辣、油膩及煙等刺激性的物品，以免加重症狀；
  - (10) 植物油中的維生素 E(穀類、小麥胚芽油、綠色蔬菜等)對呼吸道的細胞可能有保護作用使得氣管及肺部比較不容易發炎。
6. 經本儀器檢測後，肌肉骨骼系統發現疑似全身性輕微骨質疏鬆，包括脊椎、上、下肢，脊椎有**椎間盤骨軟骨病、脊椎側彎、椎間盤突出**，可能導致**輕微慢性疲勞**；儀器偵測到脊椎有基因突變的訊號；腰椎間盤、椎間盤亦有反常的訊號。您主訴坐骨神經壓迫，有骨刺(腰)，坐著站不起來，有去做複健；因此建議您：
- (1) **若不適症狀持續未改善，建議前往骨科或複健科作進一步檢查；**
  - (2) 應該要注意運動：有氧運動，土風舞打球，游泳，這些都是很好的；
  - (3) 運動時做好暖身、穿戴護具、減少受傷；
  - (4) 避免久坐，若需久坐時應以背墊支撐下背，並使用高背座椅；且坐時姿勢要端正；
  - (5) 日常生活中，以平躺時脊椎所受的壓力最小，可在小腿下墊一個枕頭；不要睡太硬或太軟的床；
  - (6) 避免急速前彎及旋轉、身體過度向後仰等可能會傷害背部的動作；
  - (7) 需轉身去接或拿東西時，不要只扭轉上半身，應儘量整個身體轉過來；
  - (8) 拿舉物時應將兩腳分開約 45 公分，一腳在前，另一腳稍微在後，膝蓋彎曲蹲下，保持背部平直，物品儘量靠近身體，兩腿用力站直，將物品舉起；彎腰提重物是腰部最吃力的動作，腰背不適時應儘量避免；
  - (9) 維生素 D 有助於鈣質在消化器官中的吸收，幹香菇、蛋黃、陽光等都含有豐富的維生素 D；
  - (10) 要鈣質的來源是食物，含有豐富鈣質的食物包括：優酪乳、豆腐、魚類和莧菜、芥蘭、芝麻、杏仁等；
  - (11) 減少含咖啡因及含磷量偏高的飲料及食物，如咖啡、可樂、素火腿、速食麵等；

(12) 多攝取充足的維生素 C(柑橘、花椰菜、芭樂、地瓜等)，也有利合成膠質；

(13) 熱敷可以減輕不適。

7. 肌肉骨骼系統發現上肢疑似肩周炎，下肢疑似類風濕性關節炎、關節退化，可能導致輕微慢性疲勞；儀器偵測到膝關節有基因突變的訊號；髌關節軟骨亦有反常的訊號。對肩周炎的治療，多數學者認為，服用止痛藥物只能治標，暫時緩解症狀，停藥後多數會復發。若患者能堅持功能鍛煉，預後相當不錯。您主訴雙手手麻、腳麻，早上起床手張不開，因此建議您：

**(1) 若不適症狀持續未改善，建議前往骨科或復健科作進一步檢查；**

(2) 關節炎患者最怕風冷、潮濕，因此居住的房屋最好保持通風、乾燥，保持室內空氣新鮮；

(3) 一般應進高蛋白、高熱量、易消化的食物，少吃辛辣刺激性的食物以及生冷、油膩之物；

(4) 飲食不可片面，正確對待藥補、食補問題；瓜果、蔬菜均有營養，不可偏食；少吃油炸類不消化的食物，多吃蔬 果、多喝水；

(5) 退化性關節炎患者避免穿高跟鞋，只要穿著過久都是女性膝蓋的大敵，會造成女性膝蓋骨及股骨(大腿骨和骨盆交接的部位)壓力變大，增加關節炎面磨損，造成退化性膝關節炎提早報到；一雙低跟或平跟鞋，更有助於保護膝部軟骨，遠離疼痛的折磨；

(6) 多運動可以增加關節滑液的流動，加強肌肉、肌腱等支援的結構，和骨節囊的韌性，增加體能，同時情緒也會變好，睡眠自然充足且良好，減輕人的緊張度，強化骨骼等；

(7) 運動以適度為原則，必須依照自己的體能和年紀作調整，一般而言，步行、游泳及騎自行車等都是輕鬆而且能達到運動目的的活動；

(8) 需適當的控制自己的體重，體重過重會造成關節多餘的負擔，引發不適；

(9) 可多作肩關節的鍛煉動作：

- 迴旋畫圈運動：患者彎腰垂臂，甩動患臂，以肩為中心，做由裡向外，或由外向裡的畫圈運動，用臂的甩動帶動肩關節活動；幅度由小到大，反復作 30~50 次；

- 正身雙手爬牆：患者面向牆壁站立，雙手上抬，扶於牆上，用雙側的手指沿牆緩緩向上爬動，使雙側上肢儘量高舉，達到最大限度時，在牆上作一記號，然後再徐徐向下返回原處；反復進行，逐漸

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

增加高度：

- 屈肘甩手：患者背部靠牆站立，或仰臥在床上，上臂貼身、屈肘，以肘點作為支點，進行外旋活動；
- 手指爬牆：患者面對牆壁站立，用患側手指沿牆緩緩向上爬動，使上肢儘量高舉，到最大限度，在牆上作一記號，然後再徐徐向下回原處，反復進行，逐漸增加高度；
- 體後拉手：患者自然站立，在患側上肢內旋並向後伸的姿勢下，健側手拉患側手或腕部，逐步拉向健側並向上牽拉；
- 展臂站立：患者上肢自然下垂，雙臂伸直，手心向下緩緩外展，向上用力抬起，到最大限度後停 10 分鐘，然後回原處，反復進行。





CHENGHAI BIOTECH

## IPP微核磁共振評估報告



**B級黃燈區：**若依照目前的生活習慣，未來2~5年內可能會出現的疾病；或此疾病已被控制住，但須定時的追蹤與照顧。並聽從本單位顧問醫師之建議。



您檢測當天血壓 122/84mmHg，屬正常偏高；一天飲水量約 1000~1500c.c.，；睡眠狀況不易入睡，睡眠時間約睡眠 5 小時以內，(因夜尿頻繁，上完廁所後不易入睡)，平均睡眠 2 小時/天；偶爾運動；目前有服用銀寶善存、挺立、C 片、B 群等保健食品；家中有高血壓、憂鬱症、心血管疾病；本身有腎結石，尿液潛血，腸息肉，自律神經失調，恐慌症、躁鬱症、憂鬱症，左顳額關節炎，雙眼先天性白內障手術(小學)，左眼手術失敗，視神經萎縮，完全看不到。右眼白內障手術多次，目前視力僅靠右眼，但視力也不佳；葡萄胎，卵巢切除(不確定哪一邊)；右小腿到腳踝裝鋼釘(車禍)等病史；經本儀器檢測後，**發現您出現 B 級：未來可能會發生的疾病，建議您仍須注意：**

1. 經本儀器檢測後，發現上消化道**疑似十二指腸運動障礙**，可能導致**非常輕微十二指腸炎**；血液生化值中  $\beta$ -吡啶葡糖苷有微量過高的訊號；十二指腸蠕動障礙，可能有輕微的腸道益生菌缺乏。您主訴飲食狀況三餐正常自己下廚，偏好辛辣、采奶蛋素飲食，偏好咖啡，偶爾喝酒；因此建議您：
  - (1) 少喝茶，特別是濃茶；因為茶作用於胃粘膜後，可促使胃酸分泌增多，尤其是對十二指腸炎患者，這種作用更為明顯；
  - (2) 少喝牛奶；因為牛奶和啤酒一樣，可能會引起胃酸的大量分泌；
  - (3) 避免精神緊張；胃十二指腸炎是一種典型的心身疾病，心理因素對之影響很大；保持輕鬆愉快的心境，是治癒胃十二指腸炎的關鍵；
  - (4) 少吃刺激性的食物如咖啡、酒、辣椒、芥菜、胡椒等，會刺激胃液分泌或是使胃黏膜受損；
  - (5) 少吃炒飯等太硬的食物，年糕、粽子等糯米類製品，各式甜點、糕餅、油炸的食物及冰品類食物，常會導致不適，應留意選擇；
  - (6) 宜少量多餐，空腹時間不宜過長；
  - (7) 多補充優酪乳或益生菌膠囊，才能改變腸道環境，進而改善體質。
2. 經本儀器檢測後，發現膽囊**疑似結石性膽囊炎**；由於結石阻塞膽囊管，造成膽囊內膽汁滯留，繼發細菌感染而引起急性炎症。飲食習慣與膽結石的發生

有相當密切的相關性，根據統計，家族中有膽結石病史、膽固醇過高、肥胖、嗜高膽固醇食物、嗜油膩食物、嗜甜食等等均較容易罹患膽結石。因此建議您：

- (1) 飲食要定時定量、少量多餐、避免暴飲暴食；
- (2) 多喝水，每日 2000.cc.才算足夠；
- (3) 采低糖、低脂、低膽固醇和高纖維為主；
- (4) 小於 0.3 的膽結石(膽沙)可多喝蘋果汁，幫助膽囊收縮及結石的排除。但若結石大於 0.3 公分以上且已有上腹或右上腹疼痛或悶痛症狀者建議立即就醫。

3. 經本儀器檢測後，發現甲狀腺疑似**甲狀腺功能低下**，可能導致**輕微慢性疲勞**，**非常輕微彌漫/地方性甲狀腺腫**、**甲狀腺退化**、**自體免疫性甲狀腺炎**；儀器亦偵測到甲狀腺有反常的訊號存在；甲狀腺是位於前頸部喉結下，一蝴蝶形狀腺體，其分泌的荷爾蒙主要是調節體內的新陳代謝。當其所分泌的荷爾蒙不足以應付體內的新陳代謝，就是甲狀腺功能低下。建議您：

- (1) 定期接受健康檢查：至少每年一次；
- (2) 最好養成規律生活習慣，早睡早起，不要熬夜；
- (3) 避免長期壓力累積，並學會情緒控管的方法，不讓病情失控；
- (4) 低熱量飲食，以維持理想體重；
- (5) 高纖維飲食，以預防便秘；
- (6) 儘量避免多次接受頸部放射性檢查及照射。

4. 經本儀器檢測後，泌尿系統發現膀胱尿道疑似**非常輕微尿道炎**，可能導致**腎臟疑似輕微慢性腎炎**；血液生化值中血管緊張素 II、常見血漿膽固醇、血管緊張素 I 有過高的訊號，可能導致血壓控制不穩定；尿道感染俗稱尿道炎，就是細菌在尿道中造成尿道的發炎。正常的尿道是無菌的狀態，但細菌進入尿道後，就會造成尿道的發炎，細菌可經由尿道口跑到膀胱，有時候可以上溯至腎臟，而造成腎盂腎炎。您主訴排尿情形頻尿，更年期後夜尿頻繁，4-5 次/1 晚，檢測當天血壓正常偏高，因此建議您：

- (1) 多喝水，一天至少 2000c.c.，且勿憋尿；多食用讓尿液酸化的食物，例如：西瓜、梅類、蔓越莓；
- (2) 保持局部衛生乾淨，因為潮濕和不潔會助長細菌的繁殖；
- (3) 少穿不透風的褲子，例：風褲、牛仔褲，儘量穿棉質的內褲；

- (4) 避免食用含咖啡因的食品、辛辣刺激性食物，如：辣椒、辣醬、辣油、芥末、咖哩、麻辣豆腐等；
  - (5) 以均衡飲食為原則，不需大補特補；
  - (6) 少鹽、少調味料、少加工品，不用味精、避免加工、罐頭及醃制食品，儘量選擇新鮮食材自己烹調；
  - (7) 不宜吃溫補藥物，如：乾薑、十全大補湯等，以免導致病情加重；
  - (8) 不宜吃燥熱的水果，如：櫻桃、龍眼、荔枝、榴槤、釋迦、黑棗、桃子等；
  - (10) 每天補充檸檬汁，可減少結石的發生。
5. 經本儀器檢測後，感官系統發現眼睛疑似輕微視神經退化；老花、水晶體混濁、視網膜斑部退化等，是眼睛老化常見毛病，以往這些現象多半發生在50~60歲之後，現在卻有年輕化的趨勢，不少人從30多歲就開始面臨眼睛老化問題。不當的習慣與身體因素都會加速眼睛老化的腳步，建議您：
- (1) 蔬果含天然抗氧化物質，如深綠色蔬菜，例子有西蘭花，多吃有益；
  - (2) 黃斑點退化及白內障跟長期接觸猛烈陽光及紫外線有關，要注意防曬，外出時可戴防紫外線的太陽眼鏡；
  - (3) 黃斑點退化跟吸煙有關，不要抽煙或儘量避開二手煙；
  - (4) 維持正常的血壓，不要讓血脂血糖超標，多運動，保持身體健康；
  - (5) 在閱讀、使用電腦和看電視時，要選擇光線充足的地方之餘，亦要讓眼睛得到充足休息；在每半小時之間休息十分鐘，並且觀看遠景，讓晶狀體和睫狀肌可以放鬆。



CHENGHAI BIOTECH

## IPP微核磁共振評估報告



C級綠燈區：若依照目前的生活習慣，未來5~10年內可能會出現的疾病；或此疾病已被穩定的控制住；或可透過一般生活習慣的改變而可恢復正常。

綠

經本儀器檢測後，以下建議您需調整日常生活、飲食等。

1. 經本儀器檢測後，發現軀幹四肢動脈**疑似輕微靜脈曲張**，您主訴雙腳有靜脈曲張，因此建議您：
  - (1) 不要久站，若是因為工作的關係必須久站，也最好采兩腳輪流站立（也就是微彎一隻腳，讓身體的重量在另一隻腳上），將兩腿輪流動一動甩一甩的方式，或是找機會走動走動；
  - (2) 避免長時間靜坐：提一提腳跟及動一動腳趾，啟動肌肉幫浦仍是預防靜脈曲張的不二法門；
  - (3) 坐著的時候不要敲交迭兩腿或是翹二郎腿，以免影響血循；
  - (4) 多喝水，一天至少 2000c.c.才算足夠；
  - (5) 每晚睡前將下肢抬高於心臟約 10-15 分鐘，或是睡覺時用枕頭墊高下肢，幫助舒緩腿部的肌肉與幫助下肢血液的回流；
  - (6) 多運動，每週至少運動 3 次，每次 30 分鐘，心跳最好達到 130 下左右。
2. 經本儀器檢測後，發現下消化道**疑似輕微腸燥症，非常輕微腸炎、痔瘡**；血液生化值中  $\beta$ -吡啶葡糖苷有微量過高的訊號；平常生活焦慮、緊張、壓力大、激動等因素也會引起腸燥症。您主訴以前會便秘，排便 3-5 天/1 次，早上喝咖啡有改善，目前 2 天/1 次，肚臍周圍易腹脹；因此建議您：
  - (1) 養成正常生活作習，規律並持續性的運動；
  - (2) 要多喝白開水，一天至少 2000c.c.才算足夠；
  - (3) 避免吃未烹調蔬菜及醃漬物，食物以煮熟的為佳；
  - (4) 多補充高纖維食物；
  - (5) 飲品溫度以暖和或熱比較好，避免喝冰凍飲料；
  - (6) 提供您增加排便的食物：香蕉、木瓜、番茄、甘蔗、柳橙、蘆薈等；

- (7) 避免過甜食品，多吃蛋白質、有營養之食物；
  - (8) 可補充無糖優酪乳，增加腸道益生菌，進而改善體質；
  - (9) 多補充益生菌，改變腸道環境；
  - (10) 預防痔瘡的最好方法就是避免長時間久坐久站，影響肛門附近的血液迴圈；
  - (11) 每天排便的習慣不要長時間坐或蹲馬桶，多注意肛門周圍的清潔，便後可直用溫水直接沖洗或洗後拭幹。
3. 經本儀器檢測後，發現耳朵**疑似非常輕微中耳炎**；中耳炎可以算是國內耳鼻喉科最常見的毛病，中耳是位於顛骨內充滿空氣的構造，前方有一條「耳咽管」通到鼻腔後方的鼻咽部。上呼吸道感染(即一般所謂的感冒)時，病原就可順著耳咽管逆流而上，進入中耳，造成中耳發炎。您主訴聽力較差，偶爾按電鈴聽不到，此次檢測您疑似有輕微呼吸道感染，因此建議您：
- (1) 弄濕耳朵時，應將外耳向上及向外拉，使耳道伸直，再以吹風機向耳內吹三十秒，可消除濕熱環境；
  - (2) 在耳朵發癢時滴耳藥水，使其具有抗菌功效，可避免感染；
  - (3) 洗頭髮、洗澡或游泳時，記得戴耳塞可保持乾燥，避免感染；
  - (4) 勿太清除耳垢，適度的耳垢可防潮並提供良性菌的棲身處；
  - (5) 避免感冒，一旦得到感染莫輕忽，應盡速找醫師檢查耳朵為確診，以便儘早預防或治療中耳炎；
  - (6) 保持耳道的乾燥，可以棉花棒沾凡士林，輕輕的塞入耳朵入口處，有助吸收耳朵內的水分，使耳道乾燥。
4. 經本儀器檢測後，發現淋巴**疑似輕微淋巴迴圈不良**；淋巴系統的健康能使淋巴液供給大量的水分，分解及清除老化細胞並促進新陳代謝，更能吞噬外來的細菌達到保護皮膚的功能。在其它方面，淋巴系統也是肥胖形成的主因，假使淋巴系統迴圈不良，便無法將微血管中多餘的脂肪及蛋白質帶走而導致肥胖。您主訴易手腳冰冷；偶爾後頭痛，雙手手麻、腳麻，偶爾運動；因此建議您：
- (1) 喝水能有效幫助身體機能的新陳代謝，每日喝水至少要 2000c.c.左右才算足夠。
  - (2) 少吃鹹辣口味，預防水腫；
  - (3) 儘量不要久站、久坐，坐時將腿抬高；

- (4) 避免蹣腳、最好踮高腳尖，這都是讓血液順暢回流的好習慣；
  - (5) 睡覺時，也可以準備一個小枕頭墊在腿部，保持腿部抬高姿勢；
  - (6) 補充足夠的蔬菜與水果至少五種以上；
  - (7) 適量並持續性運動，一個人若能保持每天運動 30 分鐘，對於血液迴圈是有幫助的。
5. 此次檢測肝臟雖無疾病訊號，但儀器偵測血液生化值中免  $\alpha 2$  球蛋白、 $\alpha 1$ -抗胰蛋白酶過低，鹼性磷酸酶、 $\gamma$ -球蛋白、麩丙酮酸轉胺酶、血清銅藍蛋白、常見的血液膽紅素、伽瑪穀氨醯轉皆有過高的訊號；代表您肝功能疑似有異常現象，且因您的睡眠品質較差，且易口乾舌燥；因此建議您：
- (1) 作息正常，早睡早起，日常生活作息需規律化，不可過度勞累；可做適度的運動，以促進新陳代謝；
  - (2) 可做適度並持續性的運動，以促進新陳代謝；
  - (3) 飲食能夠定時定量，不暴飲暴食；一定要吃早餐，避免體力透支；
  - (4) 避免服用偏方，不食用由防腐劑、添加物、色素的再制食品，烹調儘量少用油；
  - (5) 飲食除了應限制脂肪及糖分的攝取外，少吃刺激、辛辣、添加過多人工香料、防腐劑及熏烤的食物；
  - (6) 宜采新鮮、清淡、高纖及均衡飲食，可多吃芹菜、海帶、靈芝、綠豆、蘑菇、小米、紫菜、新鮮綠色蔬菜；
  - (7) 避免一些高鹽食品和調味品的使用，儘量利用食物原來的鮮味，如鳳梨、柳橙、檸檬、香菇、洋蔥、薑蒜等材料；
  - (8) 多選擇富含維他命 A(蛋類、深綠、黃色蔬菜和水果、低脂乳製品等)、維他命 C(柑橘類水果、番茄、瓜類、莓果類、綠色及紅色胡椒、甘藍菜)、維他命 E(蔬菜油、小麥胚芽、堅果、深綠色蔬菜、全穀類等)、維他命 U(高麗菜，芹菜，萵苣等)類食品；
  - (9) 避免食用酒釀、豆腐乳、臭豆腐等發酵處理及發黴的米、玉米或花生等食品。

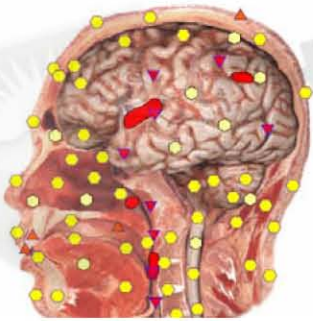
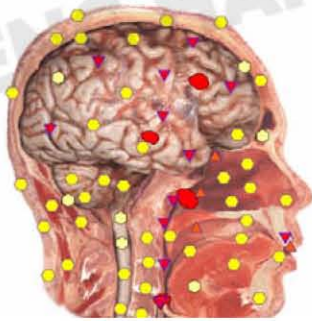
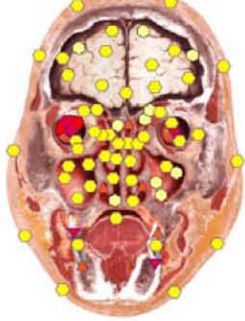
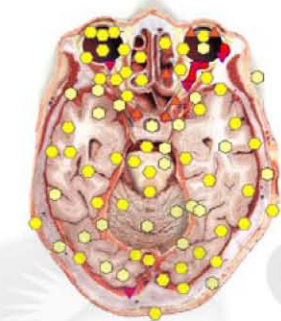

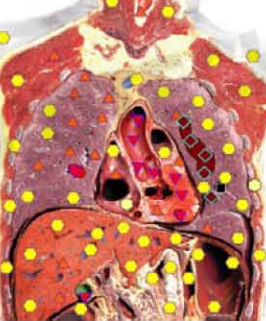

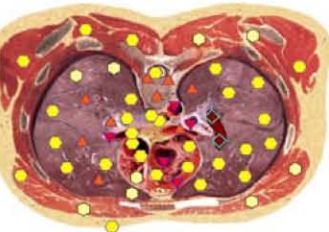
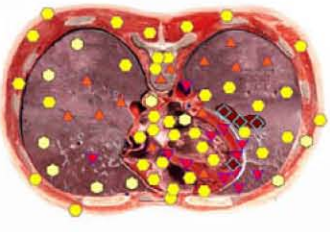
姓名：懷○○

性別：女

年齡：60

檢測日期：103/1/6

### ●懷○○健康示意圖

頭部縱切面	軀幹縱切面	軀幹縱切面
		
軀幹縱切面	軀幹縱切面	軀幹縱切面
		
軀幹縱切面	胸部橫切面	胸部橫切面
		



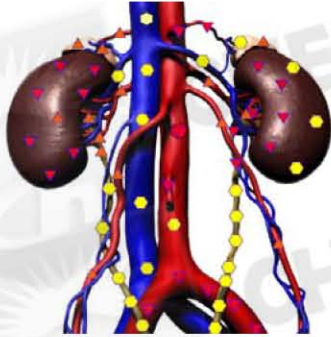
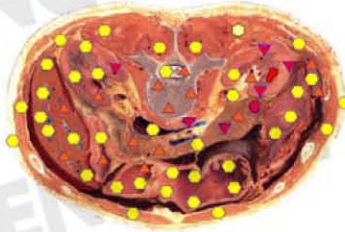

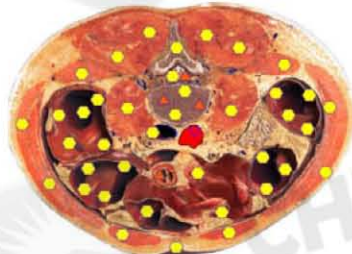
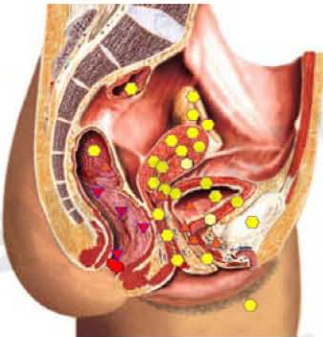
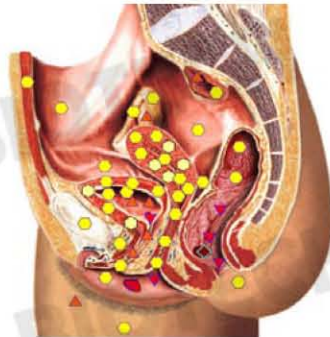

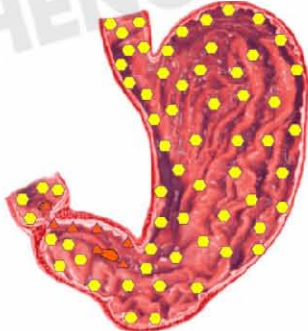

CHENG HAI BIOTECH

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

腹膜後間隙的器官	腹部橫切面	腹部橫切面
		
腹部橫切面	臀部縱切面	臀部縱切面
		
食道	胃	胃
		



姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

十二指腸	小腸大腸	直腸
		
肝臟	膽囊	胰臟
		
右側鼻竇	左側鼻竇	喉嚨
		




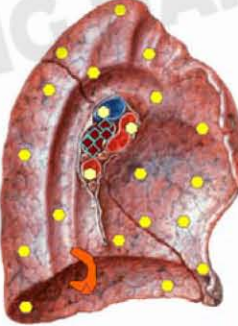
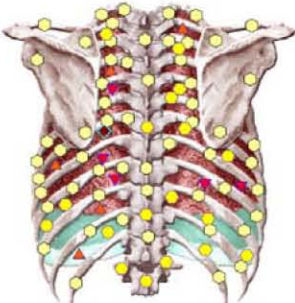
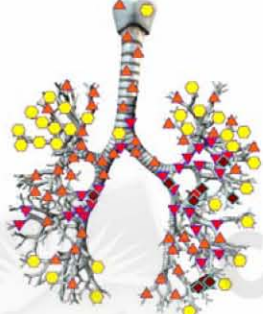


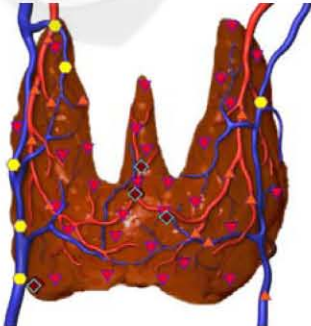
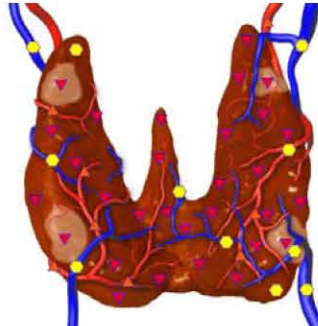

CHENG HAI BIOTECH

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

右肺	左肺	胸腔
		
氣管支氣管	下丘腦垂體區域	胸腺
		
甲狀腺	甲狀腺	腎上腺
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

右腎	左腎	膀胱
		
子宮卵巢	子宮頸	卵巢
		
卵巢	左側乳房	右側乳房
		



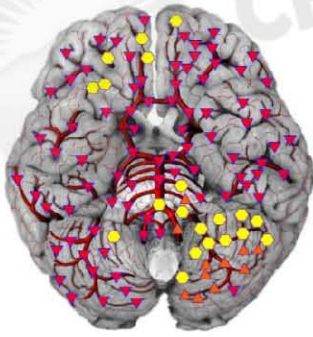
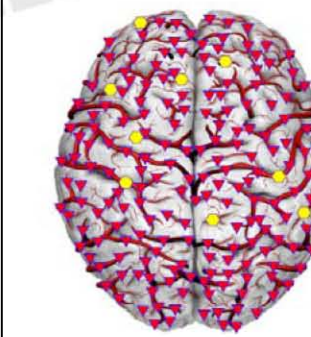

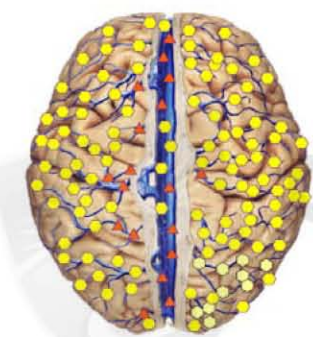

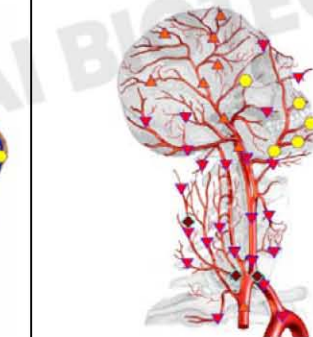
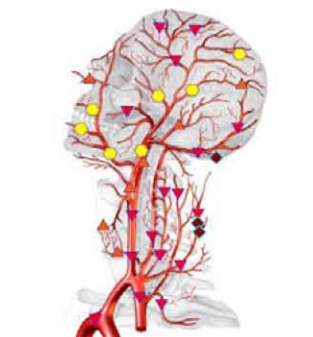
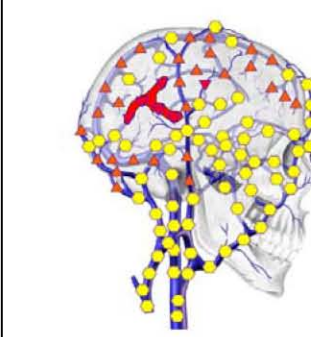
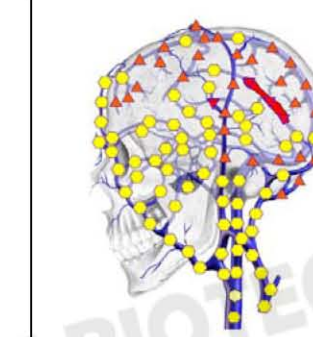
CHENG HAI BIOTECH

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

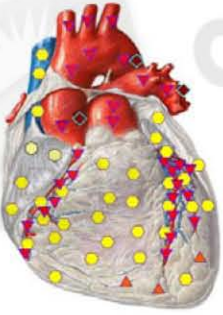

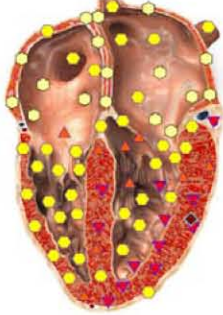
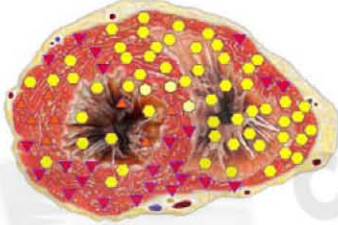
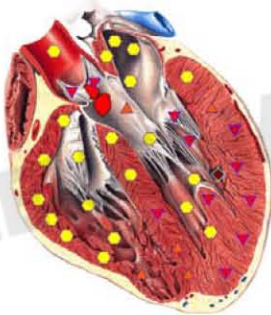

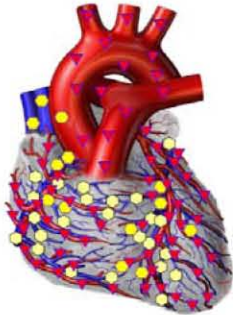
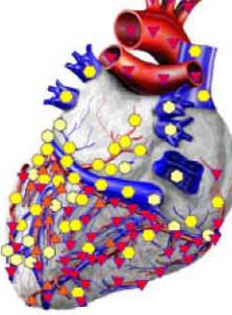
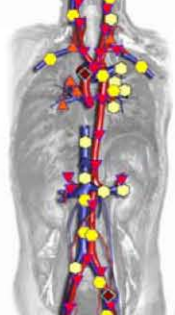
腦內動脈	大腦皮層動脈	大腦皮層動脈
		
大腦皮層靜脈	大腦皮層靜脈	右側頸動脈
		
左側頸動脈	右側大腦靜脈	左側大腦靜脈
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

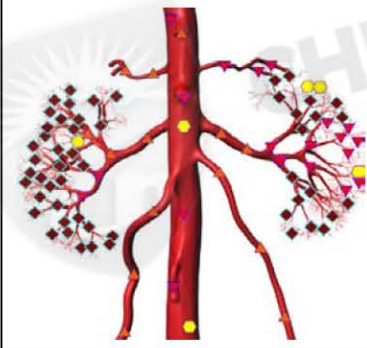
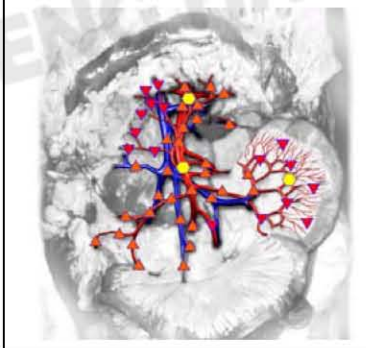






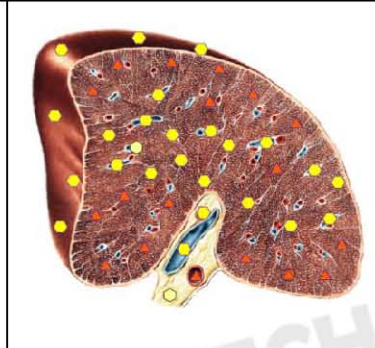
冠狀動脈	冠狀動脈	心臟剖面
		
心臟剖面	心臟剖面	心臟瓣膜
		
心肌血管	心肌血管	心血管系統
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

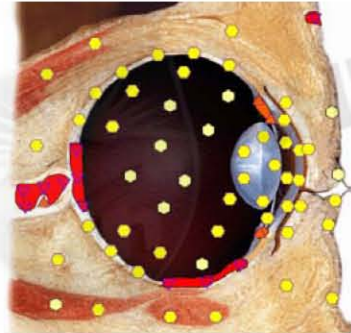
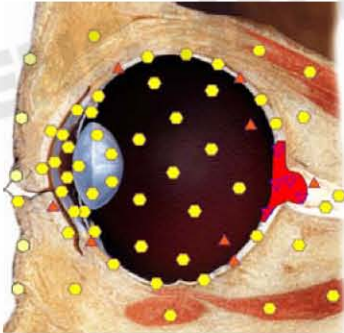
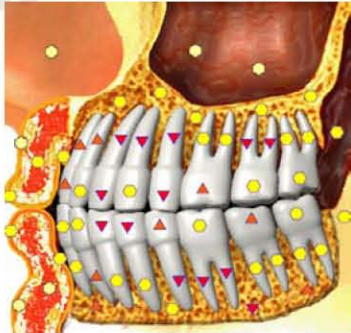

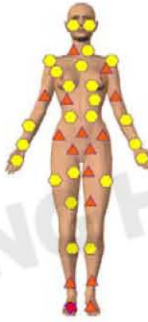

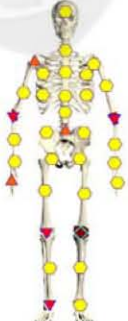


腎組織	腹部血管	右手掌動脈
		
左手掌動脈	左小腿動脈	右小腿動脈
		
右腿靜脈	左腿靜脈	脾臟
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

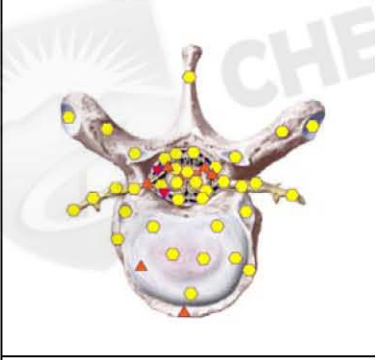

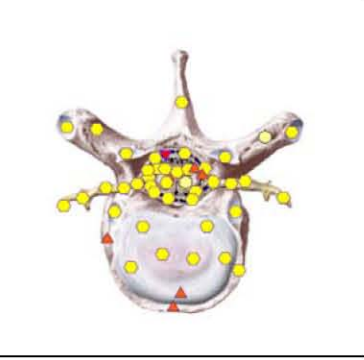



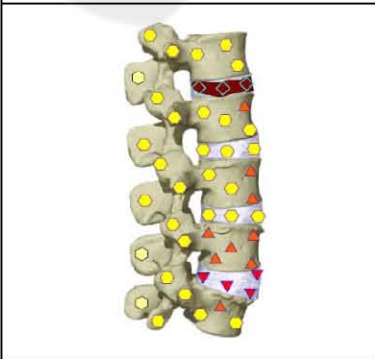


右眼	左眼	牙齿
		
牙齿	全身	全身
		
骨骼	脊椎	第七颈椎
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

第一胸椎	第二胸椎	第三胸椎
		
第六胸椎	第七胸椎	第八胸椎
		
腰椎	腰椎	腰椎
		



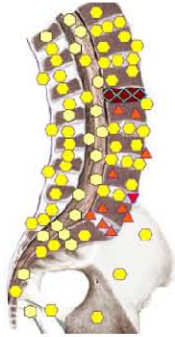
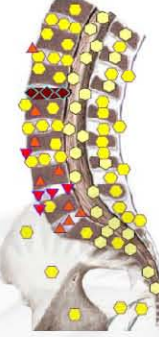

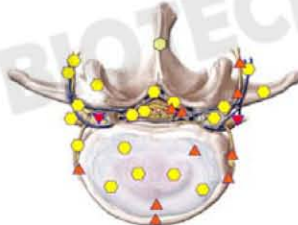


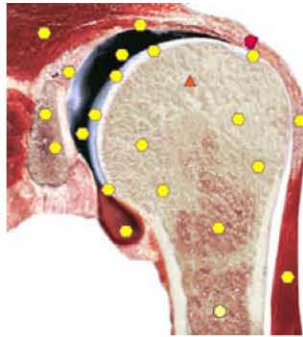


姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

正中矢状节胸椎，右侧	正中矢状节胸椎，左侧	腰椎
		
腰椎	第二腰椎	第四腰椎
		
第五腰椎	右侧肩胛骨	左侧肩胛骨
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6



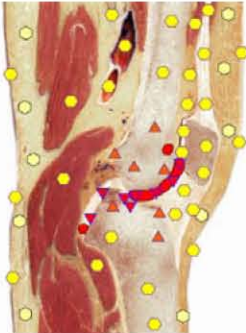
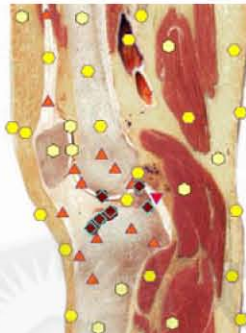




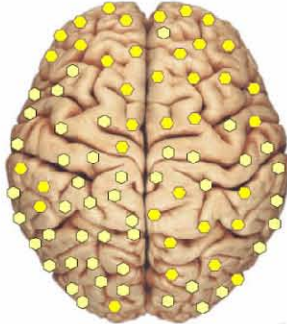
右手肘	右前臂骨	左手肘
		
左上臂骨	右上臂骨	右手掌關節
		
左手掌關節	右腕關節	左腕關節
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

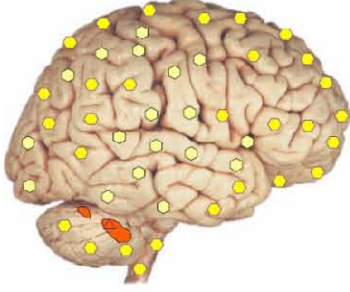
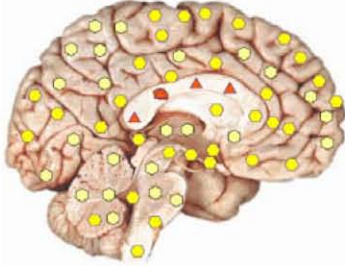
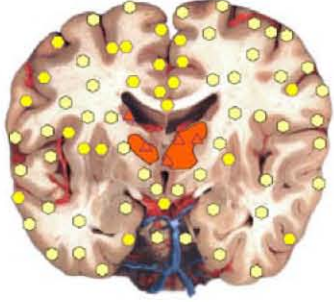
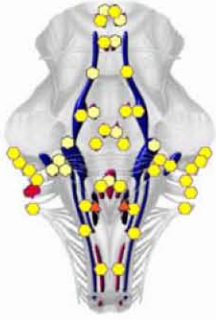


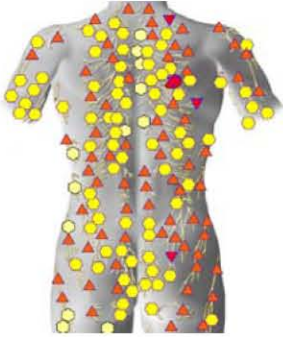
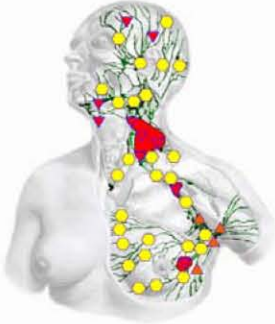

右股骨	左股骨	右膝盖
		
左膝盖	左脛骨	右脛骨
		
左腳掌	右腳掌	大腦皮層(俯視)
		

姓名：怀○○

性别：女

年龄：60

检测日期：103/1/6

右側大腦皮層	右側大腦皮層切面	大腦皮層切面
		
顱神經的核心	右側脊神經	左側脊神經
		
背部神經	左側頭部及乳房淋巴	右側頭部及乳房淋巴
		



## 給懷\_\_\_\_\_的醫師叮嚀



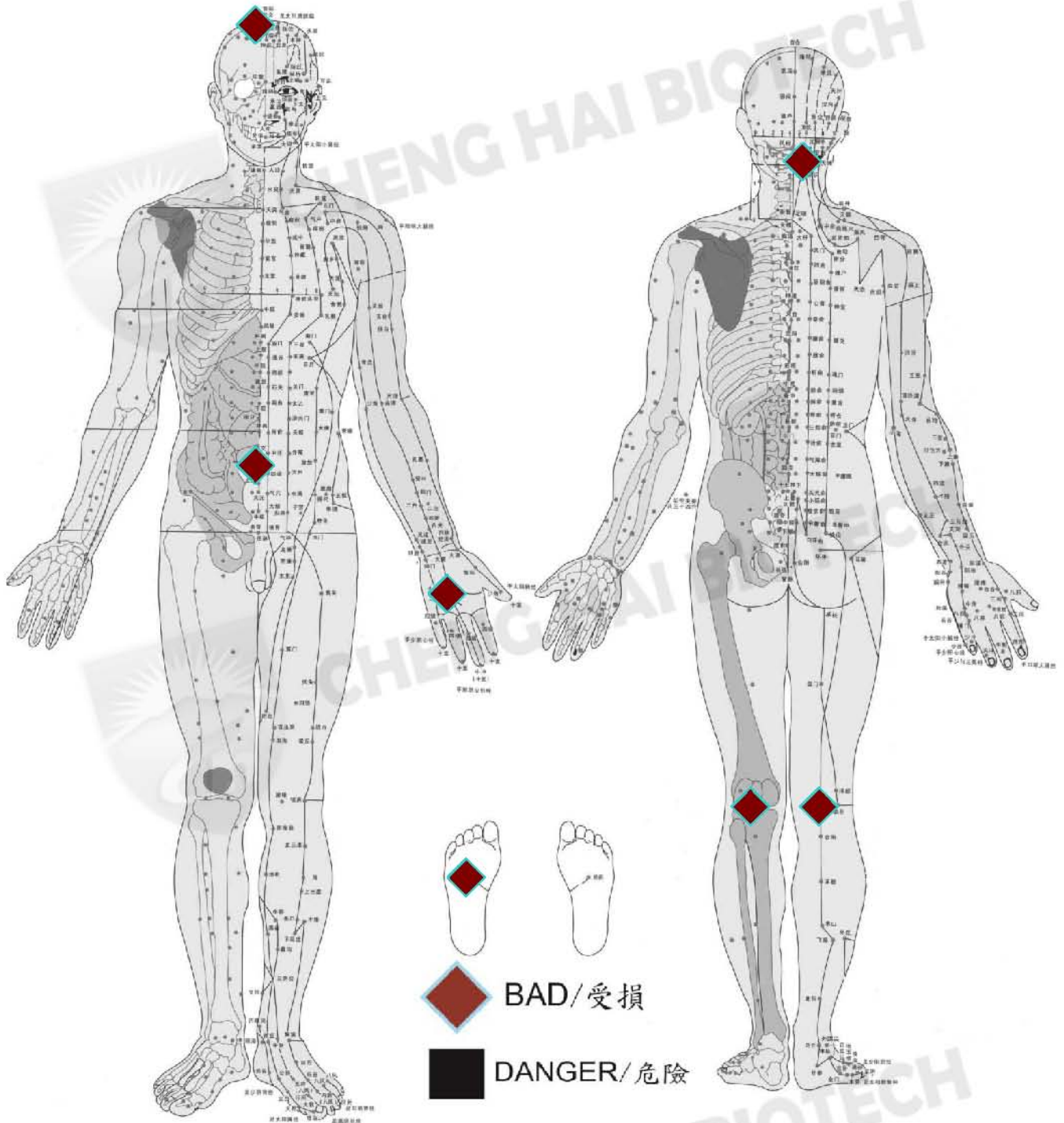
1. 工作之餘, 充份休息.
2. 頸部血管, 動脈硬化, 追縱檢查與治療, 俾使血液循環順暢.
3. 心肌營養不良, 請營養師建議飲食調配
4. 十二指腸運動障礙, 請胃腸科追縱, 並注意飲食保健.
5. 結石性膽囊炎, 請肝, 膽科作診治.
6. 請新陳代謝科, 診治甲狀腺功能低下.
7. 請乳房外科診查, 乳房.
8. 注意呼吸道的感染
9. 脊椎問題, 請復健科輔助治療.
10. 多運動, 呼吸新鮮空氣, 氧氣充足, 預防疾病的發生.

醫師的簽名: 吳學

2014-1-6



## ●懷○○中醫健康示意圖



中醫評估：

功能等級	穴位名稱	所屬經絡	功能等級	穴位名稱	所屬經絡
受損	(右)委中	(右)膀胱經	受損	(左)勞宮	(左)心包經
受損	(右)天柱	(右)膀胱經	受損	(右)湧泉	(右)腎經
受損	(右)承光	(右)膀胱經	受損	氣海	任脈
受損	(左)委中	(左)膀胱經			



## 怀〇〇中医评估报告

## 一、穴位评估:

等级	穴位	经络	提示病症
受损	(右)承光	(右)膀胱经	风眩头痛、欲呕烦心、鼻多清涕、鼻塞不闻香臭、口歪、目眩、目翳、青盲、目视不明、感冒、鼻炎、鼻窦炎。
受损	(右)天柱	(右)膀胱经	头重痛、肩背痛、眩晕、目瞑不能视、目赤痛、目泣出、目如脱、项如拔、项强恶风、癫痫、痉、厥逆、热病汗不出、鼻塞、咽肿、小儿惊痫、目上反、足不仁、食管痉挛、扁桃体炎、咽炎、喉炎、视网膜出血。
受损	(右)委中	(右)膀胱经	腰脊强痛、身热、少腹坚肿、小便不利、髀枢痛、脚膝风湿、中暑、癫痫、衄血不止、痔、遗尿、目不明、癰瘕、头痛、股膝挛痛、风湿痹痛、半身不遂、脚弱无力、热病汗不出、腹痛、痈疽发背、浑身疮癩、呕吐、泄泻、痢疾、痧症、疔疮、发际疮、中风昏迷、牙关紧闭、转筋、咽喉疼痛、急性腰扭伤、坐骨神经痛、急性胃肠炎、腓肠肌痉挛、下肢瘫痪、膝关节痛、风疹、湿疹、丹毒、疔、臀部毛囊炎。
受损	(左)委中	(左)膀胱经	腰脊强痛、身热、少腹坚肿、小便不利、髀枢痛、脚膝风湿、中暑、癫痫、衄血不止、痔、遗尿、目不明、癰瘕、头痛、股膝挛痛、风湿痹痛、半身不遂、脚弱无力、热病汗不出、腹痛、痈疽发背、浑身疮癩、呕吐、泄泻、痢疾、痧症、疔疮、发际疮、中风昏迷、牙关紧闭、转筋、咽喉疼痛、急性腰扭伤、坐骨神经痛、急性胃肠炎、腓肠肌痉挛、下肢瘫痪、膝关节痛、风疹、湿疹、丹毒、疔、臀部毛囊炎。
受损	(右)涌泉	(右)肾经	喘逆、喉痹、身热、虚劳、癰瘤、癰狂、昏厥、嗜卧、善恐、气上走、烦心、呕吐、腹胀、胁下支满、黄疸、大便难、时泄、小便不利、血淋气痛、颓疝、阴跳痛、阳痿、妇人无子、头痛、时眩、目无所见、鼻衄、咳唾有血、咽中痛、咽干舌肿、喑不能言、舌急、阴虚牙痛、痿厥、肩背项痛、腰脊如解、转筋、筋挛、膝痛不可屈伸、足不得践地、风疹、小儿惊风、咯血、休克、低血压、高血压、失语、精神分裂症、癰病、三叉神经痛、痛风、口舌溃疡、扁桃体炎、腮腺炎、滞产、小儿流涎、

			小儿夜啼、感冒预防。
受损	(左)劳宫	(左)心包经	热病、心烦、胸胁痛、咳、呕吐、口疮、舌烂、口臭、癫狂、善怒、尿赤、衄血、食噎不下、掌中热、黄疸、目黄、瘧病、疲劳乏力、舌纵不收。
受损	气海	任脉	脏气虚惫、真气不足、四肢厥冷、中风脱证、遗尿、腹痛、腹泻、便秘、卧善惊、症瘕、痛经、崩漏、带下、阳萎、遗精、功能失调性子宫出血、尿潴留、肠麻痹、胃下垂、呃逆、脱肛、子宫脱垂、不孕症、男子性功能障碍。

## 二、经络评估：

等级	经络	提示病症
主要异常经络	膀胱经	头面五官病、项、背、腰、下肢部病、神志病、小便不通、尿频尿多、尿黄、遗尿、痔疮、恶风怕冷、癫狂、疟疾、目痛、迎风流泪、鼻塞多涕、鼻衄、头痛、项强、背腰臀部以及下肢后侧本经循行部位疼痛、足小趾不能随意运动、腰膝酸软、静脉曲张、摄护腺肥大。
次要异常经络	肾经	妇科、前阴病、肾脏病、与肾有关的肺、心、肝、脑病、咽喉、舌病症、咳血、气喘、咳嗽、面黑如漆柴、头昏目眩、舌干、咽喉肿痛、咽喉炎、心烦、易惊、善恐、胸疼痛、水肿、摄护腺肥大、小便不利、尿频、尿黄、遗尿、遗精、阳痿、饥不欲食、便秘、泄泻、月经不调、性欲减退、腰膝酸痛、脊或股内后侧痛、痿弱无力、下肢无力、足跟痛、足心热、手足怕冷。
	心包经	心、心包、胸、胃、神志病、热症、心痛、心前区痛、胸闷、胸胁支满、心悸、心烦、癫狂、精神失常、神魂不宁、喜笑不休、失眠多梦、易醒难入睡、健忘、神经衰弱、口干、目赤目黄、腋肿、肘臂挛急、掌心发热。
	任脉	腹（少腹、脐腹、胃脘）、胸、颈、咽喉、头面的局部病症、神志病、疝气、带下、脐下少腹阴中疼痛、【女子瘦聚】、【腹中结块】、月经不调、流产、不孕。

## 三、证型评估：

等级	证型	提示病症
主要证型	风寒化热	发热畏风恶寒、头痛、咳嗽、口干、咽痛、头晕目眩、偏正头痛、鼻塞牙痛、四肢酸懒、肢体酸痛、咳嗽、痰多呕逆、咳痰不畅、鼻塞流涕、无汗。



次要证型	风湿瘀阻	痹病、肢体拘挛、手足麻木、腰腿酸痛、关节疼痛、肿痛、屈伸不利、局部畏恶风寒、腰膝酸软。
	肝肾阴虚	头晕耳鸣、腰膝酸软、下肢痿弱、步履艰难、骨蒸潮热、盗汗遗精。
	心脾两虚	气短心悸、失眠多梦、头昏头晕、肢倦乏力、食欲不振、崩漏便血。



CHENG HAI BIOTECH



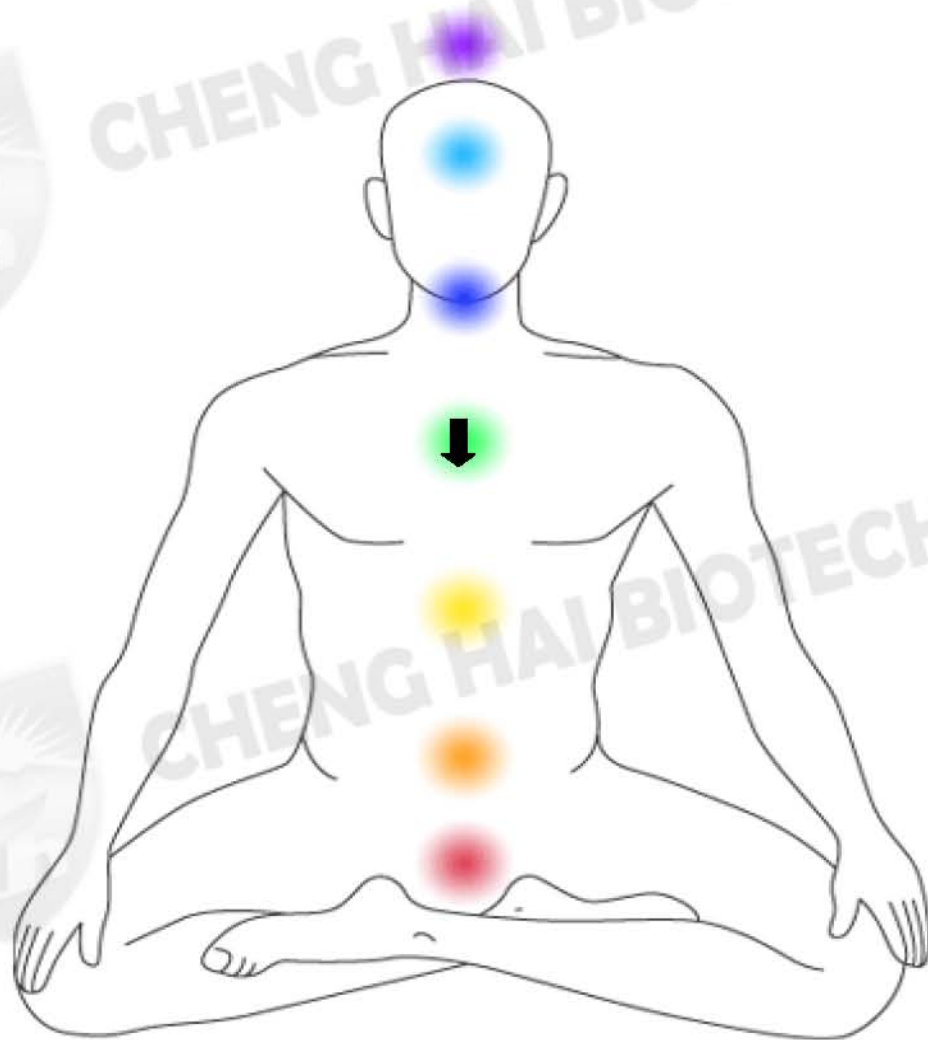
CHENG HAI BIOTECH



CHENG HAI BIOTECH



●懷○○能量醫學示意圖



↓ 主要不活躍

↓ 次要不活躍

能量醫學評估：

等級	脈輪
主要不活躍	心輪(淺層意識、深層意識)



## 懷〇〇能量醫學評估

## 一、情緒評估：

情緒分類	情緒提示	身體提示
意志消沈沮喪	已經找不到生命的意義和價值，忍耐到達極限、深度絕望、前景蕭條、已經試過很多方法仍無法達到預期目標卻又不知下一步該何去何從、被無望或挫折感壓的喘不過氣、彷彿世界末日未見光明、感到生理或心理負荷已是能承受的最大極限、遭受極端痛苦幾乎要失去求生的信念。	喉嚨痛、便秘。
過度關心別人	強勢獨裁，意志堅強到偏於作威作福缺乏彈性、總覺得別人沒什麼大腦要照自己的想法做才是最好的、常會命令別人做東做西、霸道、支配欲強、一味要求別人服從自己的命令或決策。	關節炎、腰痛、腿部抽筋、肩痛、易感冒、頭痛、風濕性關節炎、脊椎僵直、血液迴圈疾病。
對現實不感興趣	身心俱疲，情緒上燃燒殆盡、精神透支、感覺很累、對許多事都不感興趣、只想睡覺、肩膀常會酸痛無力、蠟燭兩頭燒、承受許多身心壓力以致精疲力竭。	吐血、右手無力、發昏、昏黑、臉色蒼白、黑眼圈、心悸、癲癇、飛蚊症、耳鳴、脊椎僵直。
孤獨	不耐煩，沒有耐性、容易生氣、喜歡有效率的做事情、最討厭等待、標準的快人快槍快語、常因此過於緊張或沒耐心、無法忍受步伐慢的人、喜歡獨自工作。	皮膚過敏、疹、骨盆潰瘍、不眠、肝病、消化道疾病、肌肉繃緊、脊椎僵直。

## 二、身體及心靈評估：

等級	脈輪	身體提示	心靈提示
主要不活躍	心輪	心臟病、冠狀動脈疾病、心絞痛、心律不整、膽固醇過高、血壓高或低、呼吸系統病、肺炎、氣喘、感冒、過敏、後胸(背)疼痛、肩痛、手臂風濕症、皮膚毛病、胸腺病症、乳房病症。	愛、慈悲、人道、同情、容忍、開放、懇切等問題，無法感覺情緒、人際關係失調、無法捏拿做事的界限、把內在感覺藏在心中不表達出來、不能表達愛、不能取捨、有時不能分清界限、常會過度要求別人來彌補他們缺乏的愛、在破裂家庭中成長的孩子。



## 營養師的叮嚀

給 懷○○ 的營養飲食建議

## ● 個人基本資料

姓名： 懷康樺

身高： 163 cm

年齡： 60 歲

體重： 62.9 kg

## ● 理想體重的計算：

理想體重 (Ideal body weight: IBW)演算法如下：

演算法一：此公式使用身體品質指數法 (Body Mass Index, BMI) 計算，在理想體重加減 10%的範圍之內，皆屬於正常體重範圍。此公式僅適用於成年人(不論男女)。

公式：身高(公尺) X 身高(公尺) X 22 [ 行政院衛福部 ]

● 經計算您的理想體重是：58.5 kg● 理想體重範圍介於52.65~64.35之間

您的體重屬於：

	分類	定義	定義體重範圍(公斤)
V	標準體重	體重介於理想體重 $\pm 10\%$ 之間	52.65~64.35
	體重過重	體重超過理想體重 10~20%之間	64.35~70.2
	肥胖	體重超過理想體重 20%以上	70.2
	體重過輕	體重不足理想體重 10~20%之間	46.8~52.65
	消瘦	體重不足理想體重 20%以上	46.8



## 營養師的叮嚀

- 一天所需的總熱量：

人體熱量消耗的途徑主要有三個部分，第一部分是基礎代謝率，約占了人體總熱量消耗的 65~70%，第二部分是生理活動，約占總熱量消耗 20~30%，第三部分是食物的熱效應，占的比例最少約 10%，這三者的比例大致已經固定。不管是用於測定人體所消耗的熱量或是食物所含的熱量，其單位皆以仟卡(kilocalorie; kcal)或仟焦耳(kjoule; KJ)來表示。所謂的 1 仟卡是指使 1 公升的水升高攝氏 1°C 所需要的能量，又可稱為 1 大卡。

每日熱量消耗(energy expenditure, EE)是依照 Harris-Benedict 公式計算基本消耗能量、活動因數(activity factor)及壓力因數(stress factor)。

公式：熱量消耗(EE)=基本消耗能量(BEE) X 活動因數 X 壓力因數

〔行政院衛福部〕

基礎消耗能量(basal energy expenditure, BEE)是依照年齡、性別和身高體型進行推算，公式如下：

男性： $BEE=66+(13.8XW)+(5XH)-(6.8XA)$

女性： $BEE=655+(9.5XW)+(1.8XH)-(4.7XA)$

注：W 表視實際的體重(公斤)；H 表示身高(公分)；A 表示年齡。

〔行政院衛福部〕

經計算您每日所需消耗熱量是：1643 卡



## 營養師的叮嚀

您的活動量屬於：

	分 類	定 義
V	輕度工作量	75%的時間是坐著或站立，25%的時間是站著並移動，熱量消耗較少，如：家庭主婦、售貨員…等
	中度工作量	40%的時間是坐著或站立，60%的時間是須費力的工作，熱量消耗較多，如：泥水工、保姆…等
	重度工作量	25%的時間是坐著或站立，75%的時間是須費力的工作，熱量消耗多，如：運動員、搬家工人…等

### 活動因數

活動	臥床	輕度活動	中度活動	重度活動
因數	1.2	1.3	1.4	1.5

### 壓力因數

壓 力	因 子	壓 力	因 子
正常	1	生長	1.4
輕度饑餓	0.85-1.0	懷孕	1.1
小手術或癌症	1.2	哺乳	1.4
骨折、骨骼創傷	1.3	敗血	1.8
發燒 1°F	1.07	燒傷 30%	1.7
1°C	1.13	燒傷 50%	2
		燒傷 70%	2.2



## 營養師的叮嚀

- 您每日三大營養素之需求量：

食物中的醣類、蛋白質和脂肪是供給人體能量的主要來源，此三者之中，熱量主要來自於醣類，占總熱量 50~60%，其次為脂肪占 20~30%，蛋白質占 10~20%。醣類、脂肪及蛋白質經由人體消化系統分解為簡單分子，如單醣、甘油、脂肪酸及氨基酸，並經由小腸吸收至體內。在人體內，此三種營養素可經由共同的中間代謝產物互相轉換或產生能量。

根據您每日所需消耗之熱量，計算您每日所需三大營養素(蛋白質 15%、脂肪 25%、醣類 55%)所需克數，如下表所示：

分類	蛋白質	脂肪	醣類
每日攝取克數(g)	62g	46g	226 g
熱量供應(大卡)	248 卡	414 卡	904 卡

- 每日各類食物份數之計算：

根據您每日三大營養素之需求量，並依照您經由儀器檢測出的症狀及您個人目前有感之症狀，我們特定為您定制一份一日食物份數之換算：

食物類別	份數		蛋白質(克)	脂肪(克)	醣類(克)	熱量(大卡)
全穀根莖類(份)	(未精製)	7	14		105	490
	(其他)	3	6		45	210
豆、魚、肉、蛋類(份)	5		35	25		375
低脂乳品類(杯)	1.5		12	6	18	180
蔬菜類(碟)	3		3		15	75
水果類(份)	3				45	180
油脂與堅果種子類(份)	油脂類(茶匙)	2		10		90
	堅果種子(茶匙)	1		5		45

注：一碗=200g、一碟=100g、一杯=240cc、一茶匙=5g



## 營養師的叮嚀

- 下表為專屬於您個人之一日功能表設計：

餐次	品名	材料	份數	可食部分重量
早餐	低脂優酪乳		1 杯	200CC
	三明治	黑麥吐司(薄)	3 片(3 份)	75g
		低脂起司	0.5 份	1 片
		水煮蛋	1 個(1 份)	50g
		蕃茄、美生菜		各 30g
綜合堅果		1 茶匙	5g	
奇異果		1 份	110g(1+1/4 個)	
中餐	五穀南瓜飯		1 碗(4 份)	200g
	烤鮭魚	鮭魚	1 份	50g
		蔥、蒜、米酒		少許
	香煎豆腐	豆腐	1 份	110g(約 1/2 盒)
		芹菜絲		30g
		紅蘿蔔絲		30g
		黑木耳		30g
		油	0.5 茶匙	2.5g
	燙青花椰	青花椰	1 份	100g
	牛蒡大骨湯	牛蒡	0.5 份	50g
大骨			1 塊	
葡萄		1 份	100g(約 12 粒)	
晚餐	海鮮通心粉	幹通心粉	3 份	90g(約 1 杯)
		蛤蜊	1 份	60g(1 兩)
		蝦仁	1 份	30g(約 4 尾)
		蘆筍、彩椒	0.5 份	各 50g
		橄欖油	0.5 茶匙	2.5g
		羅勒		少許
	洋蔥湯	洋蔥湯	1 份	100g
		巴西利末		少許
	蘋果			110g(約棒球大)

注：一碗=200g、一碟=100g — 1 杯=240cc、一茶匙=5g、一兩=30g(熟重)





## 營養師的叮嚀

- 針對您此次檢測的狀況，建議您必須立即改善您的飲食，提供您接下來 3-6 個月內的飲食建議，提醒您仍須定期追蹤檢查，並聽從本單位營養師之建議

您個人的飲食建議如下：

食物種類	可以選用	避免選用
全穀根莖類	含維生素 E、纖維素：全穀類及其製品(燕麥、糙米、薏仁、栗子、麥麩、胚芽) 富含維生素 A、C 的紅、黃、橘色食物，抗氧化，有益眼睛：南瓜、蕃薯、甜玉米	含鹽分高，不利心血管控制：麵線、油面、速食麵
豆、魚、肉、蛋類	含鈣，腎結石適量：新鮮豆類及其製品(豆腐、豆漿、豆干)	含油脂多，不利心血管控制：醃制、罐制、鹵制的成品(臭豆腐、豆腐乳、豆枝、豆棗)；油炸麵筋製品(麵筋、面腸、烤麩)；油炸過的豆包、麵筋泡、豆皮、油豆腐
	含鈣、維生素 D，腎結石適量：魷仔魚、條仔魚、蝦米、鰻魚、鯖魚、鮪魚 含膠質、軟骨素，有益關節、骨骼，適量：雞爪、蹄筋、貝類、豬腳(每週 1-2 次)	含鹽分高，不利心血管、血壓控制：醃制或薰制食品(火腿、香腸、臘肉、鹹魚、鹹蛋、皮蛋、鐵蛋、幹魷魚) 含膽固醇高，不利心血管控制：內臟類(腦、肝、心、腰子)；卵黃類(蛋黃、魚卵、蝦卵、蟹黃、烏魚子)；蛋黃一周不超過 2~3 個為限；過老或含筋的肉類(牛筋、蹄筋)
奶類	含鈣，腎結石適量：低脂或脫脂牛奶、羊奶、起司、低糖或無糖優酪乳	含糖、油脂多，不利體脂、體重控制：乳酪、全脂奶、奶昔、煉乳、調味乳、乳酸飲料(養樂多)



## 營養師的叮嚀

蔬菜類	<p>含鈣高蔬菜：金針、木耳、九層塔、莧菜、芥蘭菜、蕃薯葉、香菇、海帶、髮菜、海藻類、萵苣</p> <p>富含維生素 A、C 的紅、黃、深綠色蔬菜，抗氧化，有益眼睛：枸杞、甜椒、蕃茄、芥藍菜、胡蘿蔔、綠花椰菜、菠菜、蘆筍、綠色萵苣、牛蒡、紫蘇籽、藻類、紫高麗菜、蘿蔓葉、荷蘭芹(巴西利)</p>	<p>含鹽分高，不利心血管控制：醃制蔬菜(榨菜、酸菜、醬菜、雪裡紅、泡菜)；冷凍或罐頭蔬菜(豌豆莢、青豆仁、玉米)</p>
水果類	<p>含鈣、硼、錳，有益骨骼：枸杞、橄欖、紅棗、黑棗、蘋果、梨、棗子、桃子、葡萄、藍莓、鳳梨</p> <p>富含維生素 A、C 的紅、黃的水果，抗氧化、有益眼睛：杏桃、芒果、木瓜、奇異果、葡萄柚、香蕉、櫻桃、藍莓、小紅莓、覆盆子、黑醋栗、桑椹、紅柿、草莓、鳳梨、蘋果、葡萄、柳橙、橘子</p>	<p>含鹽份、糖份高，不利心血管控制：乾果類(蜜餞、脫水水果)；罐頭水果(水蜜桃、櫻桃)及加工果汁(蕃茄汁)</p>
油脂與堅果種子類	<p>含單元或多元不飽和脂肪酸：植物油(芥花油、亞麻仁籽油、葡萄籽油、橄欖油、苦茶油等)；酪梨</p>	<p>含飽和脂肪高、反式脂肪，不利心血管、血壓控制：動物油(豬油、牛油、雞油、肥肉、培根、豬皮、雞皮、鴨皮)；飽和脂肪酸高的植物油(棕櫚油、烤酥油、椰子油)；氫化油脂(奶油、沙拉醬、奶精、可哥亞脂)</p>
調味與沾料類	<p>蔥、姜、白醋、肉桂、八角等</p>	<p>保存不佳時易有黃曲毒素，不利肝：花生、花生粉、花生醬、開心果</p> <p>含鹽分高，不利心血管控制：味精、烏醋、豆鼓、沾醬類(蕃茄醬、豆瓣醬、沙茶醬、海苔醬)、低鈉(鹽)醬油等</p>



## 營養師的叮嚀

## 其他

補充硒、 $\alpha$ -次亞麻油酸、卵磷脂，有益心臟：全穀類、黃豆、核桃、蕎麥、苧蒿、蘿蔔、蕪菁、白菜、蛤蜊、鮭魚、鱒魚、鯡魚、鯖魚、秋刀魚、白鯧魚、竹筴魚

預防動脈硬化：燕麥、蘋果、山楂、紅薯、胡蘿蔔、綠茶、黑木耳

提升免疫：十字花科蔬菜(花椰菜、結球甘藍、萵苣、高麗菜、包心菜類)；傘形科蔬菜(紅蘿蔔、芹菜)、茄科植物(番茄)；紫蘇、薄荷、蘑菇

預防呼吸道感染：梨、甘蔗、草莓、葡萄、百合、川貝、黃耆、黨蔘、香菇、蘑菇

含鋅、硒，預防乳腺癌：海帶、黃豆製品、芝麻、胡桃、薺菜、香菇、南瓜、胡瓜、牡蠣、青花魚、鰻魚、海帶、蔓越莓、葡萄柚、蘋果、葡萄

含有植物性雌激素，酌量：山藥、石榴、榴槤、牛蒡、茴香

利膽食物：青筍、番茄、含維生素C、A、E、K(萵苣、芥蘭菜、草莓、蕃薯、捲心菜)、B群(豆漿、綠黃色蔬菜)、雞肉、白帶魚、淡水魚(鯽魚、鱧魚、草魚、鯉魚、黃魚)

不利血糖、體重、體脂控制：精製糖類的食物，如：代糖、糖果、蜂蜜、碳酸飲料、果汁、加糖罐頭、中西式酥皮點心、勾芡、羹湯類等；澱粉類、水果類含醣，應適量攝取；各種茶、咖啡(每天不超過2杯、一杯240cc)，儘量不加糖及奶精

甲狀腺功能低下須注意：十字花科蔬菜，含誘甲狀腺腫素(goitrogen)，不宜生吃，如生菜沙拉(萵苣、美生菜、蘿蔓、生高麗菜絲)

預防乳腺癌須注意：忌蜂王乳及保健食品含類雌激素成份(月見草油、琉璃苣、益母草、當歸)，避免紅肉、乳酪、動物性脂肪、腥膻食物及海鮮發物(桂魚、黃魚、蝦、蟹)

結石性膽囊炎須注意：忌辛辣食物、油煎、油炸、膽固醇高的食物



## 營養師的叮嚀

其他

**健腦、安神：**全穀類、堅果類、糖蜜、小米、芡實、茯苓、蕎麥仁、蘋果、棗子、豆莢類、紅棗、百合、桂圓、蓮子、黃豆製品

**腎結石須注意：**巧克力、紅茶、可樂、可哥、胡椒粉、核果、甜菜、菠菜、香菜、秋葵、萵苣、綠豆莢類、甘薯、酵母、小麥胚芽、麥片、可哥、果汁粉、葡萄乾、豆腐、維生素 C 適量、水份每日至少 2000CC 以上

**預防類風濕關節炎：**提高富含  $\Omega$ -3 脂肪酸的油類用量(亞麻仁籽、亞麻仁籽油、核桃、芥花油、酪梨)、海藻、桑椹、櫻桃、薑、鳳梨、魚腥草、明日葉、左手香、苦瓜、西瓜

**類風濕關節炎須注意：**禁吃補品(四物湯、中將湯、八珍、十全、當歸、黃耆)、乾酪、味精、降低植物油攝取量(玉米油、紅花子油、葵花子油) ，

**肝臟保養：**蜆、蛤、青花菜、薑黃素、綠茶、維生素 A、C、K(萵苣、肝臟、蛋黃、芥蘭菜、草莓、蕃薯、蕃茄、捲心菜)、B 群、鋅(葵花子、南瓜子、麥芽、糙米、豆莢類、硒[蘑菇、洋蔥、大蒜、果仁類食品(花生、核桃、栗子)])

**肝臟保養避免：**醃漬、醃熏、發黴穀物(米、玉米)、發酵食物(豆腐乳、豆瓣醬、辣椒醬、臭豆腐、酒釀、乳酸飲料、酵母粉)；避免抽煙及過量飲酒

- 以上功能表設計，是依您目前身體掃描之結果進行設計，建議您 3~6 個月後再 做一次營養評估。

營養師簽名： \_\_\_\_\_



## 均衡飲食的意義

身體所需的營養素來自各類食物，而各類食物所提供營養素不盡相同，每一大類食物是無法互相取代，在做選擇的同時，以未加工的食物為優先。參考每日飲食指南建議，依照個人年齡和活動強度，找出合適的熱量需求，均衡攝取六大類食物，並且在各類食物中多樣化的選擇，才能得到均衡的營養。

### 葷食 飲食指標十二項

01. 飲食指南作依據，均衡飲食六類足
02. 健康體重重要確保，熱量攝取應控管
03. 維持健康多活動，每日至少30分
04. 母乳營養價值高，哺餵至少六個月
05. 全穀根莖當主食，營養升級質更優
06. 太鹹不吃少醃漬，低脂少炸少沾醬
07. 含糖飲料應避免，多喝開水更健康
08. 少葷多素少精緻，新鮮粗食少加工
09. 購食點餐不過量，分量適中不浪費
10. 當季在地好食材，多樣選食保健康
11. 來源標示要注意，衛生安全才能吃
12. 若要飲酒不過量，懷孕絕對不喝酒

### 素食 飲食指標八項

- 一、依據指南擇素食，食物種類多樣化。
- 二、全穀至少三分之一，豆類搭配食更佳。
- 三、烹調用油常變化，堅果種子不可少。
- 四、深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。
- 五、水果正餐同食用，當季在地份量足。
- 六、口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。
- 七、粗食原味少精緻，加工食品慎選食。
- 八、健康運動30分，適度日曬20分。

### 健康成人「每日」飲食指南 六大類食物Mix&Match：



素食

食物類別	份量說明
全穀根莖類	飯1碗(280公克)=熟麵2碗(120公克)=中型饅頭1個(120公克)=薄片土司(4片)
低脂乳品類	1杯=鮮奶(240c.c)=乳酪(2片)=低脂奶粉(3湯匙)
豆魚肉蛋類	1份=魚、肉(30公克，半個手掌大)=蛋(1個)=豆腐1塊(4小格)
豆蛋類	1份=蛋(1個)=豆腐1塊(4小格)=三角油豆腐(2塊)=素火腿片(4薄片)
蔬菜類	1碟=蔬菜(100公克，熟重半碗)
水果類	1個=橘子1個(190公克)=蘋果1個(110公克)=奇異果1個(110公克)
油脂與堅果種子類	1茶匙=烹調用油(5公克)=腰果(7粒)=核桃仁(2粒)



CHENGHAI BIOTECH

時·尚·新·概·念

NEW

# 簡單又健康 333 運動

養成正當娛樂，定期運動來放鬆情緒，運動不過量，保持愉快心情，健康跟著來。

每週從事

有氧性運動 **3** 天 *3*

"可以讓你…

身體抵抗力增加，降低生病機會，肌肉變強壯，肌耐力不輸人，鍛鍊心肺功能，促進血液循環。



每天 **30** 分鐘 *30*

"可以讓你…

元氣滿分，天天充滿活力，體力充足，維持讀書學習動力，鬆弛神經，壓力和壞心情都閃邊。



每次運動時心跳率

至少達 **130** 次/分 *130*

"可以讓你…

消耗身體過多熱量，健康達到適當體重，幫助增加自信心，建立健康的自我形象，豐富生活趣味，鍛鍊恆心與毅力。





## 健康從 **心** 出發

了解自己的身體

養成規律的生活習慣

培養均衡的飲食習慣

輔助適合的保健食品

愛惜自己的身體，才是對家庭的負責



懂得如何預防才能有效避免

懂得如何處理才能有效改善

活得老、更要活得好

健康管理要趁早



早知道 早發現 早治療



- 俄羅斯國家科學院IPP 亞太區技術研發統合中心
- 華納(上海)醫療科技有限公司  
HUANA (Shanghai) Medical Technology Co., Ltd.  
上海市閔行區航中路89號2樓

