



健康新知 | 服務資訊 | 衛教問答

# 整合醫學

健康季刊 | Integrative Medicine

2025/季刊

NO. 034

| 整合醫學 | 睡眠

| 再生醫學 | 全身性腫瘤溫熱治療，讓癌症患者翻轉人生

| 牙科醫學 | 認識顫顎關節障礙  
Temporomandibular Disorders (TMD)

| 高禾院長 | 高禾榮耀

| 運動醫學 | 調整結構，開啟療癒之門—徒手治療×儀器輔助的雙重力量

| 中醫觀點 | 中醫助好眠

| 影像醫學 | 冠狀動脈非鈣化斑塊之臨床意義與病理機制探討——從一例CAC=0但存在軟斑塊狹窄的病例談臨床思考

| 藥師叮嚀 | 別讓睡不著困擾你—藥師帶你認識新一代助眠藥 Dayvigo

| 健康專欄 | 睡不好怎麼辦？營養師教你從飲食打造好眠體質



季刊電子版

發行所 | 台灣整合醫學協會

創辦人 | 許庭源

總編輯 | 賈佳平

執行企劃 | 黃玉婷

創刊日期 | 2020年1月15日

出刊日期 | 2025年12月05日

發行量 | 每期1000冊

官方網站 | [www.taim.org.tw](http://www.taim.org.tw)

地址 | 高雄市鼓山區博愛一路460號

電話 | 07-394-9938

傳真 | 07-550-6802

排版設計 | 陳佳暄

# 睡眠

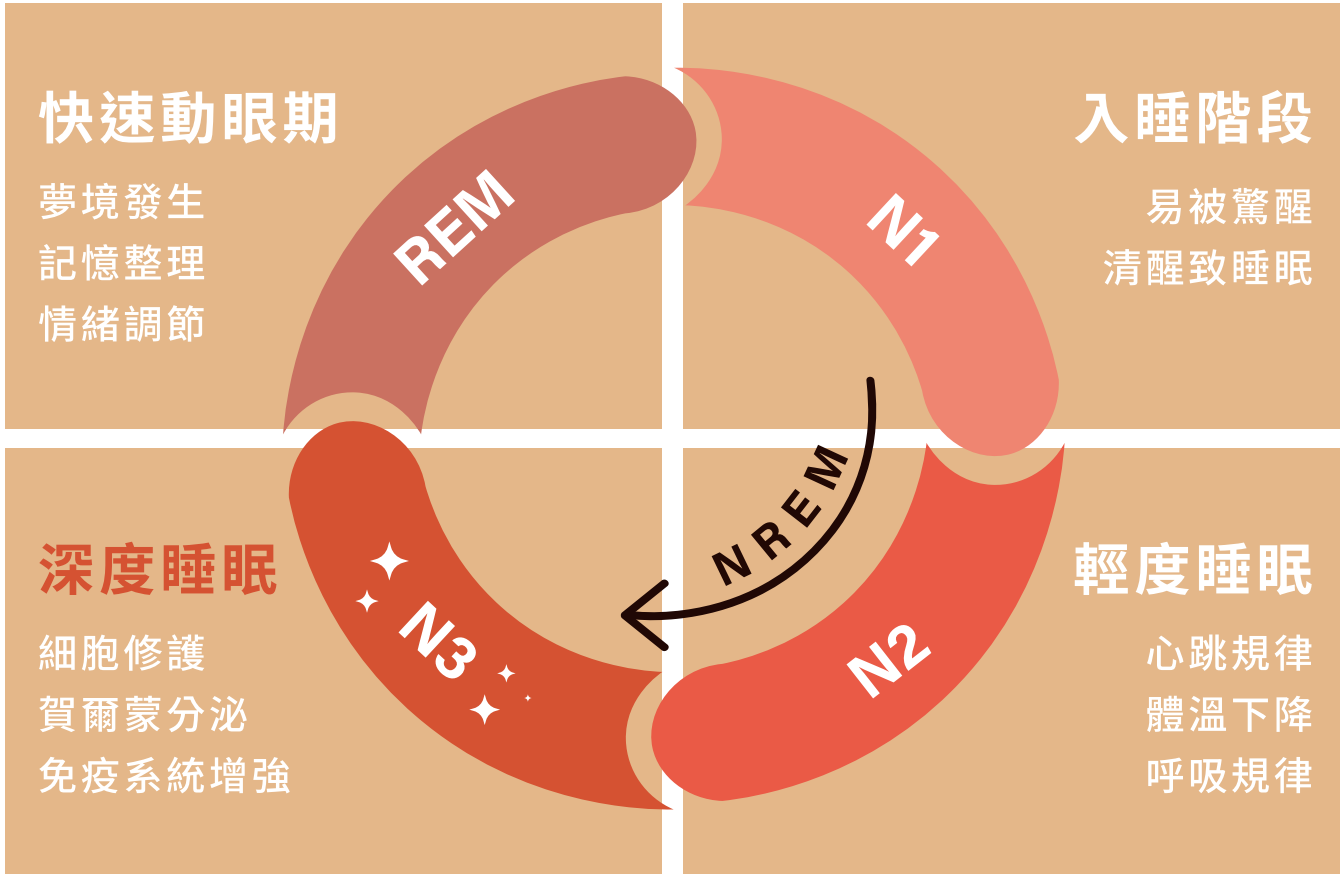


政禾診所 李一賢院長

高醫、奇美、彰基 主治醫師主任  
台大醫院、東京順天堂大學 研究員  
日本ヤクルト國立中央研究所益生菌研修

睡眠是人體自然修復的重要過程，更密切影響著認知功能、免疫系統、代謝及情緒。如果睡眠不足（少於6小時）或睡眠時間過長（大於9小時），長遠來說都會對身體健康造成負面影響。正常的睡眠生理功能可以幫助大腦神經網絡的連結、記憶的固化，以及清除腦中具有神經毒性的蛋白質。長期的睡眠障礙可能會增加罹患癌症、神經退化性疾病（例如癲癇、帕金森氏症、阿茲海默症）、代謝性疾病（例如糖尿病、肥胖），以及發炎、感染的風險。

在整晚睡眠中，我們的大腦並沒有閒著，科學家分析睡眠時的腦波呈現周期連貫性的變化，根據這些腦波的變化和身體的特徵將睡眠週期分為「非快速眼動期NREM, non-rapid eye movement」和「快速眼動期REM, rapid eye movement」，這兩個部分（NREM+REM）連貫成為一個睡眠周期，每晚一般經歷約4個至6個睡眠周期。一個睡眠週期並非總是90分鐘，而且有個人差異，從60～110分鐘不等，睡眠週期可以拆解如下圖(圖1):



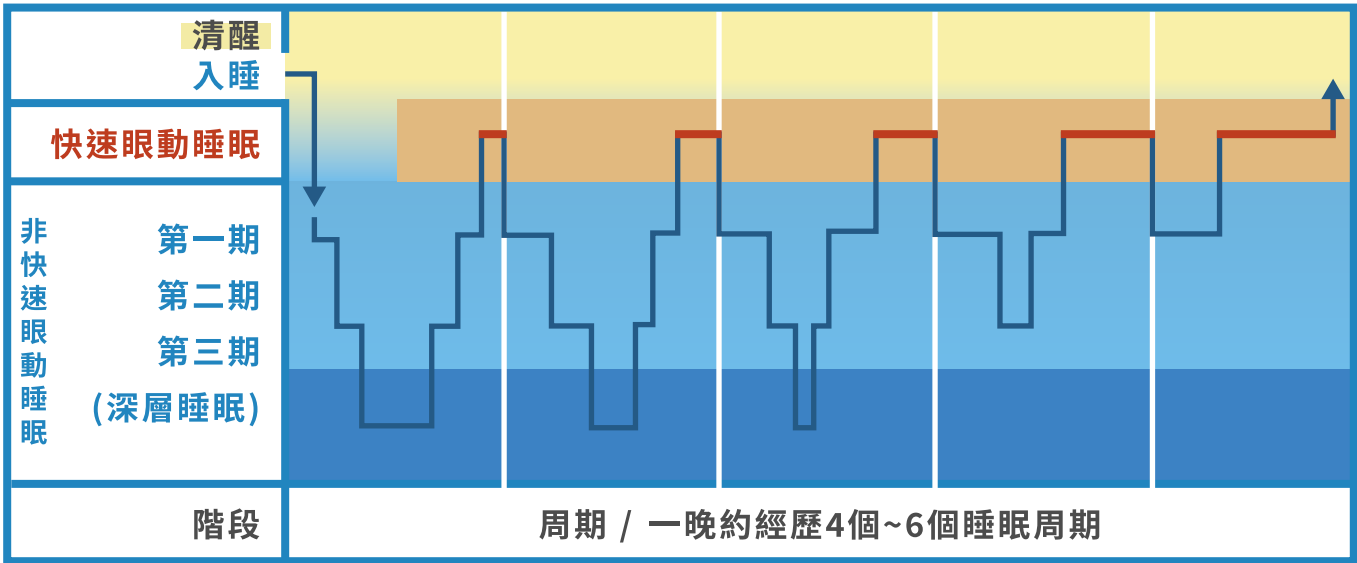
(圖1)

「N1入睡階段」「N2輕度睡眠」「N3深度睡眠」「REM快速動眼期」這樣算一個週期，整個晚上大概會重複4到6個週期。作夢的時段主要發生在快速動眼期，而決定睡眠品質最重要的關鍵時期是N3(深度睡眠)，它對身體功能的恢復和精神的重建最重要，此時人體的修復工作最為活躍，細胞修復、免疫系統增強、荷爾蒙分泌等過程都在N3進行。

在睡眠過程中有人會隨著夢境叫喊或揮手踢腳，以為被人追殺、被狗追、跟人吵架，這是一種發生在快速動眼期的睡眠障礙叫REM sleep behavior disorder（快速動眼睡眠行為障礙RBD），屬於異睡症的一種，RBD原因有兩種，一是原發性，沒有特別的原因，二是與巴金森氏症或神經元退化疾病有關。

另一種常見的異睡症是夢遊，發生在非快速動眼期（non-rapid eye movement, NREM）：常有家族史，特別在睡眠效率不好時容易發作，因此應避免不良的睡眠習慣(例如睡前喝太多茶、咖啡、酒精，睡前滑手機，醒睡周期不固定，焦慮壓力)，就能減少夢遊的發生。

## 睡眠階段和周期



(圖2)

正常睡眠過程，大概會經過四到六個週期，在這些週期中，只有在前面兩個周期(入睡後的前三小時)會進入到深層睡眠，這個時段最難被喚醒的時間，因為大部分都處在深層睡眠。之後「深層睡眠」會逐漸減少，「快速動眼期睡眠」的比例會增加，越到快醒過來的階段，「快速動眼期睡眠」的比例越多(圖2)。

睡眠時間的長短不是最重要的, 有好的睡眠品質才是重點，有些人天生具有少眠基因，確實還是有可能睡四個小時就已經足夠，主要還是要衡量一下自己的感受，只睡四個小時，會不會影響到白天的工作或是學習狀況。人體的黃金睡眠時間通常是晚上10點至凌晨2點，這段時間生長激素與褪黑激素分泌最為旺盛，有助於消除疲勞、調節免疫與修復細胞。

## 要如何擁有好的睡眠品質，要注意以下幾點:

1. 是否有睡眠呼吸中止症？呼吸中止會導致導致睡眠片段化,患者睡眠結構被嚴重破壞，造成深層睡眠比例減少，而淺層睡眠的比例增加。另外這也會造成人體整晚處在低血氧的狀態，長期下來會增加心血管疾病、高血壓、糖尿病、失智等風險。
2. 是否有固定作息？維持每天規律的睡覺與起床，有助於調整生理時鐘，改善睡眠品質。
3. 減少藍光干擾維持好的睡眠環境：睡前1小時避免使用手機、電腦或電視,並確保房間昏暗、安靜、溫度適宜。
4. 避免油膩豐盛的晚餐，避免睡前攝取酒精、咖啡因或刺激性食物。酒精有中樞神經抑制的效果，對入睡有幫忙，但會破壞睡眠結構減少深層睡眠，造成淺眠易醒，而且酒會讓全身肌肉放鬆，加重呼吸中止，導致更淺眠、睡睡醒醒。
5. 睡前避免劇烈運動：規律運動的確有助改善睡眠及代謝，但是要找對時間。劇烈運動會提高體溫和腎上腺素水平，使神經系統更加活躍，導致入睡困難。建議在睡前兩到三個小時避免劇烈運動，改為進行放鬆的運動，例如瑜珈或伸展。
6. 補充助眠營養素(圖3)：每天可適量補充維生素B群、鎂、GABA有助於睡眠

好的睡眠對身心健康至關重要，它不僅能幫助身體自我修復，還能提升記憶力、情緒和專注力，並降低患病風險; 反之則可能導致反應遲鈍、判斷力下降、情緒障礙，甚至增加患上慢性疾病的風險。如果你有睡眠障礙的困擾請和你的醫師討論原因，一起找出問題的解決方案。



# 助眠營養素

## 所需營養素

### 色胺酸(Tryptophan)

安定神經、助眠、是大腦製造血清素的原料

### 維生素B群(B6)

色胺酸轉化為血清素的必要元素

### 脂肪酸Omega-3

增加血清素的分泌量

### 鈣、鎂(Ca,Mg)

維持神經系統與情緒穩定的功臣

### 益生菌(Probiotics)

改善腸道環境，提高腦中血清素的濃度

## 食物來源



乳製品



堅果



香蕉



全穀類



深綠色蔬菜



紅肉



深海魚



亞麻仁籽



紫蘇油



堅果



綠色蔬菜



牛奶



無糖優格



味噌



泡菜

## 全身性腫瘤溫熱治療 讓癌症患者翻轉人生



高禾醫院 陳駿逸醫師

台北榮民總醫院血液腫瘤科醫師  
國家衛生研究院癌症研究所醫師



### 紅外線全身熱療 Hyperthermia

有一位罹患唾液腺惡性腫瘤且合併肺部多處轉移的張姓患者，需要使用全身性化療治療來控制腫瘤，搭配特管辦法核准的CIK細胞治療。療程初期，肺部的腫瘤還再繼續地長大，高禾醫院的細胞治療團隊，決定在第三次化療之後加上**全身性溫熱治療**，結果腫瘤首度受到了積極的控制，且在之後的評估療效之檢查中，不但肺部的腫瘤明顯地縮小，且唾液腺原發處的惡性腫瘤至少縮小了一半以上。

癌症的轉移仍然是我們想要積極提高患者整體存活率的努力上，最主要障礙之一。在抗癌的治療中，許多患者不可避免地會在治療療程的某個時程，產生了對化療或放療有抗

藥性的癌症幹細胞(Cancer Stem Cell)，像這位張先生於一開始治療就出現了對化療有抗藥性的狀況。而癌症幹細胞是腫瘤的發生、復發和轉移的驅動力，更是導致癌症治療失敗的部分原因。

而全身性溫熱治療不但是一種有效的癌症輔助治療方法，更是一種相對安全的療法，尤其是熱療與放療、化療、標靶治療、免疫治療或細胞療法相結合時，更有助於可以殺死癌細胞，並顯著提高其他治療的有效性。全身性的熱治療，可謂是癌症免疫治療時代的復興者，特別是CIK細胞療法的好幫手。

## 全身性溫熱治療 其特殊的輔助抗癌機制如下：

### ① 免疫系統

活化自然殺手細胞、細胞毒殺性T細胞、巨噬細胞和樹突細胞  
毒殺性T細胞的運輸增加

增加腫瘤新生抗原的呈現

### ② 腫瘤微環境

腫瘤間質液壓降低

增加腫瘤的血流灌注

減少腫瘤的缺氧



人們很早就認識到了太陽對地球上所有生命的作用。幾乎所有古文明，人們都有崇拜太陽的事蹟，太陽對人類的重要性不言而喻。根據歷史考據，早在公元前 1400 年，那時候的人們就開始利用太陽光進行人體的治療和保健。

高禾醫院細胞治療團隊所提供的全身性熱治療，使用非接觸皮膚式(隔空)的加熱方式，將光譜中的水波段降低了皮膚熱損傷的風險，同時提供了足夠的能量，所以可以有效加熱組織溫度達到攝氏39–43度，並且加熱深度可達 26 毫米。

高禾醫院所提供的全身性熱治療，當身體核心體溫達到發燒範圍後，大多數患者會發現治療很累，但這是一種「有趣」的體驗。護理師會透過同理心的溝通、在額頭敷冷布以

及聽音樂、看影片來解決這種情況。當達到目標溫度的水平後，此時會熱治療儀器，將患者包裹在帳篷織物中，大多數患者的身體核心溫度會再上升 0.2–1 °C，此階段的持續時間通常為 60-180 分鐘。熱療結束時，大多數患者會立即感覺良好，即使體溫尚未開始下降。

所以，熱治療可以經由優化抗癌藥物的穿透性及腫瘤內藥物分布的效率、提高化療藥物對癌細胞DNA的損傷、抑制癌細胞DNA損傷的修復、驅動抗癌免疫力，所以能夠更專一性地針對有抗藥性之癌症幹細胞進行破壞，更有助於抗癌藥物控制腫瘤的療效。在臨床上搭配標準癌症治療，如此的使用可以發揮 1+1>2 的優勢，這在腫瘤熱治療領域是獨一無二的。

## 認識顳顎關節障礙

Temporomandibular Disorders (TMD)



高禾牙醫診所 莊森源醫師

聖功醫院牙科主任

高雄醫學院附設醫院牙科主治醫師

高雄醫學大學牙醫學研究所博士

案例一：64歲女性，左邊臉和耳朵附近疼痛，來院要求治療。病人說此痛曾經發生過，又自動痊癒，但此次的痛好不了，去藥房買止痛藥吃，也沒有效，而且越來越痛無法忍受。

案例二：28歲女性，她注意到吃東西時，耳朵附近有叩叩聲，應該有四年之久了，最近發現會痛，且嘴巴似乎有一點張不太開的感覺。



顳顎關節(Temporomandibular joint, TMJ)是位於左右耳朵前方，連結下顎骨與頭顱骨的關節，此構造包含下顎骨的關節頭(Condylar head)，顳骨的顳窩(Temporal fossa)，以及介於兩者之間的軟骨關節盤(Articular disk)，外面則以關節囊，包著整個關節。關節囊外部還有韌帶的懸吊系統，以固定此顳顎關節，當然有神經及血管分布於關節囊中及其周圍。

無論是吃東西，說話，甚至打呵欠，我們的顳顎關節都是持續的工作，所以一旦顳顎關節有毛病時，必會引起你多少程度的不舒服。但是，只要有正確的診斷及治療，大部分人都能解決其痛苦，或其他相關的症狀。

一般人，可能已患了很久的顳顎關節障礙，而不自知，不在意，或一點也不了解它。

這是因為顳顎關節障礙的某些症狀，諸如，磨損的牙齒，或頭痛，看起來似乎和顳顎關節及肌肉無關。

是否患有顳顎關節障礙，可由下列簡單的問答，容易的診斷出來，然後可根據問題，找出癥結所在，而尋求治療。







- 1.你睡覺時，是否常常因磨牙或咬緊牙根而醒過來。
- 2.你是否曾經在睡醒起床時，感到牙床酸痛，下巴痛，或臉部肌肉僵硬，疼痛，或頭痛。
- 3.你是否經常感到頭痛，頸部痛，顫顎關節痛，臉部痛，而且，這種疼痛是否會因為咬緊牙根而更痛。
- 4.你感到生活壓力大，工作緊張，睡不好覺，煩惱。
- 5.你的顫顎關節，當吃東西，開口時，是否會發出：叩叩聲，卡卡聲，爆米花聲，沙沙聲等可聽到的聲響。
- 6.當你想張開口，吃東西，打呵欠，甚至，說話時，是否感到困難，卡住不易張開，或張開會痛，或者相反的，口張太大時，就下巴掉落，嘴巴閉不起來。
- 7.你的頸部、頭部、下顎，是否曾受過外傷、撞擊，或跌倒，摔倒過。
- 8.是否有家族性，或遺傳性的，其他關節的關節炎病史。
- 9.你是否平常喜歡吃較硬韌的東西、啃骨頭、吃零食、長時間的咀嚼、用力咀嚼，或常會張大口吃東西。
- 10.你是否曾經發覺吃東西時，或吃完後，牙齒無法咬在一起，咬起來牙齒的位置有變化，與以前不同，或牙齒經常不易正確的咬合，張開口時，下顎會歪向一邊。

如果你在上列的問題中，回答了越多的「是」，那就表示愈有可能患了顫顎關節障礙，也表示，以上的情況，就是引起顫顎關節障礙的諸多原因。因此須平常就注意，以避免之。

某些TMD可能會導致更嚴重的情況，所以早期發現早期治療是非常重要的。可惜的是沒有任何一種治療是能夠完全治癒TMD這個疾病的；且須花長時間才能有效解除TMD的症狀，但在醫師群的協助下，一定可以擁有一個更健康且有更舒服的下顎。

## 下顎的毛病

有很多種原因都可能導致TMD的發生。你可

能常常咬緊牙齒或磨牙，將自己下顎的肌肉繃得緊緊的或對顎關節施壓。要不然就是你可能有一個因為受過傷或有病而受到損害的顎關節。不管是哪種原因所造成的，結果是在吃飯咬東西時感到疼痛，打開嘴的時候會發出卡搭聲或嘎嘎聲，而且若想要把嘴巴張大些就會感到困難。

## 恢復下顎的協調性

沒有簡單的方法可以治癒TMD。想要恢復你下顎關節的協調性可能必須使用數種治癒的方法，好使顎關節的肌肉放鬆、休息，使關節的症狀得以消失。

## 下顎是如何動作的？

每個人的兩個下顎關節都是由肌肉及下顎骨複合而成的。每個部份都是為了保持顎關節順利動作的重要角色。只有當肌肉呈放鬆狀態並保持平衡，而顎關節也能輕易地開合時，我們才能說話、咀嚼或打呵欠，而且絲毫不感到疼痛。

## 肌肉提供力量

圍繞在顎關節周圍的是好幾條肌肉，它們的收縮或放鬆可以使我們的嘴巴張開、閉合，講話或是咀嚼。如果肌肉呈現柔軟的狀態而且不處於受壓的情況下，那麼它們就能和下顎的其他部份一起協調的運動。

## 骨骼形成關節

顎關節是我們的上顎骨及下顎骨相接觸的地方。就像車子裡頭的齒輪，顎關節也有一個可動的部份好讓下顎骨做運動。這樣才能使嘴巴開合以便做些如說話、咀嚼或咬東西之類的動作。

- 顎關節—是一個像「球與袋子」的可滑動的關節，使我們的嘴巴可以滑順地開合。
- 肌肉—圍繞在關節周圍，控制關節的位置好讓嘴巴開合。
- 咬合—若我們的肌肉及關節能適當地一起動作，那我們就能更穩定地將牙齒咬合在一起。

## TMD是如何發生的？

因為你的肌肉和關節協同一起工作的，所以只要有一方出了問題，那將導致不舒服的產生：如僵硬、頭疼、疼痛、咬合問題、關節聲響和無法張口等。

### 緊繃的肌肉

壓力、咬耗和不良的姿勢都將導致你肌肉的繃緊。這種繃緊會將你的上、下顎拉得更近，引起顫顎關節受到強壓，有時會使你的牙齒因而磨耗掉。

### 受損的關節

關節的問題可是來自於受傷（如受撞擊或磨牙）或是疾病（如關節炎）。受傷可能是過度伸張或拉扯韌帶，使你的關節盤滑出原有位置，更進一步導致關節的變性。

### 不舒服的結果

假如你的關節或肌肉毛病使下顎運動受阻，則過度的壓力、磨擦，對關節造成下列嚴重的症狀。

- 顎關節、頭部及頸部會痛。
- 牙齒磨耗，咬合改變，咬合不良。
- 下顎運動受限、不平順。

牙科醫療的評估幫助找出TMD的原因，並且是制定治療計劃的第一步。牙科醫療的病歷提供了有關整體的健康，顯示有關的疾病經驗，並指出可能引起的原因。身體方面的檢查幫助了解有關TMD的症狀，如以下所提的。

## 牙科醫療的病歷

你自己的牙科醫療病歷提供了你的醫師有關於你整體的健康和你家人有關疾病的問題。隨著你的回答，牙醫師們開始決定是什麼導致你的疾病。你可能被問道：「你在工作時或在家中有沒有感到壓力？」「你時常咬緊或磨你自己的牙齒嗎？」「你曾有過咬合的問題或是關節的疾病嗎？」

## 身體的檢查

你的醫師會先詳細地檢查你以得知你的症狀。其中一個技巧就是用手按你的肌肉或是關節，以檢查你的疼痛處、肌肉的張厚和壓痛。同時醫生亦有時會將手放入你的耳內，以感覺你的下顎運動是否平順。此外亦會用聽診器來聽看看關節所發出的聲音，並用尺來量你的張口量有多大。

關節疼痛、開閉口有聲音或是運動受限，臨床上我們對於可能引起你TMD的病因診斷，能夠提供我們很好的治療方式。牙齒模型可以幫助我們了解牙齒是如何正確地接觸和我們是如何去咬起來，如此便可知是什麼東西影響我們的關節和肌肉。

## 影像的測試

不同的測試幫助我們確定TMD的診斷。其中掃描斷層和透顱X光幫助我們了解骨頭的顯像、關節的受損、斷裂或者腫瘤。核磁共振則是對於軟組織的細部、關節盤和韌帶的受損有較好的顯像。

## 牙齒模型

牙齒模型能幫助我們了解肌肉和下顎的問題。例如夜間磨牙如何地影響我們的牙齒和咬合。此外模型亦幫助牙醫師們了解你牙齒的咬耗和其排列。首先你的醫師先將你的牙齒印模，再用石膏灌模，之後將模型定位於一咬合器上。而此種咬合器則是會模仿你下顎運動的方式。



## 顫顎關節障礙(TMD)的治療方針：自我的照顧

有許多種的治療方針可以改善我們顎間的協調和功能。但絕大部份是在於自己。在整個治療過程中我們所能扮演的重要角色便是盡量讓我們的下顎能休息。如此它便可以自癒並回復原有的功能。

## 讓下顎休息

自我的照顧，讓下顎休息以便放鬆你的肌肉以及讓下顎免於受壓是很重要的部份。如此將可使我們恢復地更快。如何使下顎休息的重點在於是牙齒間不接觸。此外練習良好的姿勢、吃較軟的食物以及減輕壓力都可以使我們繃緊的肌肉放鬆並幫助自己的下顎休息。

- **不要咬緊你的牙齒**—只有在吞嚥或吃東西時，才讓牙齒對咬在一起。其餘時間則盡量不咬緊讓下顎放鬆。
- **維持良好的姿勢**—好的姿勢也會幫助維持下顎在好的位置。故維持良好坐姿、站姿對TMD也是有幫助的。

- **吃軟性食物**—盡量不要吃太硬的食物來加重下顎的負擔。改吃軟性食物將有助於下顎的休息

首先是冰敷、熱敷和運動。依照你醫生的指示，如果將來你的症狀又復發了你必須重複地練習這些技巧直到你的症狀減輕消失。自我的照顧將能幫你在解決顫顎疼痛問題的治療上更加有效。

**冰敷與熱敷**—冰水能幫助你減輕你的關節和肌肉的腫脹。冰水或熱氣皆可以幫助你放鬆肌肉和減輕疼痛。如要使用這些方法請先依照醫師的指示。

- **冰敷**—在受傷後1~2天內，可用冰敷在疼痛處上，每次3~5分鐘，一天數次。
- **熱敷及冰敷**—先用熱的溼毛巾熱敷，緊繃肌肉約十分鐘，再用冰敷，然後再熱敷1~2分鐘，反覆四到五次。

**運動你的關節**—藉著改善你的彈力和伸張，你的肌肉運動可以幫助你回復到你下顎正常的運動範圍。

- **張口及閉口**—看著鏡子，溫和地直上直下地開口閉口。每天早上及晚上各做數分鐘。

**吃藥**—當你的疼痛復發後，沒有東西可以控制你的疼痛時，藥物也許有所幫助。阿斯匹靈是一種非常有效的疼痛鬆弛劑。你的醫生可能

也會開抗發炎藥物來幫助你降低疼痛、腫脹或是肌肉鬆弛。



## 顫顎關節障礙(TMD)的治療方針：壓力的掌控

對於每天壓力的掌控是一個很好的方法來使我們的肌肉、關節達到一個協調的狀態。你可以問你的醫師關於一些如何放鬆的技巧。生理回饋可以教導你如何放鬆那些緊繃的肌肉。其他的方法包括有深呼吸、放鬆你的心情和身體等。此外尋求支援也可以幫助你應付那些常導致TMD的壓力和疼痛。

**生理回饋**—這種方法能幫助你知道你體內發生了什麼事。如此你便可以學習如何以自己的意識來控制自己身體的壓力反應。例如放鬆你自己顎關節周圍的肌肉。首先是將一種表面電極放到你要測的肌肉上方。當你咬緊你的牙齒或者因為不良的姿勢，則你的肌肉會繃緊。然後生理回饋機便會產生訊號，如箭頭會往上升高。當你放鬆時，則箭頭便會往下降。

**放鬆的技巧**—有許多種方法可以幫助你放鬆自己。深呼吸可以減少你的張力或者試試一些瑜珈術。或想看看一些寧靜的東西，如在充滿花香的暖陽下。

**獲取幫助**—有時候你會覺得TMD和壓力控制住了你的生活。如果能從團體或他人那裡獲得幫助可以幫助你掌控壓力，減輕因為來自慢性



疼痛的孤立感，或者也可以和那些有過同樣經驗的人交換心得。



## 顫顎關節障礙(TMD)的 治療方針：物理療法

各式各樣物理治療法，例如下顎運動訓練法、姿勢訓練下顎牽動法等，皆可幫助你找回下顎關節及肌肉其協調性。而此治療方式最長使用於有關節盤、韌帶及其他關節組織受傷時。這種治療方式可促進復原及減少疼痛、腫脹。此外也可幫助肌肉放鬆及增加下顎開口運動量。



## 顫顎關節障礙(TMD)的 治療方針：咬合板

你的醫師可能會要求你戴上一透明塑膠的固定裝置。而此裝置會緊緊地蓋在你的牙齒上，藉由此裝置可以替你的關節及肌肉建立一個協調狀態並減少你正在持續的磨牙症，亦可以放鬆肌肉，減少疼痛。此外，此裝置也可改變下顎位置去穩定咬合，減少顎關節的壓力。而此裝置可能不容易去適應，但卻是一個須持續三個月以上的重要治療方法。

### 咬合板的治療原理

咬板可幫助診斷其改善你的顎關節毛病。隨著目的的不同，則咬板也有不同的樣式。第一種：磨牙咬板—大都夜晚用，可減少磨牙、咬牙，而降低咀嚼肌的張力。第二種：前位

置裝置—此大多全天用，藉此裝置可使你的下顎略向前移動，進而紓解下顎部份壓力，而有助於下顎的復原。第三種：齒列矯正穩定裝置—全天用或夜晚用，此裝置可放鬆肌肉並使下顎移動到適當位置。



## 顫顎關節障礙(TMD)的 治療方針：咬合矯正

假如你的TMD造成你的咬合有毛病，那你可能需要去矯正你的咬合。雖然這是較不常用的方法，其往往都用咬合板來代替。但是你仍須要用其他的治療方法，例如矯正、補綴等方式，去改正會引起TMD的嚴重咬合問題。

### 矯正

矯正是一種戴上矯正裝置約十二個月或三年來移動你的牙齒去達到一個穩定的咬合。而有些情形，可能還需要合併正顎手術來輔助矯正。如此，便可以使你的咬合變得更加舒適。

### 補綴

藉著補綴的方式來改變牙齒的形狀、大小，以達到穩定的咬合。假如，若有缺牙那可用牙橋來補缺牙，建立對咬。如此，便可使你的咬合變得更加舒適。

### 咬合調整後...

你可能需要其他治療，例如物理治療、咬板...等，去避免將來TMD的再復發，或一些對顎關節或牙齒的傷害。

# 高禾榮耀



高禾醫院 楊宗龍院長

國立陽明醫學大學醫學系畢業  
美國Aurora奧洛瑞醫療集團首席醫療官  
放射影像專科醫師



在接棒創辦人許庭源醫師的那一刻，我深刻體會到「一個時間點，兩種責任」。這不只是職務的交接，更是從一個願景到另一個願景的轉譯：**從尋找沒有傷害的藥到建構沒有邊界的智慧。**

在城市的夜幕裡，有一艘發光的方舟靜靜守候。  
它不喧鬧，不張揚，只是用溫柔的光，提醒你：

**每一次啟航，都是一種回家的勇氣。**

對我而言，高禾醫院就像這艘方舟，既安靜守候，也勇於啟航。

**接班工程**是一場以瀑布式（Waterfall）與敏捷式（Agile）交替運行的進化工程。

- **瀑布式，讓核心價值穩定傳承：**

- 以《上工治未病》為戰略基石，逐步建構預

防醫學體系，從中西醫融合到全人健康。

。落實標準流程與品質規範，確保高禾醫療文化與信任資產不被稀釋。

- **敏捷式，為未來變局預留彈性：**

- 以AI立方為核心推進器，融合人工智慧

(Artificial Intelligence)、增強智慧 (Augmented Intelligence) 與環境智慧 (Ambient Intelligence) 三種智慧，快速實驗、快速修正、快速落地。

。建立跨領域敏捷小組，從影像雲、再生醫學、數位孿生到精準預後，持續發掘新價值鏈。我深信，醫院的進化不是線性遞增，而是多維迭代。高禾的榮耀不僅來自過往的成就，更奠基於對未來的長期承諾：**讓患者擁有更大的選擇權，讓醫師擁有更高的主動性，讓機構擁有更強的韌性。**

未來，我將帶領團隊沿著三條路徑不斷向上疊樓：

### 1. 技術引擎：

- 全院推進AI 決策支持，涵蓋放射影像、風險預測與診療建議。
- 建構個人化健康雲端檔案，整合基因、影像、生活習慣等多模態與多組學資料，精準定位疾病風險與治療策略。
- 將環境智慧應用於院區環境感知與流程自動化，實現「看不見的智慧醫院」。

### 2. 流程引擎：

- 在標準化流程上，注入敏捷創新，讓每一條診療路徑同時兼顧規範、效率與個別差異。
- 採用智慧化排程、虛實融合門診與跨部門協作平台，重塑就醫體驗。
- 推進醫病共享決策，讓患者從被動接受到主動參與。

### 3. 文化引擎：

- 培養數位素養與共創精神，鼓勵跨專業協作與失敗中學習。
- 由內部共創走向跨院聯盟，串接國際智慧醫療資源。
- 建立高透明度的創新治理模式，讓每一位同仁都能看到改變的意義與價值。

「高禾榮耀」不是一面靜止的獎牌，而是一場持續的挑戰：**我們要用創新的方法把一座好醫院，打造為一個超越疆界的智慧健康平台。**

這一切，從一個「時間點」啟動：114年6月2日，交接儀式簡約莊重，象徵傳承，也象徵新的戰役已然展開。感謝創辦人許庭源醫師立下深厚基礎，讓我有機會在此基礎上疊加智慧。

未來，我們不會只滿足於「在高樓上多蓋一層」，而是要「把高樓變成一個持續成長的生態系」。在AI 立方的支撐下，我們將在診斷、治療、照護、預防四個面向，全面實現個人化精準醫療，為台灣甚至全球患者創造真正具備人文溫度與數位價值的健康照護體驗。

這是高禾醫院的下一章，也是屬於這個時代的**高禾榮耀**。



## 調整結構，開啟療癒之門 徒手治療×儀器輔助的雙重力量



高禾醫院 賴強寧物理治療師

物理治療師國家考試及格

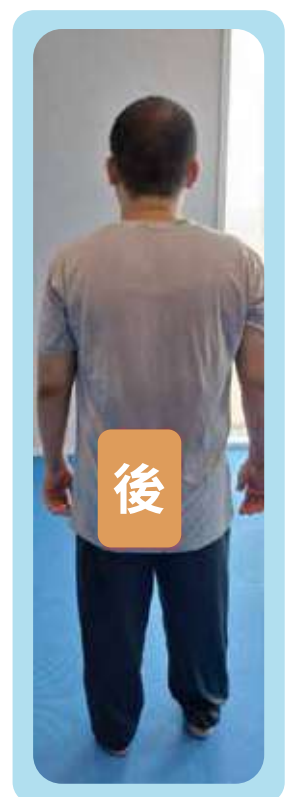
長期照護居家復能訓練講師

在現代物理醫學與復健領域中，「先從結構調整入手，再搭配儀器治療」已被證實能提升療效與患者滿意度。這正是高禾醫院徒手治療所堅持的核心理念——徒手為本、結構為根、儀器為助。

徒手治療（Manual Therapy）是一種高度專業的手技技術。治療師透過雙手，針對肌肉、筋膜、關節與神經系統進行評估與調整，找出導致疼痛、張力不平衡或功能障礙的深層原因。它並非只是放鬆按摩，而是整合了解剖學、生物力學與動作控制的整體調整策略。

人體就像一棟建築物，骨架是支撐的樑柱，肌肉與筋膜如鋼索與減震結構。一旦骨架歪斜，肌肉張力就會不平衡，身體為了代償會出現不自然的使用模式，久而久之造成慢性疼痛、關節磨損與神經壓迫。徒手治療的目的是恢復結構平衡，讓身體重新回歸到自然對稱與穩定狀態。

若在結構歪斜的情況下直接使用儀器治療，可能會因肌肉代償與張力不均而無法精準作用於問題核心部位。反之，若先進行徒手治療，調整結構與肌肉張力，再輔以特定儀器介入，將能夠大幅提升治療效果，達到事半功倍的目標。





高禾醫院徒手治療秉持「先徒手、再儀器」的黃金順序，強調從深層根源開始調整。首先透過徒手矯正關節排列、釋放筋膜壓力、解除緊繃與沾黏，建立一個穩定、開放的身體結構。接著再使用兩大重點儀器，發揮最大療癒效益：

### 1. 光生物調節儀 (Photobiomodulation)

利用特定波長的紅光與近紅外線光能，深入皮下組織促進細胞修復、提升微循環與減少發炎，特別適合在徒手鬆動與矯正後進行，讓修復作用更有效率地進入組織。



### 2. 震波治療 (Shockwave Therapy)

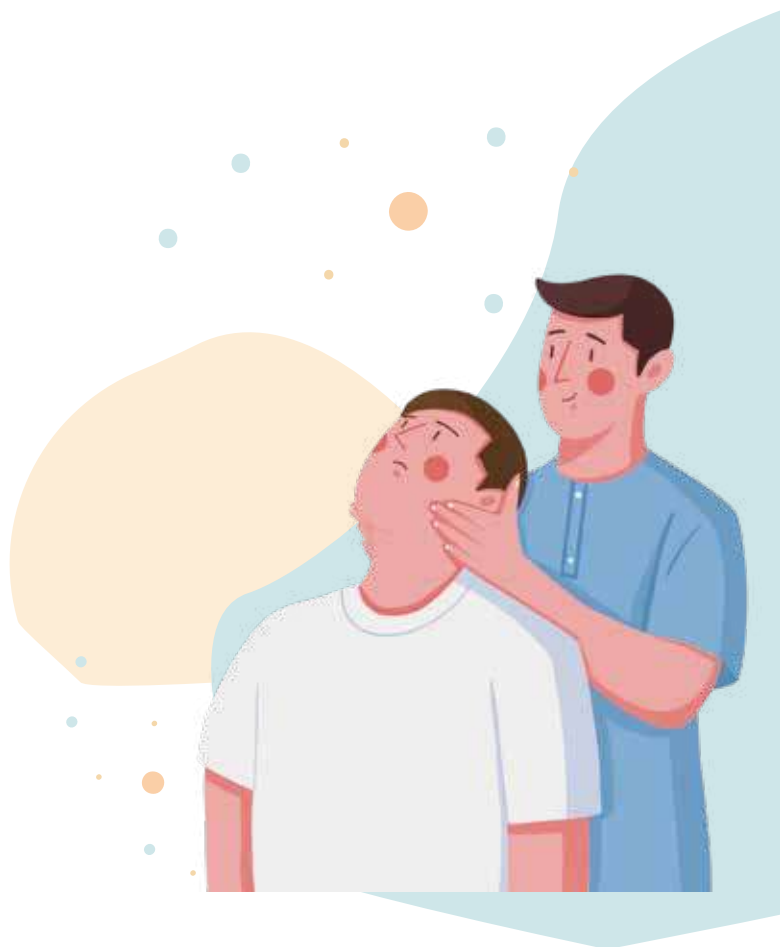
針對慢性沾黏、深層筋膜緊繃與鈣化組織，以高能量震波釋放組織緊張與刺激新生血管形成，在徒手治療調整結構後使用，可精準落點並強化局部修復能力。



這種「徒手開路 → 儀器導入」的模式，不僅能讓儀器效能更集中，也減少不必要的刺激與干擾，讓治療節奏更貼合身體的自然恢復能力。

這套模式「結構導向療法 Structural-Guided Therapy」，其核心精神是：透過徒手治療重建結構基礎，讓後續的科技儀器發揮最佳效果。

這樣的療法不僅提升療效，亦強化患者對療程的參與感與信任感。在高禾醫院徒手治療室，我們深信：身體的療癒從結構開始，真正的改變也始於深層的整合與重建。「徒手開路 → 儀器導入」是更有效率、更穩定、也更符合人體自然運作的療癒之道。



## 中醫助好眠



高禾醫院 張立穎醫師

慈濟大學學士後中醫學系中醫學士  
國立陽明大學醫學放射技術學系理學士



生活忙碌、壓力沉重，失眠與睡不好成了許多人的日常，進而造成白天精神不濟、工作效率下降。臨床中常聽到睡眠困擾的狀況有：躺床很久卻無法入睡；夜裡頻繁醒來；清晨過早醒來後無法再睡；白天疲累、無法集中精神。

依據中醫理論，可將睡眠障礙分為三大類型，分別有相對應的中藥方劑：

### ★ 心肝火旺型：壓力型失眠

特徵：煩躁易怒、入睡困難、多夢易醒、口苦口乾。

適用方劑：天王補心丹+龍膽瀉肝湯

### ★ 心脾兩虛型：思慮型失眠

特徵：健忘、心悸、精神疲憊、面色蒼白。

適用方劑：加味逍遙散+歸脾湯

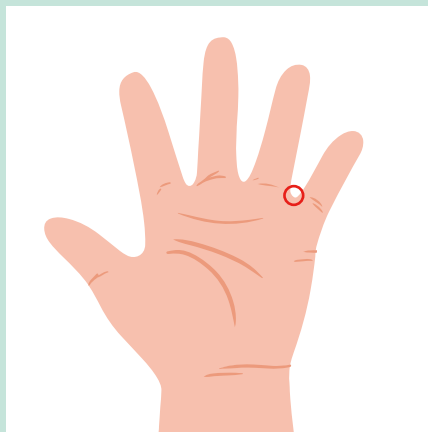
### ★ 陰虛火旺型：熬夜型失眠

特徵：難入睡、夜間易醒、口乾舌燥、盜汗潮熱。

適用方劑：甘麥大棗湯

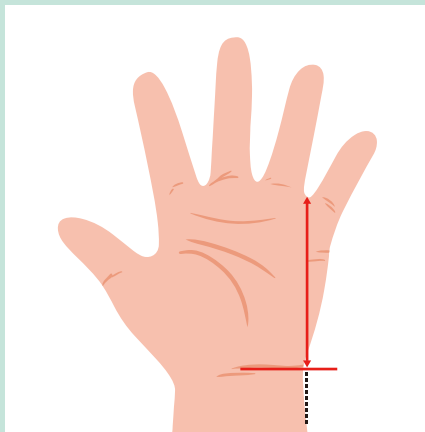
除了中藥方劑外，還可搭配以下穴位作為日常按摩輔助以促進放鬆、緩和焦慮情緒：

**神門穴：在手腕內側，小指側的凹陷處，能安神定志。**



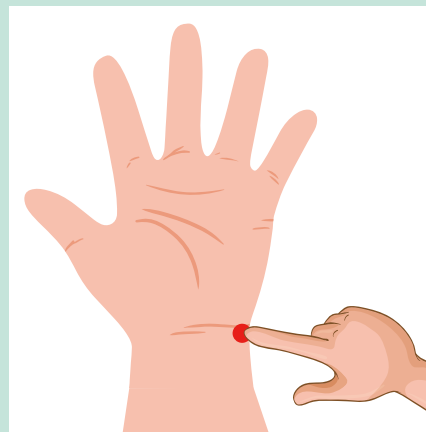
**步驟一**

找到小指與無名指的中間



**步驟二**

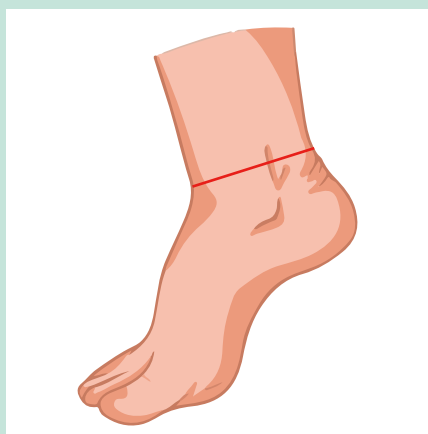
向下延伸到手腕橫紋的交接點，可摸到一條筋



**步驟三**

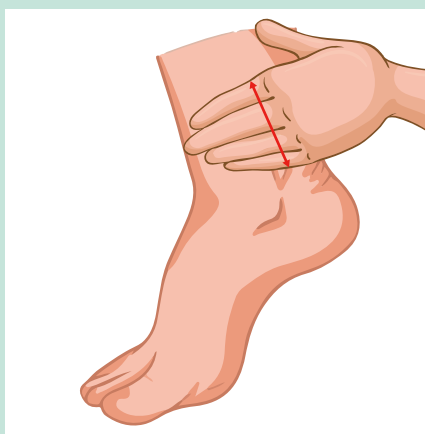
筋內側凹陷處，即為「神門穴」

**三陰交：內踝尖上約三指寬的位置，調和脾腎、助眠。**



**步驟一**

找到腳踝內側凸起上緣



**步驟二**

向上四根手指寬

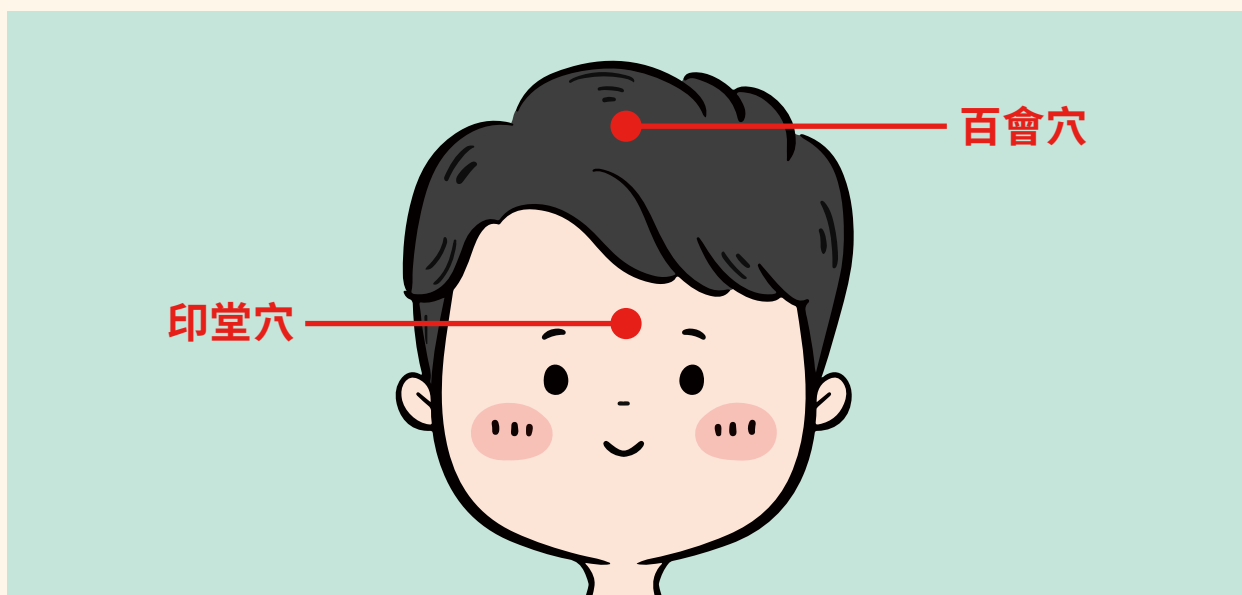


**步驟三**

脛骨後方凹陷處即為穴道，搓揉時間約5分鐘

**百會穴：**頭頂正中位置，有助於提升精神、放鬆腦壓。

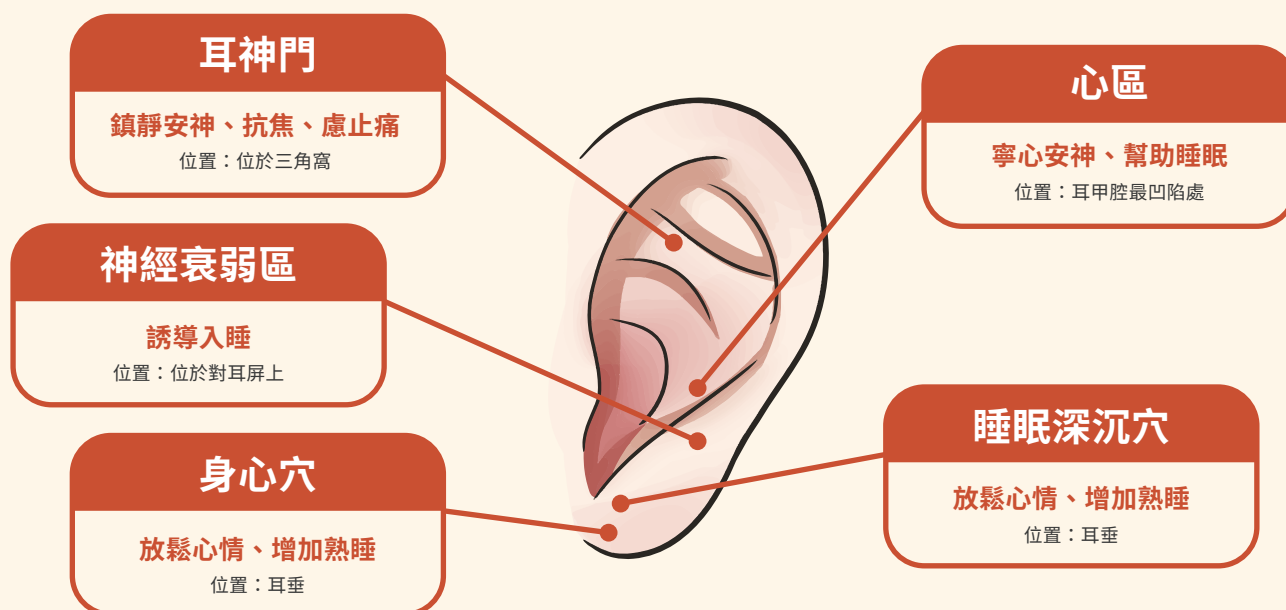
**印堂穴：**位於兩眉頭正中，有助於清心安神。



4個穴位按一按，放鬆助眠又安心，建議每日睡前各按壓1~2分鐘，可搭配深呼吸進行。

另外，耳穴刺激有調節自律神經系統、調節內分泌系統的作用，優點是能將磁珠或耳針貼在耳朵上帶回家，在保持乾燥、不染污的情況下，可以貼3-7天，延長治療時間。

### 助眠耳穴



★**耳神門：**位於三角窩內，是最常被使用的耳穴之一，能鎮靜安神、抗焦慮、止痛。

★**心區：**位於耳甲腔最凹陷處，能寧心安神，幫助睡眠。

★**神經衰弱區：**位於對耳屏上，能誘導入睡。

★**身心穴、睡眠深沉穴：**位於耳垂的一組穴位，能放鬆心情、增加熟睡。



## 當中醫遇上科技：光生物調節也能改善睡眠障礙？

除了運用中醫傳統方法，光生物調節療法對睡眠障礙有顯著幫助。

現行有兩種光源產生模式可運用於穴位上：雷射針灸、LED燈。兩者運用紅光-近紅外之間的特定波長，刺激人體，幫助舒緩筋膜緊繃，安定神經，緩解睡眠障礙狀況

這樣方式特別適合：長期熬夜作息混亂者；晚睡晚起型失眠者；上班族、夜班族、時差旅人

除了中藥方劑、穴位按摩與光生物調節外，睡眠品質的提升也需要日常生活的配合。可以從以下四個方面著手：

**(1)建立規律作息：**每天固定時間上床與起床，即使是假日也不例外。

**(2)減少睡前刺激：**避免滑手機、喝含咖啡因飲料或太晚進食。

**(3)熱敷與泡腳：**可促進血液循環，幫助身體放鬆進入備眠狀態。

**(4)適度運動：**白天做運動有助夜間入睡，但應避免睡前劇烈活動。

睡眠障礙是現代文明病的一種，但它並非無解。

可從中醫理論判斷體質、中藥方劑、穴位按摩，到現代科技的光生物調節協助，可以有更多天然又安全的選擇。

## 最關鍵的是：願意開始調整

當你願意放下手機、按一按百會穴、印堂穴等，就等於正在為自己爭取一次高品質的深層睡眠。

別再與夜晚對抗，而是，學會與身體和解。



## 冠狀動脈非鈣化斑塊之 臨床意義與病理機制探討

——從一例CAC=0但存在軟斑塊狹窄的病例談臨床思考



高禾醫院 潘慧本副院長

陽明大學 醫學管理碩士

高雄榮民總醫院 臺南分院 副院長

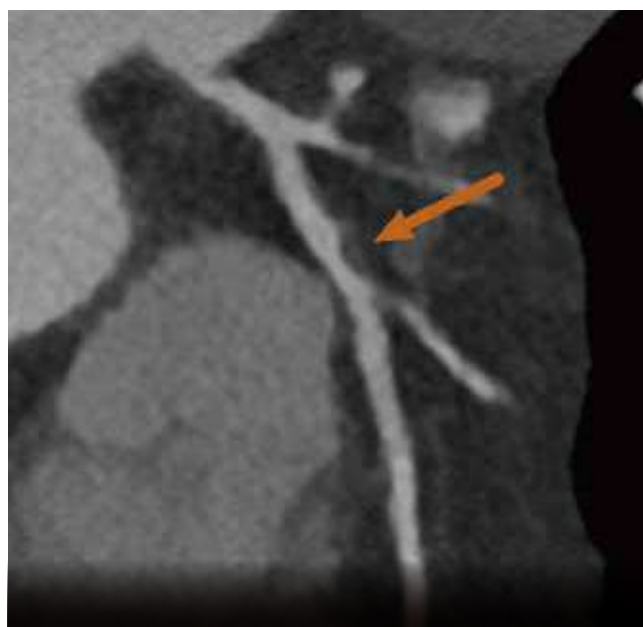
高雄榮民總醫院 放射線部 主任

### 引言

在心血管風險評估的常規實踐中，冠狀動脈鈣化評分（CAC）為零往往被視為低風險的重要指標。然而，近期接獲一例外院轉介病例的會診，尋求第三意見。該個案在冠狀動脈鈣化掃描中CAC評分為零，但冠狀動脈電腦斷層血管攝影（CTA）卻顯示左前降支（LAD）存在25-49%的輕中度狹窄（圖），且外院醫師指出狹窄呈現「從血管壁長出」的特殊形態。此現象引發兩個核心臨床問題：為何無鈣化斑塊卻出現血管狹窄？此類特殊狹窄的病理機制為何？

#### 一、鈣化評分與真實風險間的認知落差

根據2018年ACC/AHA指南，CAC=0的患者5-10年內發生心肌梗塞或心血管死亡的風險確實較低（約5-10%），通常無症狀者可不優先使用他汀類藥物。但本案例提醒我們，此結論存在重要前提——鈣化評分僅能偵測已鈣化的成熟斑塊，對早期或純軟斑塊（non-calcified plaque）幾乎無效。影像學上，非鈣化斑塊的CT值通常低於30HU，常規掃描中易被忽略，且此類斑塊具有獨特危險性（筆者過往本刊文章亦曾探討）。組織學上，其特徵為富含脂質核心與薄纖維帽，猶如「薄皮大餡的餃子」，易破裂；研究顯示約5-8%的CAC=0患者存在具臨床意義的非鈣化斑塊，尤常見於糖尿病、家族史陽性或長期吸菸等高危族群。因



此，對有症狀或高風險患者，即使CAC=0，仍建議進一步接受CTA檢查。

#### 二、冠狀動脈的特殊病理機制解析

冠狀動脈屬肌性動脈，為何卻表現出獨特粥樣硬化模式？可從以下機制理解：

##### (1)獨特血流動力學環境

心臟週期性收縮舒張使冠狀動脈承受人體最劇烈的脈動流（pulsatile flow）衝擊。於LAD分叉處等部位，血流剪切力波動導致內皮細胞功能紊亂，形成脂質沉積的「熱點區域」。本例中「從血管壁長出」的狹窄，實為內膜增生（intimal thickening）伴脂質堆積的典型表現，與中膜（Tunica media）增生無關。

## (2)代償性重塑現象

冠狀動脈透過「外向型重塑」(Glagov現象)，使血管外徑隨斑塊增長而擴張，直至斑塊佔據管腔面積40%以上才出現顯性狹窄。意味著本例25-49%狹窄可能已歷經長期隱匿發展。

## (3)獨特鈣化時序

與慢性腎病常見的中膜鈣化不同，冠狀動脈鈣化始於斑塊內部的炎症修復過程，從脂質沉積到纖維化再到鈣化需數年演變。此解釋了本例既有活動性斑塊卻CAC=0的狀態。

## 三、臨床管理策略的再思考

對此類特殊病例，建議分層管理：

**(1)影像學監測：**6個月後複查CTA，重點關注斑塊密度動態變化（若HU值變化超過20單位，提示不穩定性增加）。

**(2)藥物治療：**雖傳統指南對無鈣化斑塊者或不建議他汀，但本例LAD存在軟斑塊，故將LDL-C控制目標設為<70mg/dL。評估出血風險後，可考慮小劑量阿司匹林。

**(3)衛教重點：**應強調「此類軟斑塊如未凝固的果凍，雖檢查分數良好，仍需積極控制。透過戒菸、地中海飲食與每日30分鐘有氧運動，可促其穩定甚至消退。」

## 四、案例啟示

本案例凸顯心血管風險管理的複雜性。冠狀動脈鈣化評分不應為決策唯一依據，尤其對有症狀或高危患者。冠狀動脈作為兼具肌性動脈結構與內膜主導粥樣硬化特性的血管，其病理機制更為複雜。於精準醫學時代，需靈活整合解剖學與功能學評估，以制定真正個體化防治策略。

## 五、主題延伸

冠狀動脈屬肌性動脈，但與其他肌性動脈（如橈動脈、股動脈）不同，後者隨年齡增長易發生硬化，而冠狀動脈因承受強烈脈動血流、高剪切力及頻繁血流波動（尤於心臟收縮-舒張轉換期），特性類似「易動脈粥樣硬化」血管。此環境促進內皮功能障礙、脂質浸潤與炎症反應（粥樣硬化核心機制）。

全身動脈健康評估需綜合兩類病變：

**中膜硬化/鈣化（如周邊動脈、腎動脈）：**  
與老化、糖尿病、慢性腎病相關。

**內膜粥樣硬化（如冠狀動脈、總頸動脈）：**  
與高脂血症、高血壓、炎症相關。

需注意，顱內動脈雖為肌性結構，但因血流動力學與內皮因素，仍以粥樣硬化為主。透過全身動脈評估，方能提供完整血管健康分析。

別讓睡不著困擾你

藥師帶你認識新一代助眠藥 Dayvigo



高禾醫院 陳妤嬌藥師

嘉南藥理大學藥學系學士

阮綜合醫院藥劑部藥師 (P2 藥師)

心臟內科診所藥師

# 失眠 生活壓力大 作息不規律



現代人生活壓力大、作息不規律，失眠早已不是年長者的專利。從年輕上班族、家庭主婦，到高齡長者，越來越多人出現「睡不著」、「半夜醒來就再也睡不著」的困擾。這不只是小問題，長期睡眠不足會影響記憶力、情緒、免疫力，甚至增加高血壓、糖尿病等慢性病的風險。

許多人會選擇服用安眠藥，但又擔心吃了會「上癮」、「醒不來」、「整天昏昏沉沉」。今天要跟大家介紹一種新一代非傳統助眠藥：Dayvigo（達衛眠錠），它的作用機轉不同於一般的鎮靜安眠藥，能幫助入睡，也比較不容易有依賴或嗜睡的副作用。

## Dayvigo 是什麼？

Dayvigo 的成分是 Lemborexant，它屬於一種「食慾素受體拮抗劑（Orexin antagonist）」。

食慾素是一種會讓我們保持清醒的腦內物質，而 Dayvigo 的作用就是「幫助大腦暫

時關掉這個清醒開關」，讓人自然進入睡眠狀態。

不同於傳統安眠藥（例如 B Z D 類或 Zolpidem），Dayvigo 不會直接壓抑腦部活動，因此比較不會出現「隔天醒不過來」或「失去記憶」的情形，也比較不容易上癮。

## 誰適合使用 Dayvigo？

Dayvigo 適合以下族群的幫助入睡藥物選擇：

- 有入睡困難（超過30分鐘才能睡著）的人
- 半夜常常醒來，難以再入睡的人
- 擔心使用傳統安眠藥會有依賴性的人
- 長者、服藥較多的慢性病患者，需用藥安全更高者

根據臨床研究，Dayvigo 不但可以縮短入睡時間，還能讓夜裡醒來的時間變少、睡得更安穩，且早上起床時不會有「宿醉感」。

## 怎麼服用？有什麼需要注意？

- 建議劑量：Dayvigo 有 5mg 和 10mg 兩種劑量，大多數人從 5mg 開始，視效果調整。

- 服用方式：每天睡前服用一次，至少保留7小時的睡眠時間，才能確保藥效與安全。
- 服藥後請勿開車或操作機械。若半夜起床活動，也請特別小心跌倒。
- 避免與酒精、其他鎮靜類藥物併用，以免增加嗜睡或反應變慢的風險。

## 常見副作用

大多數人服用 Dayvigo 都能良好耐受，不過也有少數人會出現：

- 嗜睡、疲倦
- 頭暈、夢境變多
- 偶爾出現「夜間異常行為」，如夢遊、說夢話等（此時應與醫師討論是否停藥）



**若您正在服用其他藥物（如降血壓藥、抗憂鬱藥等）  
建議與藥師或醫師討論是否會產生交互作用**

### 參考文獻

美國FDA核准Dayvigo藥品資訊（FDA Prescribing Information）  
SUNRISE臨床試驗數據（JAMA Netw Open, Sleep Journal）  
台灣食品藥物管理署（TFDA）核准資料  
台灣睡眠醫學學會睡眠障礙衛教資料

## 藥師的提醒

1. Dayvigo 是「幫助睡眠」的輔助工具，不是根治失眠的萬靈丹。睡眠衛生習慣（例如規律作息、睡前減少3C使用、避免咖啡因等）仍是根本。
2. 藥物選擇要個人化，若您過去對安眠藥有不良反應，或正在服用多種慢性病藥物，一定要與醫師或藥師討論是否適合使用 Dayvigo。
3. 若服藥超過兩週仍無改善，或症狀加重，應回診找出是否有其他影響睡眠的因素（如焦慮症、睡眠呼吸中止症等）。

失眠會拖垮一整天的精神與健康，千萬別輕忽，也不必一味忍耐。Dayvigo 的問世為許多飽受睡眠困擾的人帶來新的選擇。

建議大家：若有睡不著、睡不好等問題，請勇敢諮詢專業醫療人員，找出合適的解決方案，讓您重拾每晚好眠！



## 睡不好怎麼辦？ 營養師教你從飲食 打造好眠體質



高禾醫院 廖育欣營養師

中國醫藥大學 營養學系碩士  
國家高考合格營養師  
保健食品初級工程師

**你**也有過半夜輾轉難眠或半夜醒來就再也睡不著的經驗嗎？研究指出，失眠或睡眠品質差，不只會讓白天精神不濟，還可能增加肥胖、免疫力下降和慢性病的風險。除了調整作息、放鬆心情，吃對食物也能幫助我們一夜好眠！這篇文章就要跟大家分享：哪些營養素和食物能幫助睡眠？日常要怎麼吃，才能讓身體放鬆、睡得更好？



### 幫助睡眠的關鍵營養素

人之所以會自然想睡覺，是因為身體裡有「生理時鐘」在調節，當天色變暗，身體感受到夜晚來臨時，大腦就會開始分泌「褪黑激素」，這種荷爾蒙會提醒我們「該休息了！」，並幫助調整生理狀態，讓身體進入睡眠模式。



### 要順利讓褪黑激素產生 需要以下的營養素來幫忙：

**1. 色胺酸** 幫助製造血清素，再轉化成褪黑激素，讓心情放鬆、安穩入睡

**常見食物：**雞蛋、傳統豆腐、南瓜子、毛豆、鮭魚、雞胸肉

**2. 維生素B群** 與神經系統正常運作有關，能幫助色胺酸代謝、穩定情緒

**常見食物：**全穀類、深綠色蔬菜、堅果、肉類、內臟

**3. 鎂** 有助於肌肉放鬆，對舒緩神經也有幫助，是天然的「放鬆礦物質」

**常見食物：**堅果、深綠色蔬菜、全穀類、蝦米

**4. 鈣** 具有抑制神經興奮、穩定精神的作用

**常見食物：**小魚乾、蝦米、傳統豆腐、莧菜、堅果

## 晚餐和睡前要怎麼吃呢？

### (1)規律吃晚餐，大約7分飽

晚餐大約7分飽，且盡量在睡前3-4小時吃完，避免吃過於油膩、太甜、重口味和刺激性飲食，以免腸胃不適，造成睡眠品質下降。

### (2)睡前一拇指大的堅果

堅果富含色胺酸、B群、鎂和鈣，集結所有幫助睡眠的關鍵營養素於一身，但要注意堅果屬於油脂類，建議一拇指大小或免洗湯匙一平匙就好喔！

### (3)喝水適量，別喝太多

睡前別喝太多水，容易半夜起床跑廁所，建議白天多補水，睡前則減量，減少夜尿干擾睡眠。

## 哪些飲食習慣要避免呢？

### (1)減少咖啡因的食用

咖啡、濃茶、能量飲料、可樂、黑巧克力，都可能讓人腦神經興奮，尤其是傍晚或晚餐以後，含咖啡因食物除了有提神作用，咖啡和茶還有利尿作用，也容易讓人半夜頻跑廁所。

### (2)把酒精當助眠食物

有些人覺得喝點酒能幫助入睡，但酒精雖然能讓人「快睡著」，卻容易讓睡眠變淺、半夜醒來更多次，反而影響睡眠品質，過量更會使精神亢奮。

### (3)吃糖分過高的食物

吃太甜和糖分過高的食物，容易使血糖波動，可能使身體更難放鬆。

## 營養師的貼心提醒

幫助睡眠沒有單一特效食物，只有整體飲食習慣加上規律生活一起配合，效果才會好！

如果已經長期失眠，影響到白天精神，千萬別硬撐，建議諮詢醫師，找出真正原因。

平常多吃天然食物、少吃加工品，並均衡營養，就是打造好眠體質最簡單也最有效的方法。

希望今天的分享，能讓你今晚開始睡得更沉、更香甜，每天都精神滿滿、活力充沛！



# 榮爵同享假期

## LET'S GO

----- 健檢 × 住宿 × 舒眠 -----

高禾醫院為您打造專屬的  
2天1夜「尊爵健檢住宿方案」  
在專業醫療與飯店式空間裡  
體驗身心放鬆的健康之旅



高禾醫院榮獲醫策會—健康檢查品質認證



高雄市鼓山區

高禾醫院

(07)394-9938

高雄市鼓山區博愛一路460號



高禾醫院

預防醫學中心

(07)394-9908

高雄市鼓山區博愛一路460號2樓



高禾牙醫診所

(07)394-9939

高雄市鼓山區博愛一路460號6樓



### 讀者意見調查



### 您的鼓勵是《整合醫學季刊》 成長最大的動力

為了製作更豐富的内容回饋所有愛護季刊的讀者，  
編輯部將根據您的意見調整企劃方向，  
希望刊物能更符合讀者的需求。  
感謝各讀者本刊的支持。

請掃描下方QR-code

