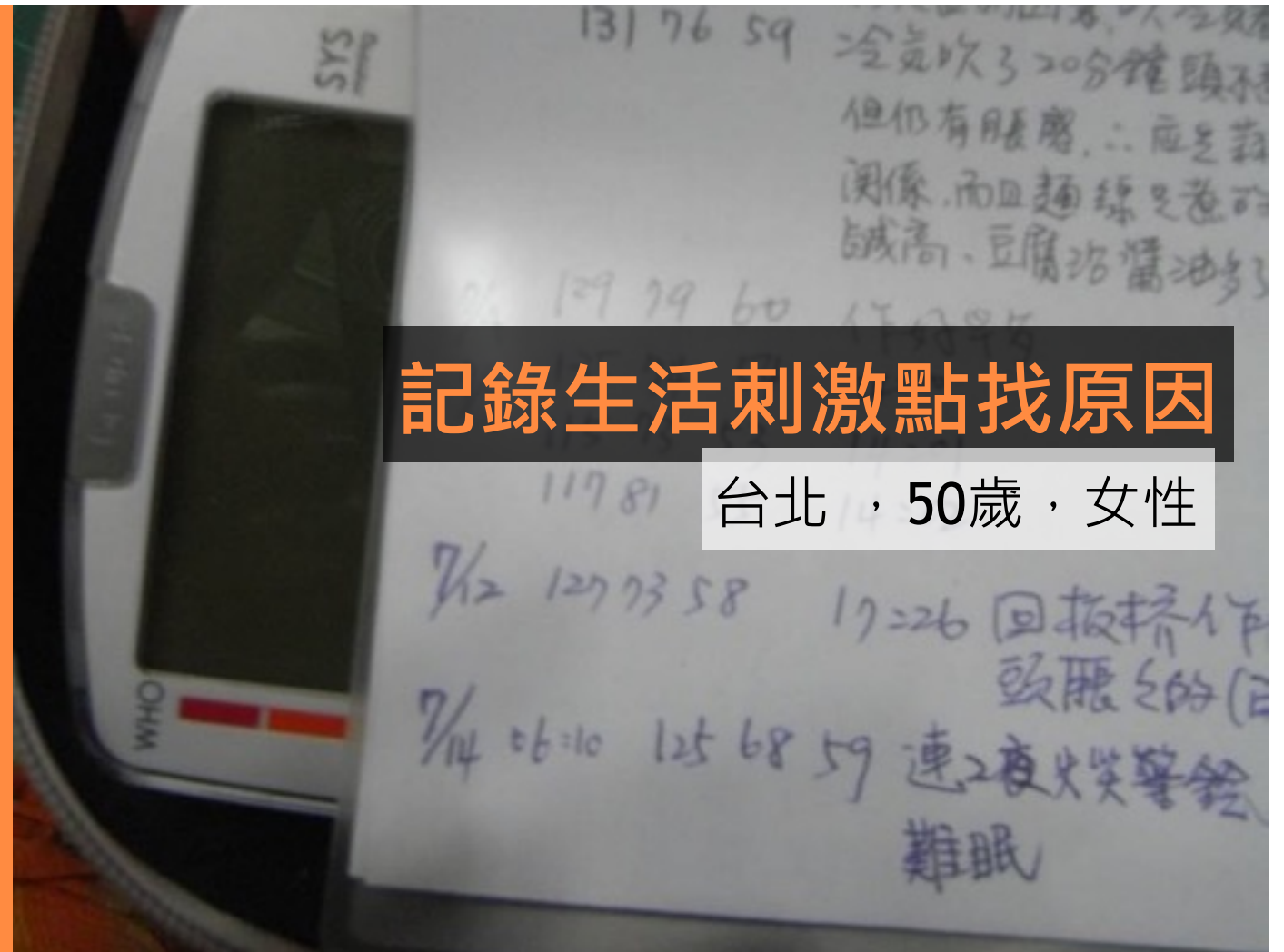


我想把心力花在
能把病治好的事上

整合生活評估，
診斷建議更精準

掌握 健康動態變化 及歸因



記錄生活刺激點找原因

台北，50歲，女性



從歷程變化，推敲生活改善點

台中，29歲，男性

就醫後的醫囑提醒

健康生活是多 元組合

生活起居，健康索引

台北，28歲，男性

健康索引：每天完成一份健康索引是非常重要的，絕對不要一次填寫好幾天的索引，不要計算累積的得分與次數，只要認真填寫當天的最佳選擇即可。

早上（請在睡醒後30分鐘內填寫）

問題	說明	5/7三	5/8四	5/9五	5/10六	5/11日	5/12一	5/13二
目前，星期幾	5/18，五							
目前溫度，攝氏	27-30							
是否有使用任何藥物或補劑？（含中藥）	有無補品	X	X					
昨晚入睡時間，睡了多少小時	12:00-30分	3:00, 1½	12:00					
中途醒來的次數	1	X	X	X	X			
中途醒來的原因	上廁所	X	X	X	X			
醒來後多久才睡著	5分	X	X	X	X	X	X	X
感覺睡夠睡足了多久	8小時	8.10時	6.10時	7.10時	7.10時	7.50時	9.10時	6.10時
記得做了幾個夢	2	0	1	1	2	1	1	2
早上醒來身體有沒有不舒服（痛、腫、癢等）	無	X	X	X	X	X	X	X
覺得精神不振嗎？（連續填3-5分，1+係差，5+良好）	3	4	5	4	5	4	5	4
早上起床時間	7:00	11:00	06:00	08:00	9:00	11:00	10:00	08:00
早上醒來的原因	家人叫醒	自己	自己	自己	自己	自己	自己	自己
血壓、脈搏	（mmHg/次/分）	125, 81 58	125, 90 65		120, 90 78	120, 70 60	119, 90 81	107, 73 73

健康寶典，生活導引

台北，60歲，女性

興趣裡享受並放鬆。▲▲是要更積極攝取的。
▲△是要積極攝取的。▲▲是要更積極攝取的。
▽是要盡量控制的。▽▽是絕對要控制的。

為了在意胃					
壓力	加班	睡眠不足	吸煙	餐時間	運動
▽▽	▽	▽	▽▽	▲▲	△

為了在意胃，十二指腸者所設計的，食品篇								
鹽分的攝取過量	酒精	熱燙的食物	刺激物	燒焦或發霉	油膩膩的食物	生青菜	維他命U	牛奶優格
▽▽	▽	▽	▽▽	▽▽	▽	▽	▲▲	△

目前服用藥物中的人關於這些食品的食用配合情形請向醫師或藥劑師諮詢。

醫療級檢測社區化/居家化

與醫院及個人歷史校準

醫院量測數據

個人生理數據歷史



公用型

居家型

隨身型

