

董事長專訪

- 03 中醫大暨醫療體系蔡長海董事長
《經濟日報》專訪
深耕生醫衝三業務 朝大健康艦隊邁進
——編輯部



輝耀中國

- 07 中醫大暨醫療體系校院 4 團隊
榮獲「未來科技獎」肯定
——編輯部



- 08 本院以人為本打造永續幸福職場
再度榮獲114年度
臺中市「幸福洋溢獎」最高榮譽
——編輯部



醫療之窗：中醫慢老妙方

- 10 破解肌少症迷思：
中醫補肌健骨的黃金法則
——蔣尚儒
- 13 無痛一身輕～
針灸助您遠離長期慢性疼痛
——黃千毓
- 16 三分治、七分養
從根本調養退化性膝關節炎
——侯雨葦
- 20 睡得好，人不老！
從好眠開始的抗老養生智慧
——廖翊芳
- 23 高齡者保健穴位介紹
助緩解 4 常見問題
——林幼淳

26 | 養生慢老從頭開始 高齡養髮大補帖
— 許博期

29 | 醫師傳授 7 道藥膳食療骨不鬆
— 張馨慧



33 | 中藥茶飲食補滋養臟腑的平衡
— 陳沛先



健康情報

36 | 愛自己從健康做起！
適合成人接種疫苗指南
— 胡品菁 · 賴世偉

42 | 「舒眠麻醉」就像睡一覺？
淺談鎮靜麻醉的應用與安全須知
— 劉時凱



用藥安全

44 | 最新的老花眼藥水，人人都適合嗎？
— 陳柔方

飲食營養

48 | 以腸道菌為目標的研究
健康新話題NiMe飲食模式
— 蔡睿文

分享平台

51 | 人生下半場也要活得漂亮！
陪您找回最想過的生活
— 林沐春

53 | 練習解鎖心靈的枷鎖：
透過正念走出成癮迴圈
— 劉光興