ART MAP ⑫ 2011・9月

媒婆報

發現東區新魅力，體驗藝術好生活。

媒婆APP手機版免費下載！

- 防「患」未然醫言堂：對症秋決好過冬
- 搶救雷人大病 辦公室疾大剖析
- 一二三四、二二三四，身體健康，再來一次！阿媒媒運動操預備起！
- 醫級戰區：東區診療地圖

富邦藝術基金會 www.fubonart.org.tw

寫在前面

3Q，Very Much！

阿媒編輯部

如果你是上班族，懂一點金融，聽說過一些術語，你一定會知道市場上稱為第三季指的就是這段時間，在高張毛衣還沒套上，空氣中哈不出白色水蒸氣，卻也不再出現害羞的臉下汗漬以及渴糖多冰這樣的飲料渴求後，第三季以「秋」這個有來歷的中國字，進入時序。

秋天要做什麼呢？除了要大啖甲殼類的生物以外，也不忘撥下一瓣瓣梳式的柚，細嚼出厚實果皮下的軟香，第三季是老祖宗告訴我們要「收」的一季，經過春耕、夏耘、秋收後冬藏這樣的智慧前進，秋季在歷史的典故裡除了處決惡人(秋決)，再就是很多對於季節交替的囑咐交代，多於補身的溫話與提點(貼秋膘)，用來滋養因為春、夏的枯耗，來一口油脂肥肉潤澤新內，另外響噹噹有名的「秋月」也和春花連缺成為歌頌好時光的形容，秋天其實很豐富，景致迷人氣溫馴和，有趣的是，在東區可以感受秋意的，除了櫥窗薄長袖入荷外，漫城的醫療機構都為了入秋的種種蠢動，藏身在巷弄與樓層當中，高貴或是專業的裝潢，配搭著名醫與口碑，服務著慣性於東區生活的人，還有因為相信跨區而來的朝聖者，趕急著趁天涼好收復調整後的窗口，在入冬前為美麗計劃邁出第一步，確實深入走訪後，無論是醫界還是醫美界都認為「秋」是調養的準備期，身體除了除燥除枯旱外，夏季過多的濕也需要趁秋來恢復乾適，因此林林總總的工法手技，在媒婆的授括整理之下，完成了秋療專題，準備讓您見到秋老虎也能出拳制伏！

近幾年地球的氣候迴異，本來引以為傲四季如春的台灣，也出現較明顯的節氣差別，若不從衣著來區隔，光是觀察同事們掛口罩與鼻塞的頻率，也可以整理出季節的更迭，但擺脫了蒸籠似的暑氣，「秋」著實會吹動幾許輕搏的涼意，記得早晚給自己準備一件薄外套，或是攏開來可以裹身的圍巾，季節交替時分小心「哈秋」！

阿媒檔案
出生地：富邦藝術基金會
東區資歷：10年以上
特殊專長：鼓勵藝術和生活對話，空間和藝術家戀愛，城市被品味者追求，在勾忙的東區和你之間，透過「說媒」中的「神合」，締造現代版良緣佳話。
現身頻率：每三個月出刊一次，提供兩面思考，正面聽老闆們怎麼說，背面創意地圖讓你按圖索驥，親自走訪。

秋乏實況，東區直播

入秋後的風吹草動，東區戒備

秋天啊-秋天，很多人想像路樹開始變黃凋落，秋風蕭蕭，一種悲傷的感覺油然而生，但真正「秋天」的來臨，從農民層來看，就是節氣時序進入到「立秋」，約是在國曆的八月初，這時台灣的氣候仍十分炎熱，有時甚至比七月份時還令人難耐，這時要小心「秋老虎」伺機蠢蠢欲動，日夜溫差變大，就可能會讓疾病找上你。

秋天是個常常跑醫院的時節，連醫生都感覺到病患明顯增加。除了因季節交替造成的感冒、溫度上升過敏源孳生造成的過敏，大家最常在秋天感受到其實是「乾燥」。在秋天，有時覺得呼吸不順、口唇乾燥，或是易乾燥等症頭，就是中醫所稱的「秋燥」，而「秋燥傷肺」，會影響到免疫力、水分代謝、呼吸道等等。

俗話說，「春困、秋乏、夏打盹」，秋天真的會讓人感覺悪烈闌珊。「秋乏」究竟代表什麼意思呢？由於天氣由熱轉涼，人體進入一個生理休整階段，一些潛伏在夏季的症狀就會出現，身體也產生一種莫名的疲憊感，這就是「秋乏」。

而身在忙碌的東區，如何向秋天蠢蠢欲動的小症頭們Say No呢？快快跟著媒婆的腳步，穿梭各大診所及小店，尋找「秋決」良方吧！

料理東西軍，疾病中西醫：中西醫大對壘？未必。

入秋氣候劇烈的變化，就像一把熊熊烈火，燒出本年度的工作疲勞，讓身體常常在這時候警鈴大作。俗話說「養兵千日用在一時」，阿媒特別拜訪東區的醫生們，從中醫的角度整體作戰，用西醫的處方及時修補，讓骨科來打通關節，由皮膚科的建議為身體第一道防線披上鎧甲，最後不要忘記保養似瞭望塔的好「眼」力，就算秋天來襲也萬無一失，同時也能一質風情秋色。

醫療有分級，全民好家在

「全民健保」為個人或家庭分擔重大疾病的醫療費用，降低就醫門檻，無論貴富與階級，讓醫療資源能夠確實使用在國民身上。「醫療分級制度」，目的是希望民眾能依照病情尋求適當的診療：初級照護包含一般診所、健檢中心與衛生所，需要進一步診斷時可轉診至二級的地方醫院或區域醫院，若是疾病需求無法短解或完善照顧，則可至第三級的醫學中心尋求診療。就醫分級，才能避免小病排擠真正有需求的病患。

「媒」頭深鎖：對症“秋決”好過冬

醫道堂 安心的醫之道，像家一樣暖心

位於國泰醫院附近的延吉街上，需要你抬個頭才能看見醫院招牌，診所面積不大，溫馨得像個家，沒有一般診療機構的緊張氣氛，大廳擺設並非常見的長板凳，取而代之的是精緻的木桌椅，醫道堂的候診區儼然是一處客廳，主治醫生黃碧松教授，擁有豐富的診療經歷，這次阿媒拜訪黃醫師時，為東區客的健康取經，熱心的黃醫師細細叮嚀了秋日健康守則，為東區人的健康把關。

根據中醫觀點，節氣所引起的「秋燥」與「秋乏」，間接或直接使健康亮紅燈，該如何掌握秋天的保健細節？種瓜得瓜，種豆得豆，出沒東區的各型人，生活模式往往直接驗證在身心靈的健康度。為求迅速準確又扎實的療方，阿媒綜向歸納出食衣住行育樂六大方向，橫向切入中醫療方，簡單的入秋養生之道，從生活的基本做起。

B1
醫道堂
延吉街233之3號2樓
(02) 2701-6215
14:30~17:30；
18:00~20:00（週二~週四）
14:30~17:30（週五）
9:00~11:30；
14:30~17:30（週六）
週日及週一休診

中醫秋決廣場

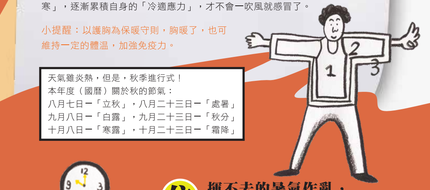
食衣住行育樂，對準生活下手

食 秋燥應潤肺，從食養做起

健康警報：追求200%飽足的東區火辣哥過

依循中醫五行輪轉的觀點，秋屬金，金剋木；金生辛，木生酸。秋燥應選擇潤肺的食材下手，中醫師建議多吃口感酸的「木」屬食物，少碰「辣」像是薑、蔥等，因為酸味會收斂肺氣，達到潤肺的效果，肺潤濕了便能減少上呼吸道疾病、咽乾鼻燥等症狀產生。肺氣與秋氣相通，辛味助肺氣，秋天肺氣已很旺盛了，若再食辛味，肺氣過度上升會發散瀉肺，引起燥咳發汗。入秋之際的東區食客們，跟麻辣鍋稿斷絲連？請務必決然斬斷情根，轉戰白色食物如杏仁與豆腐的攝取，才能保濕潤肺，維持肺中的「氣」。

小提醒：秋日飲食法則，切忌暴飲暴食，應少油少辣少燒烤。



阿媒買菜去：
防範秋燥食材有，梨子、柿子、橘子、枇杷、百合、蓮子、菊花、蘿蔔、白菜、菠菜、豆腐、蜂蜜、芝麻等等。大多都是當季的食材，主婦們雨撒白會買不到哦！

衣 提升冷適應力，自然暖到身體裡

健康警報：多層穿搭的東區時尚客

常見於東區街頭的多層次穿搭打扮，時尚前衛的三層裏布，搭配削肩鏤空背心，視覺的美感之外更該注意的是均衡的保暖。當「白露」及「秋分」節氣來臨時，夜間溫度會慢慢下降，中醫有一個有趣的觀點，此時衣著不宜穿得太過暖和，應適可而止，目的是要提高身體的耐寒力，「若要身體安，三分飢和寒」，逐漸累積自身的「冷適應力」，才不會一吹風就感冒了。

小提醒：以護胸為保暖守則，胸暖了，也可維持一定的體溫，加強免疫力。

天氣雜炎熱，但是，秋季進行式！
本年度（國曆）關於秋的節氣：
八月七日－「立秋」，八月二十三日－「處暑」，
九月八日－「白露」，九月二十三日－「秋分」，
十月八日－「寒露」，十月二十三日－「霜降」

住 揮不去的暑氣作亂，早睡早起方為上策

健康警報：微夜狂歌的東區跑趴仕人

入夜前依稀留存著夏日的暑氣，是秋天日夜溫差大的主因，輾轉造成發熱、咽乾鼻燥、乾咳此類上呼吸道疾病，而皮膚過敏、氣喘及過敏性疾病也開始增多。順應自然的養生方法，就是隨四季的變化而調整作息，秋宜早臥早起。早睡以避其寒，早起以受秋爽。

也有一說，關於睡眠養陰顧身體：
因為陽氣開始衰退、陰氣逐漸上升，所以要養陰，充足的睡眠正是養陰的第一步，養陰可使免疫功能提升，抵抗疾病。

行 隨身滋潤型小物，對抗秋風蕭瑟又無情

健康警報：走跳戶外的東區跑遊人

秋生燥，秋風總是讓吸彈可破的滑嫩肌膚或是嬌嫩欲滿的嘴唇乾燥得發慌，特別是在東區走跳的跑遊人，長期暴露在外，需佩戴各種乳液、護唇膏隨身伺候。

護唇還是天然尚好
市面上有許多護唇膏都含有化學抗氧化劑、防腐劑等用品，其實這些東西擦在嘴唇上都是傷害，如果嘴唇皮膚乾燥，不妨用含有荷荷芭油、乳油木果脂、蜂蠟這種天然成分的護唇膏吧。

育 倦怠感讓凡事變煩事，拈花惹草提神又醒腦

健康警報：夜孜不倦的東區書包族

秋逢書包客們學期之始，收心操尚未開始運轉，已開始乏味於沒取知識，受陰鬱天氣的影響，行事懶散慢半拍。「秋乏」與人體缺氧有一定的關係，因此，室內適合擺放能吸收二氧化碳等廢氣的花草植物。也別忘了多補充水分，有利於提神醒腦。

小提醒：秋日課堂昏昏欲睡，試試舌舔齒，用舌頭舔牙齒表面，提神、補氣又養心。

儀容整潔與精神抖擻的正向關係：
中醫師如是說，常梳髮，可擴張頭皮下毛細血管，促進新陳代謝，保持頭腦清醒消除疲勞。

樂 學習烏龜擁抱太陽，拒絕扮演惆悵詩人

健康警報：穩息室內的東區上班族

秋葉紛紛落，自然界中有種莫名的肅殺感，根據醫學統計，秋天的憂鬱症病患數量也漸增多。
烏龜曬太陽可暖身，補充維他命有助龜殼堅硬又健康，多愁之秋，別處在室內悶，憂鬱情緒，勿往心裡去，請放下扮演詩人的惆悵，
三五好友結伴曬曬太陽，不僅可強健骨骼，更能抑制過黑激素，改善憂鬱的心情。

國泰醫院-小兒科

開學考，健康如何拿高分

「哈…啾！我感冒了，馬麻不讓我出去玩…。」一句經典廣告台詞不僅讓阿媒的年齡露了餡，也一語道盡兒童界的無奈。為什麼秋天那麼容易感冒過敏呢？根據好鄰居國泰醫院小兒科陳慧如醫師說，秋天，因為季節交替，日夜溫差大，抵抗力較低的孩童便成為醫院診所的常客，加上台灣環境秋天比較潮濕，過敏兒童便容易出現呼吸道感染狀況。

秋天到底能不能出去玩？重點在於抵抗力。如何增強抵抗力？不二法門正是均衡飲食。而「多運動」以及「動洗手」則是左右護法，圍成一道防火牆，讓小朋友的健康更加百害不侵。東區的學校因為班級人數密度高，一旦出現感冒的風險草動，往往一傳十、十傳百地遍地開花。如果不小心感冒了，最好的辦法就是待在家裡安靜休養。通常這個時候小朋友們都會暗自竊喜，不能出去玩好像也就沒那麼難過了。

家有過敏兒，媒婆教你這樣做！
1. 多開除濕機，避免秋天潮濕過度孳生黴菌過敏源大量孳生。
2. 換季衣物要先洗推過再穿。
3. 寢具用品可以用攝氏55℃以上的高溫烘過，建議兩週一次，以達到殺死塵蟎的效果。

B2
國泰醫院（總院）
仁愛路四段280號
(02) 2708-2121
門診時間請詳見網站或電話洽詢

瀚群骨科

關節要強健、筋骨要軟Q，吃的動的都要步步為營

瀚群骨科一舒適有系統的專業醫療中心，雖稱不上是東區老字號，阿媒卻不得不承認其為東區優良的骨科診所。一樓門診區窗明几淨沒有大醫院人貼人的擠迫感，櫃檯上置放著新鮮的香水百合；地下室雖是寬敞的復建中心與實全的檢測儀器，病友接受診療後，依護醫師指示，可直接在此接受物理治療與追蹤，讓治療無斷層。

身體健康是萬能的，健康出了警訊則萬萬不能。針對過年夜埋頭苦幹到中秋的上班族們，蔡文基院長建議：「適當的運動散步有益身心，有效地促進體內血液循環，且對於關節的酸痛與僵硬有緩解作用。」秋天一到，陽光也不再像夏日一樣熱辣辣，建議上午10點前曬量地沐浴陽光，促進維他命D生成來維持細胞穩定、防止身體被癌化、幫助鈣質吸收與骨質強健，甚至可有效地防範腰形脫手「骨質疏鬆」的侵襲。

民以食為天，秋天多美食，食慾也隨著螃蟹的產量往上攀升，昔林含量過高的海鮮肉類食物，加上乾燥的氣候特色使體內缺水，兩者是造成秋日痛風的主因。入夜或清晨，氣溫降低使血管收縮，可能造成關節血液循環不良，關節疾病者會因此產生疼痛。雖說秋高氣爽適合出門運動健行，但下山時膝關節負荷量加倍，可能誘發各種急性關節炎，建議帶護膝保護比較好。即便如此，適當的運動對於骨骼關節的保健，在任何季節都是必要的，人體就像機器一樣，保持定時定量的運轉才不會生鏽。

D1
瀚群骨科
復興南路一段227號1樓
(02) 8773-6903
8:30~12:00；14:00~17:00；
18:30~21:30（週一~週五）
8:30~12:00；14:00~17:00（週六），
週日休診
門診醫師、教授時別門診時間
請見瀚群骨科網站

媒婆密招：患者東路走九遍的好夥伴
「骨頭關節痛時不能吃香蕉」，大謬誤！香蕉含有較高的鉀離子，適量攝取能助增生放鬆的效果！一般人卻誤認是軟膩的反應。如果你常抽筋或像阿媒靠雙腳撐樓，建議常吃香蕉或者柳丁鬆鬆腳筋！
※提醒：心臟腎臟疾病或者糖尿病患者請小心攝取。

阿媒急救箱

秋日哩哩叩叩

前頭，東區醫生給予入秋的棒喝叮嚀。告訴我們要保護眼睛，保護關節，保護肌膚，保護支氣管…小心異氣，察言觀「秋」色，深怕喚醒危機四伏的體內壞胚子。身體健康之餘，也要提一定水準時尚度與無活因子，媒婆不各翻箱倒櫃，與你分享東區入秋保健的美好細節。

愛訂做 外表浪漫系，保暖到骨子裡

B3
愛訂做
安和路一段49巷11號之4
(02) 2721-3959
11:00~22:00

說到秋天，加一條圍巾準沒錯，防著微涼的秋風又帶點小小浪漫。

東區的「愛訂做」，店外牆面嵌入亮麗色澤的壁畫，濃厚的筆觸感設計，擴張一路延伸到店面裡，形成簡單的入口意象，這些擴紛、輕重不一的筆觸，彷彿就是NICO FUN 愛訂做裡展示的一條條圍巾。

活潑小碎花、貴氣的紋、沉穩百搭的大地色系…讓女孩和太太們都心花怒放的選項，這些布款出自老闆娘精挑細選。來到愛訂做，請靠下心來體驗每條布的觸感和配色，找尋今秋與你契合的訂做圍巾。布料與肌膚之間觸感是最直接的，徐徐秋風，輕薄棉麻絲香雲紗當道，整個人都隨著浪漫派了起來；秋冬交替之時，柔順的喀什米爾羊毛也是不錯的選擇。

愛訂做的布料隨著年度流行趨勢變化，唯一不變的就是提供依樣畫葫蘆的圍巾訂做服務。可依照喜好選布，量身打造個人風格強烈的圍巾，若是煩惱自身設計感不到位，店裡受歡迎的經典樣板—「九如圍巾」、「兩穿披肩」與適合冬天的「環狀披肩」一也可以納入清單之內！

Lemongrass House

南國花草物語，天然的尚好

綠底黃字解明的招牌，讓人不注意也難的一家店，呈現著熱帶風情，往裡走就看見庭院種滿各式花草，再往裡一瞧，有好多不同香氛味道的乳液、洗髮精、精油等等陳列在兩旁，原來阿媒來到一家產品天然、不含化學成分但十分平價的品牌，Lemongrass House。由加拿大種老闆Stewart從泰國代理進口的Lemongrass House，產品從清潔用品到乳液或是精油及噴霧等，都是全天然及手工製作，香氛味道更是獨特，搭配著庭院所種植的花草，更加了解產品所使用的花朵或植物長什麼樣，還可聞聞原始氣味。

針對秋天，店長Derek建議大家不要忘記保濕，可以從去角質帶走夏天累積的老廢角質，再使用乳液加強鎖水動作，尤其是輕拍上店內不敗香氛「檸檬草」或「荷花乳液」，獨特的香味，讓你沉迷於其中無可自拔。

A3
Lemongrass House
敦化南路一段161巷40-5號
(02) 2771-6212
14:00~21:30

易健美

健康美麗輕面易舉

東區人來人往，每當有新的店家開幕便格外引人注目。從忠孝敦化站八號出口往北前進350步，就會看見一間紅白相間的格狀設計新新店面，原來是剛剛加入美妝戰場的新兵「易健美」。只見店內空間整潔明亮，點綴其中的綠色盆栽彰顯出店家最著重的草本核心：「安全、乾淨、不殘留毒素與色素。」

好奇煞媒立刻鑽入內探探門道，原來這位新人是馬來西亞的朋友！在當地以養生小麥草的種植與推廣起家，目前除了在門市販賣自產的小麥草汁與相關健康食品，更與全球知名的多家草本品牌合作，不但提供美妝、身體保養的產品，同時也針對台灣季節特性進行研究，推出不同的草本產品，讓植物成分完美地呵護所有人的肌膚與健康。

現代人愛面子，顏裡子，東區一級戰區內的美妝小店如同便利商店一樣密集，採取三步一崗，五步一哨的高規格姿態，滴水不漏，層層防護，共同為東區人的裡外健康加分。

A2
易健美（敦南門市）
敦化南路一段165號
(02) 6613-1268
10:30~22:30

大學眼科

東區明眼人，內外兼顧你的靈魂之窗

季節交替時，過敏兒紛紛，眼睛當然也逃不過，結膜發紅、眼睛乾癢、迎風流淚不透，秋來眼疾亦來報到，特別是在空氣劣質的大城市，就醫比例非常高，其中，以隱形眼鏡使用者為首要的病發族群。

大學眼科侯宗昕醫師叮嚀，除了氣候和眼睛間息息相關之外，隱形眼鏡本身的透氣率會直接影響角膜，特別是色深、染色面積大的瞳孔放大片，在東區非常常見，其透氣率卻微乎其微，角膜發炎的症狀在東區的比例居高不下。

長時間處於乾燥冷氣房，緊盯電腦一旦超過四小時，眼睛發生退化的機率就越高。醫師建議，直視電腦時可採用度數減少75~100度的眼鏡，30分鐘一次的休息遠望，能適度放鬆眼部，否則睫狀肌收縮，眼壓升高會造成房蚊症，若壓迫神經還會產生白內障。

侯醫師也另外引述了五行的觀點，木生火，眼睛屬火，多食用深綠色屬木的食物可達到保護眼睛的效果；食用枸杞或富含維生素A的食物如胡蘿蔔，可避免乾眼症的發生。外部保健固然重要，內部飲食也要照料好，才能高效率地內外兼顧你的靈魂之窗。

D2
大學眼科（忠孝診所）
忠孝東路四段76號2樓
(02) 2740-7890/0800-014-123
9:00~12:00；14:00~17:00；
18:30~21:30（週一~週五）
9:00~12:00；14:00~17:00（週六），
週日休診

醫師By the way，眼睛構成的首要元素
人類眼睛當含高量的葉黃素，此種元素無法透過人體製造，須靠外在攝取補充，若缺乏，眼睛恐會失明。每天食用一粒葉黃素膠囊，可以改善眼睛的退化，使眼睛不易疲勞，並讓飛蚊症減少在眼前打轉的機會。

仁悅皮膚科 別小看你的乾燥肌

在阿媒等待著外出會議的胡醫生，感受到真是個氣氛幽靜、環境舒服的診所。

時至秋日，愛漂亮的阿媒，最重視的就是皮膚保養，擔心從痘痘肌變成乾燥的問題，尤其氣候突然的轉變，令人尷尬的頭皮屑也會隨之而來。透過網路無遠弗屈的特提，決定採訪位於國父紀念館站附近的仁悅皮膚科院長。

胡醫生告訴阿媒，台灣的氣候現在還是如夏天一般燠熱，雖然秋天常見的乾燥特性尚未出現，不過還是別小看秋冬帶來的乾燥，也特別叮嚀上班族冷暖氣房中乾得超乎想像，如果擺上一杯水則可以減少皮膚水分被帶走的而產生乾燥問題。

小腿與腳背的皮脂腺分布較少，使得角質層的保濕力較差，也成為最容易發生皮膚乾燥、龜裂症狀的位置，一定得加強保濕。不過阿媒告訴大家，雖然金風颯爽也不用禁太皆兵，保濕也不過一瓶乳液的事！乳液基本上都已含有保濕的功用，雖然有些乳液會造成過敏，但基本上並不會因為太油潤而產生痘痘，除非是如凡士林(白石蠟)成分過高而堵塞毛孔或導致毛孔無法呼吸就不建議使用了。醫生特別叮嚀，皮膚龜裂發癢千萬不要一直用手搔抓，很容易讓指甲內的細菌入侵產生感染，擴散後反而導致全身都癢。但不管怎麼說，秋冬保濕最重要！

A1
仁悅皮膚科
忠孝東路四段333號3樓
(02) 2772-1179
14:00~17:00；18:00~21:00（週一~週五）
14:00~17:00（週六），週日休診
門診醫師與時間異動請見仁悅皮膚科網站

頭皮屑是最典型的脂漏性皮膚炎一種，這時就要用含藥成份的洗髮精；嚴重的時候可以用仁山利舒，因為它含抗藥菌的藥性在裡面。頭皮屑多的時候，其實可以給三或五天的抗藥菌藥，非常有效。

東區職人診療站 東區職場戰士們，累積實力，消耗體力，也慢性收集身體各個部門的「職人病」。

10F

辦公室空氣不通
鼻頭紅紅酷酷搔鼻水哥，冷氣孔正對頭下吹，窗戶緊閉，垃圾桶中都是衛生紙堆積如山。
症狀：鼻頭紅頭殼痛咳嗽頭腦昏眩，連望向秋意，低頭回看電腦主機，恍惚秋天無法出門踏青。
處方：桌上有綠包，溫水跟著跑，勤快洗手不遲少，記得休息帶口罩，窗戶打開空氣流通精神好。
補充：造型口罩、輕薄絲巾、（愛定做 B3）

9F

辦公室吃飯不定腸胃病
時針超過12往右偏離，便當只扒了口飯，正襟危坐凝視電腦，下午一到，撫胃滿臉糾結。
症狀：已豆么么卻被點名去做苦力，便當吃一半就對工作操心，腸胃蠕動開警鈴。
處方：「吃飯皇帝大」，跳果果綠紅白黃，少油少鹽也少糖，飯後走動勿坐躺，養成習慣好健康。
補充：提醒吃飯搶型時鐘。

8F

辦公室皮膚嘴唇乾燥
冷氣房是樓息地，年均溫24度C，常年乾燥，缺汗缺淚眼乾舌燥，身體排放廢物零出口。
症狀：咬著下唇並非模仿西施捧心，是因為嘴角裂皮。沒法學貴妃出浴精清，因為皮膚癢癢有點過敏。
處方：放杯水增加氣氛，避免水分逃離，皮膚有點乾癢就擦點乳液，但別過度使用凡士林。
補充：多多喝水隨行杯、蜂蜜乳液（lemongrass A3）

7F

辦公室久座大臀胖胖人，坐姿不正確的後痛
沒有董事長座椅的人體工學設計，屁股肉圍積，指間猛敲擊滑鼠鍵盤，深怕加班來襲。
症狀：久坐已變西洋梨，水上活動有泳圈不穩心，坐姿不對脊椎S型，肩頸痠痛全身無力心血管出現危機。
處方：坐椅後調15度靠墊托住腰背頭部，坐墊軟軟血液才能流通屁股，每五十分鐘記得起來走步。
補充：腰背靠墊、軟座墊

6F

辦公室近視電腦人
厚重大眼鏡扣住鼻樑，久盯螢幕工作專注，休息不忘潤質好友近沉，或開網購挑選特價下殺。
症狀：長期用眼疲是近視，眼周肌肉緊縮不張，眼內壓力高舉不神，此種情況容易產生白內障。
處方：右邊光線從左邊，放點望遠穴公尺，粉紅紫黃天天吃。螢幕綠底較舒適，視線水平全正姿。
補充：備用眼鏡（調兩75~100度）

5F

書店門市店員
門市店員雙抱書本頂天，穿梭書店走道之間，分類螢點都是身體負重。
症狀：手抱重物東奔西走，將圖書分門歸類上架，打掃地進持隨時可席地而坐開讀的乾淨度。
處方：圖書上架的動作常將手舉高，需避免同一個姿勢維持太久以及快速重複相同的動作。
補充：瑜珈墊做伸展操

4F

美髮設計師
久站雙腿，每日服務數粒頭，揉搓擦按洗去髒汙，手上滿是泡泡，也不忘和你開聊。
症狀：茶水雜話招呼跟前，三千煩惱絲不需人客贅言，頭上功夫不可每度，只是手腕迴轉肌腱炎總離不遠。
處方：戴手套保持乾燥，久站記得動動腳；腳尖墊點腳跟腹臀、腳跟著地腳尖翹翹。
補充：愛樹保地球擁手小方巾、荷花護手霜（lemongrass A3）

3F

鞋子櫃姐
高跟蹬的跟鞋，氣勢與曲線的美麗來源，久站不坐，下半身痠痛報到。
症狀：高跟鞋重心前傾傷腰傷筋，腳指外翻腳脈曲張傷透少女心，為了業績時續無不停跟。
處方：重點就是休息熱敷，鞋底加層氣墊，穿鞋講究舒適度，別用腳底測量崎嶇路面。
補充：氣墊鞋

2F

直銷員
手拿資料夾，瞄準紅標立刻上前，拜託留個姓名電話，號稱東區最心酸。
症狀：舌燦蓮花乃基本功，口乾舌燥只為作出業績：「不好意思，是否幫我填個問卷先？」
處方：含糖飲料一天不過500c.c.，還是喝水潤喉咙要緊，免得入秋感冒沒聲音。
補充：J.R Watkins經典蜂蜜護唇膏（易健美 A2）

1F

小吃店
嚕嚕盛湯、拌大鍋、駝背扛米、快速打包，用汗水熬煮出的街頭美味，一吃上癮。
症狀：處湯打飯不得閒，嚕嚕攪拌大鍋不良姿勢腰酸；生米布袋一肩搬，為米折腰轉身哎喲腰閃。
處方：腰要避酸，備矮凳左右腳交換踩，或弓箭步雙腳施力錯開；預防腰閃；牢記腰部不動腳跟轉。
補充：矮凳（高度不過膝）

B1
停車管理員
警衛季內汗流浹背、拿著指揮棒，雙內八式，滿臉展紅愁原狀
症狀：地下室車輛往來熱呼呼，守衛指揮不能馬虎，吃喝拉撒的本能需解決抵達，才不失為81常駐。
處方：過冷過熱不如體溫平衡，喝水不要貪圖冰鎮，減少憋尿以免結石上身，定量運動才有彩色人生。
補充：氣墊鞋

騎樓-麗販
夜市人生推著籠車，高聲叫賣到低聲搭感情，與警察的你追我逃戲碼每日上演。
症狀：邊扣呼客人邊緊張兮兮，雖身為東區巷弄美好風景，遇見逃難士卻總要快速逃離。
處方：搬運重物先蹲低，千萬不要用腰力，依賴大腿來起立，貼緊身體省力護肌。
補充：氣墊鞋

新國民健康操，預備起！

感謝國泰醫院復健科及大學眼科熱心講解

一 眼睛轉轉 靈魂之窗保養術

Step 1 → 看遠方(>6m)

Step 2 → 熱敷

Step 3 →眼周肌肉放鬆，眼周肌肉（掌管上下左右內外活動）

3.1 往上→往下　3.2 左右看　3.3 順時鐘逆時鐘轉（*轉動等量）

Step 4 → 按穴道，解疲勞　穴道：眼窩周圍

辨別：按到會酸麻的才是穴道，越疲勞按久了越酸，一個穴道至少100下

攢竹穴　魚腰穴（眉毛中央）　絲竹空　睛明穴　四白穴　瞳子骨髎穴

二 肩膀扭扭 肩頸僵硬解凍劑

舒緩肩頸(繞肩)順逆時鐘

三 泰山猛男 胸肩脊椎舒緩操

Step 1 → 擴胸，雙臂張開　Step 2 → 握拳　Step 3 → 下壓

Step 4 → 肩膀前繞　Step 5 → 肩膀向後擴

四 腰臀擺擺

密室瘦痛逃脫秀

（適用於室內空間不足時使用）

雙腿與肩同寬 左右搖擺

五 小腿墊墊 垂直飄浮奇幻術

（長期站立不能劇烈動作者適用）

Step 1 → 墊腳尖腳跟浮起　Step 2 → 腳跟著地腳跟浮起

六 你在看我嗎？

化有形為無形

（完全低調運動法：肌肉放鬆）

Step 1 → 全身肌肉繃緊　Step 2 → 全身放鬆

完全不受空間限制！不用怕動作太大！（拳頭有差異）

各行各業

給小吃店老闆 長時間彎腰者

Step 1 → 墊凳子，左右腳交換　Step 2 → 沒有凳子可用：雙腳一前一後，小弓箭步

給貨運人員

Step 1 → 蹲下、重物靠近身體

Step 2 → 重物放置防止腰閃到，轉腳不扭腰。

給上班族

電腦一族

1. 雙手置放桌上，手肘有支撐，手肘懸空肩頸無法放鬆
2. 縮下巴
3. 螢幕於水平視線上下10度
4. 頭有枕/肘有撐/背有靠/腳有踏

金光閃閃銳氣十條 肩、頸、手肘、手腕與手指運動

Step 1 → 雙手高舉

Step 2 → 左手掌張開，右手掌緊握

Step 3 → 交換動作，右手掌張開，左手掌緊握

Step 4 → 從頭頂出發 手臂由上到下開始畫圈

Step 5 → 右臂前伸

Step 6 → 左臂前伸

60min消耗熱量

逛街 110大卡　游泳 1036大卡　工作 76大卡　慢走 255大卡　看電視 72大卡

雖然醫生們異口同聲說運動還是最重要，但工作下班實在很難抗拒不要上床直接睡覺，就算運動分泌腦內啡讓心靈體重輕飄飄……記得樓梯是大樓裡最好的步道，每天走走身體自然好。

秋季戶外活動：

爬山：乾燥的秋天，最先影響到肺，而爬山不失為鍛鍊肺部的好選擇，因為爬山可增加肺通氣量以及肺活量，隨著高度變高氣壓變低，能促進人的生理功能發生一系列有益身體的變化。

健身：秋天漸漸感受到溫度下降，無論是空氣乾冷或者游泳池的水溫變冷，都讓人失去到戶外運動的毅力，這時候就去室內的健身房報到吧，不要因為秋天的來臨，就放棄或倦怠每週規律運動的目標唷。

烤肉：雖然已經過了中秋佳節，但無論是哪個時節，烤肉還是大家聚會，聯絡感情或者舉辦聯誼認識新朋友的最佳工具，尤其九月開學季，就用烤肉這機會，好好跟還不熟識的同學互動互動吧。

下午茶時光：秋季到來，大家多少都會因為外頭陣陣秋風以及紛紛落葉而感到心情低落，如果再加上工作或情場不得意，常常就陷入了憂鬱的氛圍，這時不妨約約好友們一起來段悠閒下午茶時光，說說八卦，排解心中鬱悶吧。

秋季大陷阱：
a.運動量減少
b.衣服越穿越多，不再重視身體曲線
c.天氣涼爽大開吃戒
d.天氣變冷，愛喝含糖飲料

哪裡有媒媒報報？

1. 好樣餐廳 VVG BISTRO / 02-8773-3533
2. 好樣餐桌 VVG TABLE / 02-2775-5120
3. 好樣本事 VVG Something / 02-2773-1358
4. 好樣棒棒 VVG BONBON / 02-2711-4505
5. 神旺大飯店 / 02-2772-2121
6. A House / 02-2778-8612
7. SE(RET) service / 02-2751-0106
8. SOUL FOOD / 02-2731-6552
9. 陳記百果園 / 02-2772-2010
10. 溫庭 HARNN&THANN / 02-2752-5556
11. figure 21手工包房 / 02-8771-4498
12. MALIN+GOETZ / 02-2772-6990
13. PS:tapas / 02-2740-9090
14. Got Threads:) / 02-8773-8486 *近期店內暫修本刊暫不供應
15. 行道會台北教會 / 02-2721-3242
16. 檔實 / 02-8771-4331
17. issyoni ni / 02-2776-4663
18. NONZERO / 02-2772-1630
19. HC hair culture / 02-2776-6199
20. akuma caca / 02-2701-9227
21. 可可府 / 02-2731-2609
22. miho / 02-8771-9762
23. misika / 02-8771-9762
24. refresh miho / 02-8771-9762
25. 誠品敦南店 / 02-2775-5977
26. C25度咖啡館 / 02-2781-8909
27. 對應髮廊 II / 02-2781-2224
28. Mr. Paco pizzeria / 02-8771-3102
29. 花很開咖啡館 / 02-8773-2234
30. N.Y. BAGELS CAFE 仁愛店 / 02-2752-1669
31. 富邦藝術基金會 / 02-2754-6655
32. 愛慕旗艦店暨愛慕學園髮型設計訓練學院 / 02-2776-5185
33. TSUMORI CHISATO / 02-2771-7816
34. VISAVIS Design / 02-2779-0085
35. Be Yoga / 02-2752-5005
36. hip hair culture / 02-2778-0033
37. 瑞頌 RENAISSANCE / 02-8773-0098
38. whiple house for hair / 02-2772-3373
39. AVEDA 3rd Place / 02-2740-1038
40. AVEDA Northstar Salon / 02-2772-1606
41. AVEDA 微風忠孝店 / 02-2773-9996
42. 小茉鞋堂旗艦店 / 02-8772-8160
43. kiki café / 02-8771-6008
44. BIRKENSTOCK / 02-2773-2021
45. JIMI SKATE SHOP II / 02-2741-2907
46. Lomography Gallery Store Taipei / 02-2773-6111
47. HRC Dance Academy / 02-2711-3104
48. Papabubble / 02-8773-0955
49. blahblahblah / 02-2779-0608 *近期將搬遷，請先致電洽詢再前往
50. breakbrake17 / 02-8772-6560

N.Y. BAGELS CAFE 信義店
信義路五段122號
02-2723-7977

N.Y. BAGELS CAFE 內湖店
內湖路一段306號
02-2627-2886

皇冠小劇場
敦化北路120巷50號B1
02-2716-8888

泌尿科

- 陳偉資泌尿科診所 復興南路一段249號2樓 (02) 2705-0529 d2

耳鼻喉科

- 頂好林耳鼻喉科診所 敦化南路一段160巷50號 (02) 2778-3142 c8
- 黃清浩耳鼻喉科診所 光復南路424號 (02) 2708-5413 b33
- 楊慣卿耳鼻喉科診所 光復南路308巷55號 (02) 2721-4882 b26
- 萬通耳鼻喉科診所 延吉街64-2號1樓 (02) 2751-8909 a6
- 蘇仁和耳鼻喉科診所 安和路一段73號4樓之1 (02) 2741-0843 b3

精神科

- 光能身心診所 忠孝東路四段2號11樓之3 (02) 2721-4322 d1
- 康和診所 忠孝東路四段216巷11弄8號1樓 (02) 2752-3234 b19

復健科

- 適健復健科診所 忠孝東路四段183號8樓之1 (02) 8771-7039 a4
- 華特疼痛專門診 忠孝東路四段341號5樓 (02) 2752-1569 a13

骨科

- 慈民骨科診所 延吉街233巷2號 (02) 2706-9888 b32
- 瀚群骨科診所 復興南路一段227號 (02) 8773-6903 D1

婦產科

- 馬大勳婦產科診所 安和路一段111號2樓之1 (02) 2752-7321 b2
- 張尚哲婦產科診所 忠孝東路四段210號4樓 (02) 2772-1222 b11
- 劉賢平婦產科診所 延吉街175號2樓 (02) 2721-6133 b28
- 忠孝幸福產科診所 忠孝東路四段128號4樓及5樓 (02) 2776-2222 d8
- 柏生聯合診所 仁愛路四段137號2樓之1 (02) 2777-2079 b4
- 全郁婦產科 忠孝東路四段177號 (02) 8771-6117 a1
- 林慧愛婦產科 忠孝東路四段210號2樓之1 (02) 2711-1777 b12

中醫

- 大元中醫診所 仁愛路四段151巷19號2樓 (02) 2721-2367 b15
- 宜仁堂中醫診所 仁愛路四段300巷9弄2號 (02) 2708-0832 b22
- 醫道堂黃中醫診所 延吉街233-3號2樓 (02) 2701-6215 B1
- 當代瀾醫苑中醫診所 大安路一段73號4樓 (02) 2362-5578 c10
- 顧巧雲中醫診所 復興南路一段115號2樓 (02) 2752-8552 c3
- 麓華中醫診所 忠孝東路四段48號3樓 (02) 2778-5258 d3
- 駿林敦仁中醫診所 仁愛路四段28號3樓 (02) 2325-3895 d6
- 華品中醫鎮所 光復南路346巷54號 (02) 8773-9232 b27
- 美成中醫 忠孝東路四段341號8樓 (02)2752-7890 a12
- 育群中醫診所 忠孝東路四段216巷32弄8號2樓 (02) 2721-8171 b14

眼科

- 台北大安雙眼明眼科中心 復興南路一段103號2樓 (02) 2778-1988 c2
- 台北光復雙眼明眼科診所 光復南路180巷13號 (02) 2781-2288 a10
- 安和眼科診所 安和路一段106號2樓 (02) 2705-2277 b10
- 忠孝大愛眼科診所 忠孝東路四段124之1號2樓 (02) 2751-7722 d7
- 忠孝大學眼科診所 忠孝東路四段76號2樓 (02) 2740-7890 D2
- 敦南諾貝爾眼科診所 敦化南路一段216號3樓 (02) 2740-0960 d10
- 台北仁悅皮膚科診所 忠孝東路四段333號3樓 (02) 2772-1179 A1
- 君悅時尚美聲診所-光復店 光復南路288號2樓之5 (02) 2751-2066 b25
- 君悅時尚美聲診所-忠孝店 忠孝東路四段220號2樓 (02) 2721-5988 b18
- 光本皮膚科診所 仁愛路四段407之1號 (02) 2771-9643 b29
- 敦化芝加哥牙醫診所 仁愛路四段151巷39號2樓 (02) 2731-5566 b13
- 敦南牙醫聯合診所 敦化南路一段192號2樓之1 (02) 2711-0018 c14
- 皓群牙醫診所 安和路一段53號2樓 (02) 2740-2979 b6
- 鍾啟榮皮膚科診所 敦化南路一段200號3樓之1 (02) 2771-6767 c15
- 思孝岱新皮膚科診所 大安路一段84巷2號3及4樓 (02) 2731-7133 d5
- 樣緻皮膚科診所 忠孝東路四段128號6樓 (02) 2750-0066 d9
- 李台生皮膚科診所 敦化南路一段218號5樓 (02) 2752-1472 d11
- 欣德牙醫診所 仁愛路四段345巷4弄19號1樓 (02) 2778-8728 b16
- 首席牙醫診所 安和路一段70號2樓 (02) 2702-0521 b8
- 偉豐牙科診所 忠孝東路四段216巷44號4樓 (02) 2751-6488 b17
- 得人牙醫診所 復興南路一段107巷5弄6號2樓 (02) 2721-7217 c6
- 德尚牙醫診所 延吉街182號 (02) 2731-0899 b21
- 許必靈牙醫診所 安和路一段99號2樓之1 (02) 2755-6600 b7
- 樺慶牙醫診所 延吉街131巷20號 (02) 2721-6553 a9

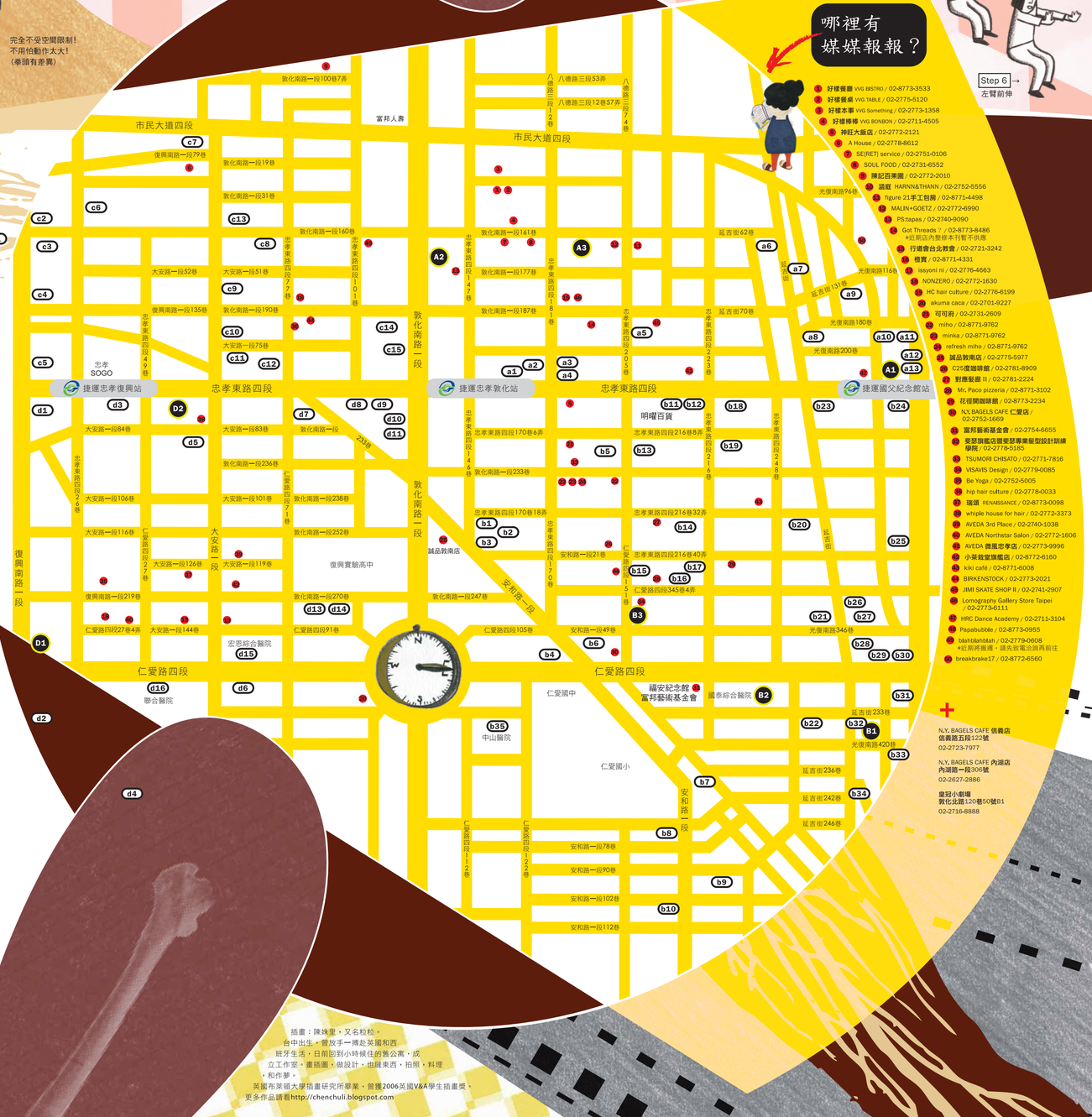
皮膚科

- 群容牙醫診所 復興南路一段90號2樓之2 (02) 2711-3423 c1
- 嘉正牙醫診所 延吉街138巷3號4樓 (02) 8771-9706 b20
- 榮愛牙醫診所 延吉街109號 (02) 2721-0037 a7
- 德尚牙醫診所 延吉街182號 (02) 2731-0899 b21
- 許必靈牙醫診所 安和路一段99號2樓之1 (02) 2755-6600 b7
- 樺慶牙醫診所 延吉街131巷20號 (02) 2721-6553 a9
- 愛群牙醫診所 敦化南路一段270巷6號2樓 (02) 2771-3627 d12
- 瑞品牙醫診所 光復南路390-1號1樓 (02) 2704-0466 b31
- 瑞鵬牙醫診所 延吉街135-3號3樓 (02) 2781-8054 a8
- 萬代福牙醫診所 敦化南路一段270巷12-1號 (02) 2721-1639 d13
- 群容牙醫診所 復興南路一段90號2樓之2 (02) 2711-3423 c1
- 嘉正牙醫診所 延吉街138巷3號4樓 (02) 8771-9706 b20
- 榮愛牙醫診所 延吉街109號 (02) 2721-0037 a7
- 德尚牙醫診所 延吉街182號 (02) 2731-0899 b21
- 許必靈牙醫診所 安和路一段99號2樓之1 (02) 2755-6600 b7
- 樺慶牙醫診所 延吉街131巷20號 (02) 2721-6553 a9

牙醫

- 橘子牙醫診所 忠孝東路四段250號2樓 (02) 2778-0877 b23
- 璟德牙醫診所 大安路一段206巷16號 (02) 2325-5180 d4
- 翰佑牙醫診所 忠孝東路四段330號1樓 (02) 2711-0508 b24
- 永恩牙醫 忠孝東路四段177號 (02) 2721-5157 a2
- 喬美牙醫診所 忠孝東路四段183號3樓 (02) 2751-3457 a3
- 明道牙醫診所 忠孝東路四段205巷1號2樓 (02) 277-82910 a5
- 席昀牙醫診所 光復南路180巷1號2樓 (02) 274-19187 a11
- 臻美牙醫 敦化南路一段160巷45號 (02)2777-3 c13
- 頂好牙醫 大安路一段59號 (02) 2721-5915 c9
- 耀美牙醫 忠孝東路四段191號4樓 (02) 2771-8686 c5
- 真愛貝齒牙醫診所 忠孝東路四段67-4號 (02) 2771-5018 c11
- 廣大牙醫 復興南路一段 (02) 2731-4872 c4
- 卓越牙醫 延吉街241巷2弄1號 (02) 2702-9401 b34
- 群和牙醫 光復南路348-2號 (02) 2740-8858 b30
- 澄品牙醫診所 忠孝東路四段170巷18弄18號2樓之1 (02) 2752-7575 b1
- 台北市立聯合醫院仁愛院區 仁愛路四段10號 (02)2709-3600 c11
- 中山醫院 仁愛路四段112巷11號 (02)2708-1166 b35
- 國泰綜合醫院 仁愛路四段280號 (02)2708-2121 B2
- 宏恩綜合醫院 仁愛路四段71巷1號 (02)2771-3161 d15

綜合醫院



插畫：陳姝里，又名粒粒。
台中出生，曾放手一博赴英國和西班牙生活，目前回到小時候住的舊公寓，成立工作室。畫插圖，做設計，也做東西，拍照，料理，和作夢。
英國布萊頓大學插畫研究所畢業，曾獲2006英國V&A學生插畫獎。
更多作品請看http://chenchuli.blogspot.com