

中國醫訊

February 2011 No.91

中國醫療體系月刊

發行人 蔡長海
社長 周德陽
副社長 林欣榮 陳偉德
總顧問 許重義
總編輯 沈戊忠
副總編輯 吳康文 吳錫金 施純明
孫茂峰 陳貽善
主編 陳于嬌
編輯委員 田霓 李育臣 呂孟純
何茂旺 林彩玫 林秋秀
林聖興 洪靜琦 陳安琪
莊春珍 許國敏 張美滿
張廣漢 張珮珊 黃郁智
趙娉婷 蔡岑瑋 蔡教仁
蔡侑娉 劉孟麗 劉淳儀
美術編輯 盧秀禎
美術設計·印刷 昱盛印刷事業有限公司
創刊日期 民國92年8月1日
出刊日期 民國100年2月1日
發行所 中國醫藥大學附設醫院
地址 404 台中市北區育德路2號
電話 04-22052121轉4434
網址 <http://www.cmuh.cmu.edu.tw>
電子報訂閱
院內員工投稿 ask@mail.cmuh.org.tw
讀者意見信箱
院內員工關懷專線：分機1780

編輯檯

民國100年的農曆春節是希望洋溢的，中國醫訊編輯部祝福大家在金兔之年勇敢飛翔，努力迎向自己仰慕的那輪明月。在迎向明月，追求願景的同時，最不可或缺的除了毅力，就是健康的身心。

國人平均壽命延長，少子化的情況卻日趨嚴重，內政部公布去年全台新生兒數量僅16萬6886人，創下我國有史以來最低紀錄。人口結構明顯老化，每個中老年人都要有未來必須「自立自強」的心理準備，健康也就益發顯得重要了。

本期醫訊邀請多位醫師、藥師、營養師，分別就不同角度提供抗老養生的建議，這不僅適用於銀髮族，青壯年同樣需要未雨綢繆。及早養成良好的健康習慣，才能儲備戰力，闖蕩在人生的道路上，沒有病魔扯後腿，該是何等快意！

「以病人為中心」的組織文化逐漸在中國醫藥大學醫療體系開花結果，許多同仁的視病猶親、雪中送炭之舉，譜成了溫馨小曲，除見於本院的「感動e報」，中國醫訊也予以轉載，期使更多人不但聞善則喜，也能聞善則行。

人生充滿著各式各樣的試煉，每個人都是身經百戰的勇者，都有資格寫一本「我的奮鬥」。但願在這個象徵圓滿豐收，繼往開來的一年，大家無論在生活上、工作上，更能盡心盡力的寫下美好回憶，可別因循蹉跎，交出白券啊！