

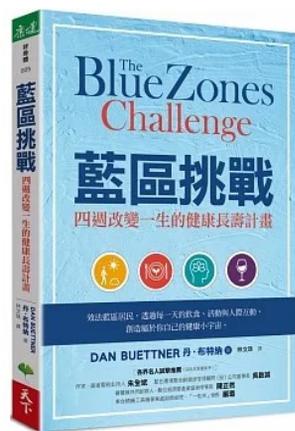
用心關心 守護健康

多一點用心、多一點關心，維護自己的健康，也守護我們親愛的家人。從打造環境與作息開始、從身上的每一寸皮膚開始，也從理解失智長輩開始，關注健康，溫柔地守護與自己、與家人間的關係。

藍區 (Blue Zones) 機構創辦人丹·布特納帶領團隊走訪全球五大長壽村：希臘伊卡利亞島、義大利薩丁尼亞半島、日本沖繩、美國加州羅馬琳達區，以及哥斯大黎加的尼科亞半島，他發現當地居民不僅極少罹患癌症等現代常見疾病，也擁有較長的壽命和愉悅平靜的心靈。

這五大長壽村的居民以實際行動證明，想要重拾健康，無需神奇偏方，只要讓飲食方式回歸自然樸實，給身體足夠的活動機會，並且與周遭親友真心交流，讓心靈有所依歸，使自然可以重回身體強健、心靈富足的健康軌道。

創造屬於自己的健康小宇宙



· 親愛的 Mary，一切都會過去的——治療黃金時間短，免疫力低下會讓帶狀疱疹伺機而動

· 錄音室裡的那個夏天——耐心治療，告別悶熱，拒絕頑固的香港腳

· 懷抱夢想的女孩，指甲差點成了阻礙——趾肉包夾著趾甲，引起凍甲（甲溝炎），讓腳部疼痛不適

20個皮膚科診間的人生故事



皮膚與心靈其實是互為表裡的深層關係。

診間百態，從表面到內在，都是真功夫！

治皮膚，療心事！閱皮無數，也能閱人無數！

最好的失智照護，是 先好好理解他。



老年醫學專家陳乃菁醫師長期為失智症患者看診，以強大的耐心與同理能力，偵探般地從失智患者看似難以理解的言行中抽絲剝繭，分析行為背後的心理成因，並借力使力，提供患者合適的治療與協助。

書中以診間裡的對話案例提出具體建議，例如當長輩拒絕洗澡，可以試著採取他過去習慣的盥洗方式；經常忘記吃過飯，則少量多餐，並一起買菜、擺碗盤來增加「吃飯」的參與感。

長輩即使失智了，也仍會恐懼與不安、渴望被愛。照顧者應仔細觀察日常行為變化，了解他們過去的生活習性，找出他們喜歡也需要的生活方式。