

血液

血液常規檢查 CBC+DC

反映身體造血功能、免疫防禦與凝血機制的基礎地圖

偏高

通常暗示身體可能正處於**水分相對不足**（血液濃縮）、體內有**發炎或感染反應**（免疫細胞動員），或造血器官正處於過度活躍的狀態。

偏低

代表體內某些血球的數量不足。可能出現**頭暈疲勞**（紅血球不足）、**抵抗力變差**（白血球不足），或**皮膚容易瘀青、不易止血**（血小板不足）等訊號。

尿液

尿液常規檢查 UR

檢驗尿液物理(顏色、濁度)、生化試紙檢查

異常

代表尿液外觀（如變得混濁）或化學成分（如尿蛋白、尿糖、酸鹼值或潛血反應）超出基礎範圍。易受採檢前喝水量、飲食或劇烈運動等短暫因素干擾。

肝膽

麩胺酸丙酮酸轉氨酶 ALT (GPT)

評估肝細胞損傷最具「專一性」的關鍵指標

偏高

肝細胞目前正受到**刺激、處於發炎或受損狀態**，常見原因如飲食作息不當、脂肪堆積、特定藥物影響或體內發炎反應。

麩胺酸草醯乙酸轉氨酶 AST (GOT)

廣泛存在於肝臟、心肌及肌肉細胞中的代謝指標

偏高

相關組織細胞（如肝臟、心臟或肌肉）正處於**受損發炎或過度負荷狀態**。因其分布廣泛，通常需與ALT(GPT)數值合併觀察。

γ- 麩胺醯轉移酶 γ-GT

對酒精及藥物高度敏感的膽道與肝臟酵素

偏高

膽道系統的**排泄負荷增加**、或肝臟受到外來物質（如**酒精、長期特定藥物或不當飲食**）的慢性刺激。

腎臟

肌酸酐 Creatinine

肌肉代謝產生的廢棄物，評估腎臟過濾功能的黃金指標

偏高

腎臟**排泄廢物效率可能有所下降**，造成體內廢物累積；**嚴重脫水、短時間內水分攝取過少或劇烈運動**，也可能造成暫時性上升。

偏低

通常與**長期肌肉量較少、高齡造成的肌肉流失或長期缺乏運動**有關。

尿素氮 BUN

蛋白質代謝後的最終產物，高度受到飲食與體液影響

偏高

腎臟**排除含氮廢物的負擔加重**。近期**高蛋白飲食、身體處於脫水狀態、或服用特定調理藥物**，皆會使數值顯著上升。

偏低

提示體內蛋白質來源或合成可能不足，常見於**長期營養不良、極端低蛋白飲食，或肝臟合成代謝功能減退**的狀態。

維生素

維生素B12 Vitamin B12

參與紅血球DNA合成與維持神經系統穩定的核心維生素

偏高

代表血液中維生素B12含量豐富。可能與近期**高劑量補充B群營養品**有關，有時也暗示體內負責儲存與代謝維生素B12的**肝臟或血液造血細胞正處於高度負荷或不正常活躍狀態**。

偏低

代表體內的維生素B12原料不足。常見於**長期純素食、胃腸吸收效率不佳者**。

內分泌

抗壓青春素 DHEA-S

由腎上腺皮質分泌的弱雄性素，全身固醇類荷爾蒙的原物料

偏高

代表體內的荷爾蒙原物料供應過剩，通常暗示**腎上腺皮質正處於高亢活躍狀態**，可能影響體內其他荷爾蒙平衡。

偏低

代表體內荷爾蒙原料庫存不足，身體可能正經歷**長期慢性壓力、高壓工作或過勞**，對抗壓力的防護力減弱。