

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**。

鹼性磷酸酶 ALP

廣泛存在於膽道、肝臟與骨骼組織中的代謝活性指標

偏高

代表體內的膽道系統排泄管道受到**壓力與刺激（如膽汁淤積）**，或骨骼組織處於活躍狀態（**懷孕後期、青少年骨骼發育**）。

白蛋白 ALB

完全由肝臟合成，負責維持血液滲透壓與物質運輸

偏低

通常暗示**肝臟產能下降**（合成原料不足或負荷過重）、或**蛋白質流失過多**。因水分容易漏出血管外，可能伴隨局部水腫或體力低落。

球蛋白 GLO

主要由免疫系統（漿細胞）製造，與免疫反應、發炎有關

偏高

通常暗示體內有**慢性發炎反應、自體免疫亢進**，或肝臟正在經歷慢性修復刺激。

總蛋白質 TP

血液中白蛋白與球蛋白的總和

A/G ↓

提示體內維持水分平衡的「白蛋白」減少，而負責免疫防衛的「球蛋白」代償性增加。通常代表肝臟合成進度落後，同時體內伴隨慢性發炎刺激。

總膽紅素 T-Bil

血液中所有膽紅素的總和

偏高

代表體內的**膽紅素累積**。通常暗示紅血球在體內的汰換速度過快（產量過剩）、肝臟工廠加工不及，或膽道淤積阻塞，造成無法順利隨膽汁排出，外觀可能伴隨**黃疸**現象。

直接膽紅素 D-Bil

已經通過肝細胞加工（結合）過的膽紅素，準備隨膽汁排泄

偏高

代表下游**膽道系統出現局部淤積、狹窄或阻塞**，導致無法順利排入腸道，反而洩漏到血液中。

胰臟

澱粉酶 Amylase

主要由唾液腺與胰臟分泌負責分解食物中的醣類

偏高

代表胰臟或唾液腺目前正受到**急性發炎、破壞或管道嚴重淤積**，導致大量的酵素直接漏入血液循環中。

血糖

飯前血糖 AC-Sugar (mg/dL)

反映身體空腹狀態下，基礎血糖與胰島素分泌的平衡點

≥126

提示血糖調控系統（**胰島素**）已出現**顯著的阻抗或分泌不足**，細胞無法有效利用血糖。

100-125

代表血糖調控能力已開始亮黃燈，細胞工作效率變差。

<70

提示體內**能量暫時性不足**。

血脂

總膽固醇 T-CHOL

血液中所有脂肪成分的總和，血管健康的粗篩指標

偏高

代表體內製造或吸收的脂肪總量超過代謝負荷。除了個人體質、家族遺傳外，有時也暗示新陳代謝引擎運作放慢。

偏低

代表體內原料合成或吸收不足，常見於營養長期攝取失衡、體質虛弱，或體內負責合成脂肪的器官（如肝臟）負荷過重的狀態。

三酸甘油酯 TG

俗稱中性脂肪，高度受到日常飲食與熱量影響

偏高

代表體內累積了過多未消耗的熱量，常見於偏好精緻澱粉、飲酒、或新陳代謝運轉率下降者。

高密度膽固醇 HDL-C

負責清理周邊血管垃圾的「好膽固醇」

偏低

代表血管內的清潔能力減弱、代謝效率降低，常見於缺乏運動、肥胖、吸菸或特定代謝體質者，會使血管累積垃圾的風險增加。

低密度膽固醇 LDL-C

容易沉積在血管壁、造成阻塞的關鍵指標「壞膽固醇」

偏高

代表體內流通的壞膽固醇過剩，容易沉積在血管內壁，使血管壁變厚失去彈性，進而增加心血管系統出現突發性阻塞的風險。

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。

尿酸 UA

體內嘌呤代謝後的最終廢棄物

偏高

代表體內尿酸生產速度超過腎臟的排泄負荷。常與攝取高嘌呤飲食（如海鮮、內臟、啤酒、手搖飲）有關。

微量元素

鈣 Ca

維持神經肌肉穩定度與骨骼地基

偏高

代表血液中鈣離子過多。通常暗示副甲狀腺功能過於亢進，不斷將骨骼中的鈣質釋放到血液中；或骨骼組織受到外部因素破壞。

偏低

代表體內鈣質不足。常見於維生素D長期缺乏（導致腸道吸收率差）、腎臟排泄代謝機制波動，或是鈣質嚴重攝取不足，容易引起神經肌肉過度興奮。

磷 P

必須經由腎臟排泄，與鈣質互相平衡的細胞能量骨架

偏高

代表體內磷酸鹽代謝累積。通常暗示腎臟排泄效率可能已面臨較大負荷，或是體內正有大量細胞在短時間內受到破壞而釋放原料。

偏低

代表體內磷的原料存量匱乏，常見於長期嚴重營養不良、過度飲酒干擾腸道吸收，或是頻繁使用鋁鎂制酸劑，導致磷在腸道內被過度結合而無法吸收。

肝炎

B型肝炎表面抗原 HBsAg

判定「是否感染B肝」的首要指標

陽性

代表在血液中偵測到了病毒外殼抗原，提示身體目前正在受到B型肝炎病毒的感染，或是屬於長期帶有病毒的狀態。

B型肝炎表面抗體 HBsAb

代表身體對B肝具備「保護性抗體」

陽性

代表體內成功建立保護力抗體，通常是打過B肝疫苗、或是曾自然感染但已痊癒。

陰性

代表目前體內沒有B肝保護性抗體。

C型肝炎抗體 HCV-Ab

「無保護力」的抗體，僅能當作「病毒來過的足跡證明」

陽性

由於此抗體「不具備長效保護力」，僅代表C肝病毒來過的足跡，暗示身體現正受到感染，或是過去曾感染過。