

## 康健名家觀點 Web Only

---

楊定一：人生最高的祭壇，就在每一個人的內心

陳維恭：請視「一例一休」為醫療正常化的陣痛期

黃軒：我永遠記得 9 2 1 大地震的那一夜

爸媽倒下來了，家人不照顧怎麼辦？

陳瑩山：眼藥水當「歐咪呀給」，眼壓會爆表嗎？

瑜伽靜心呼吸，延緩老化

你的皮膚問題是否肇因於「小麥」？

## 封面故事

---

從內到外變年輕

王聖芬：我的美麗我決定

做對 3 件事，不知不覺老化慢下來

【閱讀全文】豬肝、青花菜、山苦瓜...你沒想過的 1 1 種抗老食物

3 0、4 0、5 0 的逆齡精油保養術

## 自然養生

---

聰明選紅棗 健脾養肝

楊世敏：幻聽並非空穴來風，通瘀養心安神有功

## 樂活食尚

---

去霉運迎新年！來碗「年越蕎麥麵」

招待所般的饗宴，私廚聚餐正夯

堅持和食精髓，踩 3 小時單車直奔基隆港買鮮魚

現做現調不容妥協，泰式私廚家傳咖哩飄香

到狄咖的私人廚房，享受回家吃飯的溫暖

【閱讀全文】譚敦慈：這樣做便當，不擔心致癌傳聞

朱慧芳：白米上的蟲草素

## 策動改變

---

不只是協助照顧長輩，更幫助自立

【閱讀全文】只有她在 阿公才會乖乖做復健

把失智長輩的每件小事，都看成大事

不放過每一個恢復自立的機會

## 心靈關係

---

【閱讀全文】林美秀：如果有一天我失智，一樣要快樂、可愛

新書搶先讀 / 為什麼開藥簡單，開心難？

幸福部落格 / 妻子懷念前夫，讓我感覺不舒服

楊定一：跳出不斷的「想」，打開創意的心靈

陳豐偉：自我感覺良好地快樂活下去吧

## 特別企劃

---

中西醫聯手顧腎

哪些中藥能護腎？

台南市立安南醫院：走進洗腎室的中醫

【閱讀全文】請慎用止痛藥！腎臟科名醫沉痛告白

【閱讀全文】顧腎 7 大疑問，一次解答

強腎補腎日常保健法

5 不 5 要，中西醫專家的愛腎叮嚀

## 聰明醫療

---

【閱讀全文】用低劑量電腦斷層揪肺癌？等一下！

熊健康出任務 / 輸血救命，隨時待命—探訪醫院血庫

劉秀枝：乎乾啦，小心暫時失去記憶

## 焦點

---

編者的話 / 那些沒說出口的愛，與抱歉

本月一個好改變 / 想成為更開朗更成功的人？起床時誇張伸展全身吧！

本月就一招 / 門門式縮小腹 | 對抗年節腹臀肥肉外溢

名醫養生術 / 賴威廷：離強光遠一點，眼睛慢點老

自我測驗 / 解答皮膚乾癢 6 疑問

## 大人の社團

---

小野×李中：我刻意不要擋了他，其他 99% 還是要靠他自己

理財專家夏韻芬 / 慢下來過日子，人生中场最值得的投資

《好物款款行》 | 彰化鹿港 古鎮配小吃

兩代之間 沒說出口的愛

## 請問康健醫師 / 藥師 / 營養師

---

可以餵寶寶吃花生嗎？

隔夜菜怎麼吃，降低細菌滋生風險？

## 康健短波

---

孩子在校氣喘發作，老鼠恐是過敏原

大學生愛喝酒，未來高血壓機率高

父母管教過鬆 恐影響孩子生理健康

午睡 1 小時，讓長輩大腦更靈活

長者缺乏與人面對面的接觸，憂鬱症風險倍增