

癌症趨勢論壇 | 不讓「復發」找上你 · 5 / 2 1 治癌專家全盤解析

《康健》手機版全新上線！給你最新的健康資訊

「大人的好物」網路購物電商平台，正式上線！

郭姿均：化妝品中的壞成分，恐致癌、誘發過敏

王馨世：停經後婦女，還需要補鐵嗎

照顧者關懷協會：照顧父母，天邊孝子的無限干擾

黃馨慧：內境先美好，外境才會美好

邱淑媿：還要讓多少「小嫻」們被剝奪生育的權利？

周韶稜：橫隔膜呼吸法 去寒氣、增核心

## 封面故事

---

擺脫水腫虛胖 從裡到外變清爽

原來你不是胖，是水腫！

【閱讀全文】趕走潮濕！室內設計師教你打造乾爽健康宅

不是只有薏仁、紅豆水才能消水腫

## 策動改變

---

當家人出院後，問題更複雜.....

照顧者心聲大調查 / 六成民眾沒聽過「出院準備服務」

逆轉出院照顧的困境，這些團隊已經開始行動

【閱讀全文】安心出院備忘錄，全家不慌亂

## 樂活食尚

---

【閱讀全文】鷹嘴豆—減重、護心、防癌都靠它

譚敦慈：把這些東西撤離浴廁，黴菌細菌不上身

朱慧芳：山中訪農為樹薯

## 康健生活

---

【閱讀全文】每天劈腿 10 分鐘，消水腫、防跌倒、不焦慮

隨時都能做的劈腿伸展操

## 聰明醫療

---

抗偽藥 全球大作戰

【閱讀全文】熊健康出任務 / 大腸鏡怎麼做才有效？

劉秀枝：癌症不治療也會好？誰是那個幸運兒？

## 心靈關係

---

自從你去當大體老師後

我教大體解剖課，可是當家人想當大體老師……

這些年來，我都跟別人說：「太太去當老師了」

正不正常不重要，我們決定去愛就對了

幸福部落格 / 太計較錢的男人，可以在一起嗎？

陳豐偉：川普現象，我們該擔心什麼？

楊定一：選擇快樂，是選擇接受瞬間帶來的一切

## 特別企劃

---

癌後調養 揮別復發陰影

做出改變，過排毒新生活

聰明吃，遠離體內發炎與癌復發

【閱讀全文】星希亞：就算只有 1 % 存活率，我也會拚下去

## 自然養生

---

茯苓百百種？原來差別有這些

楊世敏：改善骨盆腔循環，徹底治療擾人白帶

## 大人の社團

---

【閱讀全文】賴佩霞：年齡不會自動讓你耳順、不踰矩，只有這件事情可以

洪滿榮、彭小芬 / 浪漫微醺，越來越相愛

孫越：財產留給兒女，究竟是好還是壞？

## 焦點

---

編者的話：從好兒女到生活品質，《康健》總是陪伴你

本月一個好改變 / 正確站，骨頭好

自我測驗 / 【閱讀全文】破解 5 個情緒盲點，別浪費力氣抱怨不停

## 請問康健醫師 / 藥師 / 營養師

---

甲狀腺全切手術後遺症？

黑麥汁解經痛？

## 康健短波

---

選擇居家安寧 放心善終

中老年護心 運動比減肥更重要

最「性福」的頻率？一週 1 次

爸媽太胖 可能提高幼兒早期發育遲緩風險

究竟該睡多少才夠？

媽媽的憂鬱 將影響孩童未來行為