

康健名家觀點 Web Only

活到百歲不是只有病窮苦！一起翻轉百歲人生觀

參加測驗抽好禮》4大癌症IQ大檢測

黃揚名：不同的年紀，不同的旅行意義

王馨世：你知道嗎？體內脂肪八成是由甜食、澱粉轉變而來

瑜伽反向伸展，緩解肩頸不適！

陳怡如：若是可以，是否能不說再見？

黃偉俐：遠離失眠，從「了解睡眠」開始

孫越：年老是挑戰，也可以是機會

大人の社團

【閱讀全文】王小棣：5歲發願當導演，不老頑童就要一路玩到底！

封面故事

翻轉百歲 / 無論想不想，你都可能活到100歲

台灣人，為什麼你害怕「長命百歲」？

【閱讀全文】健康力 / 保養身體3神器 健康，長壽才有意義

賴甘霖神父：快樂，讓他百歲仍健步如飛

以寬闊的心建立新家人關係

快樂力 / 一想到要去做這件事，就忍不住微笑

鄧博文：做不熟悉的事，不一樣的風景向你展開

郭虔哲：若不是95歲的他，我不會懂什麼是熱情與愛

貢獻力 / 每天都想我能為別人做什麼

蘇達貞：與不老水手一起划向「重陽人生」

【閱讀全文】理財力 / 做好這3件事，老後人生不愁錢

呂秋遠：交代狗、書、CD要送給誰，我26歲就開始寫遺囑

樂活食尚

【閱讀全文】少量多餐退場，餓久一點再吃瘦得快？

在家自煮，傳遞愛意

喝低咖啡因咖啡比較健康嗎？

朱慧芳：那些沒殘留在食物裡的農藥跑哪去？

譚敦慈：乾洗手，殺不了腸病毒？

自然養生

【閱讀全文】吃酸梅、塗萬金油... 這些偏方可以消除胃脹氣嗎？

【閱讀全文】天然中草藥防蚊液這樣做

楊世敏：中醫調理，運動員爆出好成績

聰明醫療

【閱讀全文】酸性飲食容易致癌？檢測你的防癌IQ

2 大新科技，抗癌新藥新希望

破解免疫力隨年齡下降的真相

林頌凱：感覺口渴才喝水？太遲了！

劉秀枝：我失智的流言已在網路上不朽，唯一安慰的是……

心靈關係

孩子也需要好好道別

家有青少年，何時牽手與放手？

幸福部落格 / 兒子、媳婦出國 卻沒有告訴我

楊定一：從腦落到心，生命自然帶來解答

特別企劃

成癮藥物十面埋伏 爸媽怎麼辦？

新興成癮藥物為什麼危險？

他山之石 / 減輕成癮藥物危害，歐美國家怎麼做？

黃明鎮：爸媽做到 4 件事，杜絕成癮藥物誘惑

5 招拉近親子之間的距離

【閱讀全文】盼望戒毒 / 藥物成癮只是跌倒，幫孩子再站起來就好

7 重點，發現孩子使用成癮藥物

鄰居多一點「雞婆」，就多保護一個孩子

康健生活

掌握肌力、姿勢、裝備、跑步課表，讓你愛上跑步不受傷

油性肌、超齡肌... 自製與肌膚，最速配的精華液

焦點

編者的話 / 今天，就是生命中最好的一天

本月一個好改變 / 多聽自然聲，幫大腦放鬆

請問康健醫師 / 藥師 / 營養師

母親憂鬱、酗酒怎麼辦？

過敏性鼻炎發作，洗鼻器有用嗎？

康健短波

孕婦吃魚油可降低小孩氣喘機率

多吃蔬果、海鮮，精子品質好

害怕乳癌復發？這樣過生活，大大降低機率

運動顧心肺，老來腦靈光

打造宜走路環境，糖尿病比率跟著降

髒空氣提高小孩自閉症風險