

康健名家觀點 Web Only

數位專題 / 照顧者的重擔，其實可以被分擔

黃軒：豬哥亮 漂亮完成「4道」人生

周韶菱：改善偏頭痛，2招簡單瑜伽有解！

陳昱璵：狂掉頭皮屑、臉越保濕越油？當心「脂漏性皮膚炎」

孫越：生病並不可怕，關鍵在於你的態度

伊佳奇：為什麼公公對食物變得挑剔了？

黃馨慧：打開封閉心房，慶祝再次出生

封面故事

唐從聖：只要「爸媽還記得我」，就有力量繼續下去

有父母可以照顧，是一種恩賜

王英偉：照顧父母，永遠可以做得更好

預防 | 這些事，別等爸媽倒下才後悔沒做

該吃什麼才營養，跟你想的不一樣

幫爸媽動起來 輕鬆擊退肌少症

【閱讀全文】在家就能做，7招預防肌少症

爸媽就是不肯動、胡亂吃，勸不聽怎麼辦？

居家環境改造防跌指南

警訊 | 發現爸媽變老，不必總在生病後

【閱讀全文】吳映蓉：一張餐桌，3套晚餐 幫爸媽吃得健康

【閱讀全文】哪些蛛絲馬跡，提醒你爸媽老了？

原來，爸媽的健檢結果要這樣看

失智不一定會健忘！別忽略這3個警訊

爸媽悶悶不樂，是老年憂鬱症嗎？

就醫 | 當爸媽生病，怎麼找對醫師看對科

心臟出事不一定胸痛，這些症狀你沒想過

壞脾氣竟然是中風？這些線索揪出未爆彈

5招穩住血糖，擺脫糖尿病併發症

【閱讀全文】關鍵4件事，不被尿毒洗腎綁架

這5種狀況，適合帶爸媽看老年醫學科

全台老年醫學科醫師彙整

哪些狀況不能拖，趕快掛急診？

做對醫療決策，治病不受苦

資源 | 爸媽需要照顧時，有哪些資源可用？

照顧爸媽好累「隱藏版」資源「神救援」

照顧爸媽，除了醫師外，一定要認識這6個人！

當爸媽倒下，照顧責任怎麼分攤才不會翻臉？

關鍵3問，為長輩一次買對長照險

「以房養老」怎麼選、誰適合？一次說清楚

擔心父母財產被騙 信託可以幫忙

如何開口談財務？這4招打開父母心門

告別 | 好好說再見，不留遺憾

王宏育：這一刻遲早會來，我還是哭得唏哩嘩啦

談死觸霉頭？老人家其實沒在怕

【閱讀全文】繼續拚還是放手？生命大事這樣思考

特別企劃

味道的療癒力

李佳鈺：浸透身體的木香 我一輩子的溫柔鄉

劉昭儀：不管在哪裡生活，「家鄉味」都不曾離開

劉淑芳：我人生活一味 演戲60年

自然養生

【閱讀全文】甘草滋味好 還是一味良藥

新書搶先讀 / 中醫調理癌症，不讓復發找上你

楊世敏：比麻油雞更補的坐月子祕方

樂活食尚

譚敦慈：洗衣服，沒這麼簡單！

朱慧芳：吃自然食 刷天然牙

聰明醫療

感冒時，光「多喝水」是不夠的！

劉秀枝：退休後比較容易失智，你相信嗎？

心靈關係

幸福部落格 / 女兒瘋追星，爸媽好擔心

楊定一：生命的快樂，其實比簡單更簡單

陳豐偉：原來，有亞斯特質的人比想像多

大人の社團

【閱讀全文】呂秋遠：看到別人受苦，我沒辦法放著不管

同居共住 | 不進安養院、不指望兒女，組一個自己的夢想家

孫越：學習永不嫌晚，我在 75 歲終於學會游自由式啦！

焦點

編者的話 / 照顧父母，多些「陪伴」，少些「如果」

本月一個好改變 / 準備午睡枕 正確趴睡補元氣

【閱讀全文】自我測驗 / 打通 5 疑問，蚊、蟻、果蠅、蟑螂清光光

請問康健

太早醒來睡不著，該回去繼續睡嗎？

洗面乳泡泡多才洗得乾淨？

康健短波

小煩惱日積月累，可能影響心理健康

男女痛覺大不同，研發新藥有方向

靠有氧運動 擺脫「肝包油」肥胖者也適用

心臟手術後，已婚民眾復原能力較佳