

【專輯報導】面臨未來百萬失能人口，長照之路必須改變

眼睛疲勞？沖一壺護眼杭菊茶吧！

李明蒨：「聆聽」彼此，使關係和諧

王馨世：如何面對女性最難以啟齒的隱疾

黃馨慧：丈夫過世了，我想離婚！

朱為民：若有天走到生命的盡頭，你會想靠機器維持生命嗎？

怎樣與居家服務員共舞，不會變成奧客？

## 封面故事

---

5年來全台氣喘就醫人數大增逾三成，空污嚴重的中南部成重災區

下一個過敏的就是你.....

【閱讀全文】霾害恐誘發過敏，10個好習慣一定要養成

錢花在刀口上！誰需要做過敏檢測？

這樣做 馬上紓解惱人過敏症狀

## 活力補給

---

【閱讀全文】只是練軟Q？你太小看伸展運動了！

沒能提神卻更累？小心是運動過度

## 樂活食尚

---

國外直擊 / 帶你一睹挪威鮭魚 快樂無污染的祕密

白巧克力不是巧克力？

別小看白蘿蔔，從葉到皮都營養！

【閱讀全文】譚敦慈：海鹽、玫瑰鹽、岩鹽好滋味又富含礦物質，兩種人要少吃

朱慧芳：南洋家鄉味 傳承與食慾兩全其美

## 策動改變

---

Vision 2025 現場報導 / 日本、以色列 如何成功進軍橘世代市場？

Vision 2025 現場報導 / 人生，一邊要好玩，一邊要面對老後處境

【閱讀全文】喝完咖啡，長照資源就到你家

## 聰明醫療

---

「藥」安全 走趟藥學部

【閱讀全文】裝支架就可完全解決心臟病，這樣想就錯了！

想得到最好的療效，「藥」找碴

劉秀枝：醫療決策難，但願別後悔

## 康健生活

---

內服外用兩相宜 金箔真那麼神奇？

手部肌膚保養 5 重點

體溫少 1°C，免疫機能下降 3 成，日本「溫活術」教你養身強體

## 自然養生

---

【閱讀全文】6 種狀況，不適合推拿

通補兼施，治療性交疼痛

## 特別企劃

---

高湯料理包華麗變身 暖胃暖心

番紅花：善用生鮮高湯 不用上館子也能吃酸菜白肉鍋

索艾克：豆瓣醬、豇豆、破布子 在地食材變出異國美饌

【閱讀全文】陳德烈：青豆取代薑絲、麻油雞撒乳酪，中西合璧好滋味

胡涓涓：用高湯做出食材滿滿的茶碗蒸

## 心靈關係

---

幸福部落格 / 孩子幾歲可以談戀愛？

楊定一：打哈欠，最自然的放鬆反應

陳豐偉：遠離危險情人

樂菝軍：把老年活成祖母綠

## 大人の社團

---

【閱讀全文】張艾嘉：現在我明白，愛很簡單

## 焦點

---

編者的話：日常來個「星」姿勢，訓練核心健步飛！

本月一個好改變 / 戶外屋內都紫爆，過敏者的自救守則

## 請問康健

---

席地久坐傷膝蓋？

吹蠟燭讓蛋糕細菌暴增？

## 康健短波

---

服用威而鋼可能傷害心臟瓣膜

值大夜班增高肥胖風險

身處空污，孕婦易生過動兒

想看起來更年輕？把眉毛畫濃一點就對了