

康健名家觀點 Web Only

重量級回顧 | 康健 20 週年，邀您一起創造改變

王馨世：遠離塑膠吧！環境荷爾蒙會刺激乳癌細胞增生

降膽固醇的效果比燕麥好！薏仁這樣挑就對了

郭豐州：怎樣去除「久坐」傷腎、記憶力減退的威脅？

黃軒：在台灣，如何安樂而死

單身女性照顧者 請從 3 面向關照自己

郭姿均：6 原則，毛小孩也能享受精油芳療

封面故事

頭痛種類多，你是哪一種？

頭好痛，為何不能先照電腦斷層？

當心致命的頭痛

【閱讀全文】睡太飽、嗜咖啡... 8 個你不知道的頭痛原因

緩解頭痛，這兩個穴位最好用

止痛藥怎麼吃？牢記八字訣

「標靶藥」根治頭痛？新藥研發受矚目

自然養生

【閱讀全文】三七、川七分不清？功效大不同

「黃臉婆」是欠缺保養？錯！身體正在給警訊

楊世敏：想美胸，先讓氣血平衡通暢

樂活食尚

做到 4 步驟 露營也能吃得滿足又環保

【閱讀全文】廚房必備 3 把刀

【閱讀全文】譚敦慈：對抗空污，必吃4類顧肺食物

朱慧芳：校園就是一座生態菜園

心靈關係

艾倫●艾貝：錢多少才夠？先問什麼對自己重要

新書搶先讀 / 許瑞云：人生只是一齣戲

台灣準備好接受安樂死了嗎？

幸福部落格 / 先生退而不休，總不願待在家

楊定一：感恩，帶動生命正向的能量

樂芭軍：希望兒女不必為父母把屎把尿

聰明醫療

改變未來的18件健康大事

裝了心律調節器 生活更美好

Z字頭成分安眠藥這樣用，不傷身、不依賴

【閱讀全文】Ema：得糖尿病又怎樣，人生依然精采

【閱讀全文】林頌凱：引發退化性關節炎的5個加害者

劉秀枝：從外表可看出阿茲海默症嗎？

活力補給

穴位按摩、針灸 消除鐵腿快又有效

特別企劃

睡前幸福時光

伴侶篇 | 關懷、支持、鼓勵與肢體接觸，缺一不可

楊聰財 X 魏兆玫：擁抱、性愛、談話，睡前親密交流關係更加溫

親子篇 | 睡前儀式這樣做，親密又助眠

張珮珊 X 岑永康：吹頭髮、睡前禱告 一家人的增溫法寶

個人篇 | 靜心正念，解憂放鬆

【閱讀全文】生命禮儀師許伊妃：做好最壞的打算，讓每一天沒有遺憾

大人の社團

【閱讀全文】郎祖筠：從小就喜歡看人笑，別人高興我就高興

焦點

編者的話 / 鬆開頭痛緊箍咒

本月一個好改變：學烏龜呼吸 恢復元氣不焦慮

請問康健

洋蔥能吸附病菌、防流感？

康健短波

熟齡族「輕活動」半小時就能長壽

運動搭配腦力訓練 改善記憶效果更好

空污愈嚴重 骨質疏鬆風險也提升