

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

【結構調整】楊定一：透過伸展 活化副交感神經

黃軒：如果老師是壞人，怎麼辦？

顏榮郎：最關鍵的抗癌策略：設法不讓腫瘤缺氧

瘦身、抗氧化... 3款生薑風味茶必學

別等到失去後，才懂得珍惜

周韶稜：是真的！瑜伽助減重、增進飽食感

王馨世：年輕發現要切除子宮，我該怎麼辦？

封面故事

在台灣就該這樣吃魚

蠶食帖 台灣人就該吃這12種好魚

【閱讀全文】魚達人李嘉亮×白尚儒：魚販沒說的識魚秘密

魚達人劉芯怡：漁家女兒的鮮魚食堂

6道漁家饗宴

吃家常台灣魚

策動改變

汪秋蓉（居家護理師）：天使就在身邊，長照家屬好放心

吳先岳（照顧服務員）：猛男照顧秘書的進擊

康健生活

飛機這些地方最髒 / 掌握 6 要點 病菌不纏身

防霾口罩百百款，哪種有效？

水光槍美肌，為何超火紅？

資深美女 4 種「增齡」彩妝地雷

樂活食尚

中高齡人要小心 冬天好發新型營養失調

【閱讀全文】梅精、棗精 效果真的那麼「精」奇嗎？

挑好、吃對牛肉

【閱讀全文】跟著主廚選 廚房只要 2 只鍋就夠！

【閱讀全文】譚敦慈：傳統市場買雞肉安全嗎？

朱慧芳：樹與人的農業協奏樂章

活力補給

全民瘋跳抖肩舞 暖身、伸展不受傷

運動後肌肉緊繃，該不該做運動按摩？

聰明醫療

【閱讀全文】單身熟女夯！一個人過日子也未必一室冷清

「克流感」一定要吃完嗎？

黃軒：好好健康的人，怎麼會猝死？

洪蘭：是誰讓你不快樂？

劉秀枝：新年新願望如何成真？

自然養生

【閱讀全文】你是「壓力掉髮族群」嗎？4 招保養固髮絲

楊世敏：從寒冬到春暖，保暖頭部是防病第一環

特別企劃

【閱讀全文】楊定一：回頭往年輕走，反復身心調整結構

每天心功課：感恩、懺悔、希望、回饋

每天身功課：透過運動和姿勢 調整身體結構

心靈關係

幸福部落格 / 太太忙，跟孩子無緣？

一個失智症患者的真心告白：笑容，就是延緩失智最好的藥

陳豐偉：不再作夢的人生

樂菖軍：老了這麼好玩，誰還怕老！

大人の社團

【閱讀全文】潘若迪 | 有氧舞蹈天王 / 來吧！跟著音樂動就對了

焦點

編者的話：娑婆之島 饗魚天堂

本月一個好改變 / 兩個微練習愛上自己！

請問康健

維生素D真能防流感？

康健短波

想變職場紅人？開會前先運動10分鐘

長輩每天出門叭叭走 延年益壽

不滿意自己乳房大小的女性，恐疏於乳癌自我檢查

一週吃1次魚，更好睡、變聰明

出差太頻繁 小心易焦慮、睡不好

間歇性節食，減重更有效益