

數位專題 / 健康台灣 讓改變發生

數位專題 / 找對方法，讓癌症成為生命的轉機！

【健康大會考】測測你的運動 S E N S E

王馨世：消除壓力，運動最有效！

陳瑩山：常流眼淚 其實也是乾眼症的典型症狀

黃淑文：該是你的，就一定會回到你身邊

一天十分鐘：提升照顧者的健康免疫力

黃馨慧：如果你不看重自己，誰會看重你？

郭豐州：跑步，會讓腿越跑越粗？

## 封面故事

---

【閱讀全文】增肌減脂，其實你吃錯了！

4 時段，運動前後菜單大公開

直擊金牌國手的餐盤

【閱讀全文】運動營養補充品，你吃對了嗎？

增肌靠重訓，在家就練這 5 招

## V I S I O N 2 0 2 5

---

陳翠琴 X 柯宏勳：比家人更像家人 我們一家都是居家長照專業人

## 樂活食尚

---

中東料理比地中海飲食更繽紛

最新「每日飲食指南」出爐 教你懶人計算法

【閱讀全文】譚敦慈：吃泡麵也能安全又美味

朱慧芳：盛食剩食

## 聰明醫療

---

皮膚照護好 標靶治療不再癢痛難耐

【閱讀全文】護膚 17 問，減輕標靶藥物副作用

葡萄糖胺吃的、擦的都能顧關節？

【閱讀全文】劉秀枝：橘子、薑黃 能不能預防失智？

洪蘭：幫爸媽節省腦力，平安到老

## 康健生活

---

坐上這把椅子，宛如被捧在手心

【閱讀全文】車內空污 比你所想的更嚴重！

新車味道好難聞，該怎麼辦？

早安商機，打造日本熟齡小確幸

陳保中：守護孩子的健康，從「讀」懂生活中的「毒」做起

陳保中：守護孩子的健康，從「讀」懂生活中的「毒」做起

## 自然養生

---

飯後散步速度對了，更助消化

四物湯人人都能喝？

楊世敏：書法、茶道療身心，阻健康崩盤

## 特別企劃

---

【閱讀全文】陳炳仁：如果可以重來，我會多給阿公吃幾根棒棒糖

失智患者想善終，為什麼那麼難？

長期插鼻胃管，並不能降低肺炎風險

5 關鍵，失智長輩順利做神仙

周貞利：在家送走兩位失智長輩，我沒有遺憾

## 心靈關係

---

當生命給你吃檸檬 走出陰霾的解方

幸福部落格 / 花甲大人想退休

楊定一：用感恩融化習氣，人生不再受苦

樂菖軍：老後要為自己而美麗

陳豐偉：愛情火花難持久，婚姻是一種長期投資

## 活力補給

---

1 分鐘笑臉瑜伽 讓你年輕 3 歲

## 大人の社團

---

【閱讀全文】謝哲青：朝聖，從跟自己話不投機開始

## 焦點

---

編者的話 / 有運動的你，放心吃飯配肉！祕訣是……

本月就一招 / 紓解背部壓力，迎接美好一天

本月一個好改變 / 放下手機，親友聚餐更愉快

## 請問康健

---

空污嚴重，隱形眼鏡少戴為妙？

## 康健短波

---

碎念自己運動少，當心身體會聽話

焦慮的人容易被狗咬

3 D 列印，可能對環境有害

發現全新荷爾蒙 吃太油也不怕胖