

康健名家觀點 Web Only

王馨世：體重正常也可能過肥！你需要減掉這個

許嬰寧你用什麼樣的方式愛人？小心別愛錯了

上班族必看！改善久坐腰疼的妙招

黃軒：癌末全面控制疼痛，你可以這樣做

江盛：窮忙社會，只好吃更多垃圾食物？

「老老相伴」 照顧者與被照顧者的新選擇

封面故事

你被糖綁架了嗎？

揭露 104 種食品的隱藏糖

從糖手裡，掙回健康

【閱讀全文】一休：改掉飲料喝到飽，帶領 6 萬人戒糖

吳怡霏：即使不上妝，臉上也有光

【閱讀全文】立即上手！21 日無痛減糖術

姑且一試，竟然減輕胰臟負擔

沒想到戒掉糕餅點心的效果這麼好

減糖，讓我更愛惜自己

誤以脂肪替代精製糖 減重卻增脂

果蔬入菜、美味、享瘦

樂活食尚

夏日清爽鹹派

【閱讀全文】譚敦慈：夏食鳳梨鮮吃入菜兩相宜

朱慧芳：亞麻、紫蘇出好油

心靈關係

幸福部落格 / 父子起衝突，為妻為母怎麼辦？

孩子玩交友軟體，父母怎麼開口問？

楊定一：一呼一吸落回到心

陳豐偉：看見不一樣的亞斯女孩

【閱讀全文】薇薇夫人：我看佛系和耍廢

聰明醫療

腸菌叢植入 可望治療6大類疾病

家人一直說「蛤？」，應該當一回事

心導管 + 血管內超音波 減少嚴重冠心病後遺症

【閱讀全文】拒絕併發症，4 疑問搞懂糖尿病

劉秀枝；打打高爾夫，健腦舒心廣交友

洪蘭：耳朵像電池刺激活力腦

康健生活

【閱讀全文】4 招預防搭飛機感冒

搭飛機需要防曬嗎？

活力補給

K i m i k o 小角度微運動打造日常美態

特別企劃

中醫緩解夏日皮膚搔癢

濕疹為什麼好不了？

【閱讀全文】中醫推薦天然止癢法

自然養生

楊世敏：虛弱過勞莫吃冰

VISION 2025

美國矽谷 | 銀髮照護趨勢 我想跟孩童、年輕人一同生活！混齡安老正當道

舊金山村落 | 在科技大城打造有溫度的虛擬小村子

墨道居 | 重建三代同堂、老有所終的家

阿茲海默症活動中心 | 我的孩子學會尊重其他年齡的人

大人の社團

【閱讀全文】資深藝人譚艾珍 | 就是要當討喜老人家！遇見不同凡「響」的奇蹟

一場入市出世之旅，吃美食看夕陽剪頭髮

吹冷氣逛50個精采攤位，在百貨公司按摩挽面

散步逛百年市場，悠閒喝咖啡的生活美

焦點

編者的話 / 一天 14 顆方糖，全民吃甜上癮

想瘦身，碗盤就挑這顏色

本月就一招 / 敞開胸懷，一吐鬱積悶氣 肌力、彈性、美麗兼得

請問康健

涼感提神小物安全嗎？

康健短波

地中海飲食增加腸道好菌

這樣和毛小孩說話互動、感情更密切