

康健名家觀點 Web Only

【人口老化危機變商機】績效停滯、急需開拓新市場？4 面向實用秘訣，掌握 3 兆元的銀髮市場！

王馨世：一天只要一杯咖啡就有幫助！新研究：能減少自體免疫疾病發作

洛桑加參：腸胃、腎功能不好與「性格」有關！不易生病體質這樣調整

朱為民：死亡，究竟有什麼意義？安寧醫師看《與神同行》

王蕙茜：椎間盤突出「從下背痛到腳麻」 不一定要手術治療

陳瑩山：眼睛乾、虹膜炎別輕忽！這些症狀恐是免疫系統在攻擊眼睛

許嬰寧：有這樣的另一半，和單身有什麼兩樣？

封面故事

更年期為什麼提早來敲門？

【閱讀全文】女性不確定是否進入更年期？快來自我評估

除了荷爾蒙療法，還有新選擇

愛當沙發馬鈴薯恐減男性雄風

男性荷爾蒙，不是補愈多愈好

與風險共舞，如何遠離乳癌、卵巢癌？

2個好習慣，好眠、身心更自在

【閱讀全文】3種好運動，增進性福、保年輕

【閱讀全文】4原則聰明吃，助瘦、緩解熱潮紅

樂活食尚

【閱讀全文】大海裡的超級抗老食物：海藻家族

新書搶先讀 / 揭開生酮飲食的 3 大誤解

譚敦慈：紅藜帶殼吃，還是脫殼好？

朱慧芳：百樣油養百樣人

聰明醫療

【閱讀全文】一次破解香港腳 1 1 個迷思

黃達夫：只要做好這兩項，癌症可望消失近半

首例癌症免疫療法納健保，誰受惠？

洪蘭：睡飽睡好，大腦更靈光

劉秀枝：有一天，我們都會遇到

心靈關係

【閱讀全文】不看失去的，看歲月給的禮物

楊蓓：三度送走摯愛，我這樣安度無常海嘯

小丑醫生：那是我唯一一次在醫院悄悄落淚

幸福部落格 / 如何面對生病又固執的太太？

楊定一：筋膜放鬆，找回身心自癒力

薇薇夫人：我用動，動，動！趕走身體小病痛

活力補給

3 大重訓動作，做錯了傷腰椎

【閱讀全文】爬山是最笨的運動？

康健生活

眼睛易過敏，隱形眼鏡怎麼戴？

特別企劃

長壽新經濟大爆發

吃魚不必挑刺，調理包大戰開打

有了智慧系統，年過 8 0 也能安全開車

我的同學 9 0 歲！直擊銀髮健身房

【閱讀全文】當個樂退族，看懂退休金新方案

自然養生

35歲後想懷孕，怎麼「補」才對？

麥門冬 清熱潤燥，暑熱天最佳打氣方

楊世敏：水果吃錯了，也會傷身

焦點

編者的話 / 哈囉，更年期

本月就一招 / 跨出有力一步，揮別腰酸背痛

本月一個好改變 / 不讓細菌吻臉，手機清潔必學3步驟

請問康健

近視就不會老花？

康健短波

糖尿病人天天扎針量血糖，將成過去式？

預防跌倒，運動比維生素D更有效

族譜可預測你的疾病風險