

## 康健名家觀點 Web Only

---

彭淑美、唐幼馨、Allen陳少偉，3位運動名師～11/18帶你體驗！立即報名

【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！

洛桑加參：罹癌、離癌掌握在自己手中！學會轉念，排除致病3種內因

林世航：香腸被誤會了好委屈？營養師：正常食用不會致癌

阮慕驊：4步驟規劃退休財務 活出銀髮自信心

鄒頡龍：不影響夫妻性生活 6原則預防女性泌尿道感染

陳瑩山：乾眼症患者點人工淚液 仍要注意眼睛「保濕」

王馨世：提升心肺功能 靠走路就能辦到

## 封面故事

---

9大熱門營養保健品，你吃對了嗎？

原來吃錯劑量，B群竟愈吃愈想睡

【閱讀全文】都是護眼，葉黃素、蝦紅素哪裡不同？

感冒前兆吃維他命C是真的？

保養關節筋骨，選維他命D或葡萄糖胺？

哪種益生菌抗過敏、膠原蛋白能抗老？

配茶、咖啡大NG，吃營養保健品有哪些眉角？

暢銷品≠適合你，選購問清楚5件事

【閱讀全文】吞一把維他命當早餐？當心反效果

## VISION 2025

---

不要因為年紀，放棄一身好功夫！

## 樂活食尚

---

飯菜「分離式吃法」一餐熱量少10%

譚敦慈：柚子吃不完這樣做！最強柚香鮮蝦 5 分鐘上桌

朱慧芳：不退流行的菜市場經濟

## 康健生活

---

寫書法活化大腦 有望延緩失智

常腰痠背痛 該不該用束腹或護腰？

踏進賣場就狂買？吃飽再逛有助省荷包

## 活力補給

---

7 招常見抽筋紓緩 D I Y

## 聰明醫療

---

消滅 C 型肝炎，這群醫師上山下鄉找病患

肺裡有結節！需要馬上開刀摘掉嗎？

認得臉卻叫不出名字？你可以.....

劉秀枝：你怎麼看待老年 它就怎麼回應你

【閱讀全文】洪蘭：吃對、睡飽、多動，讓記憶力更好

## 心靈關係

---

幸福部落格 / 男友條件太好，我心裡很不安

楊定一：困在時間，人永遠不會快樂

【閱讀全文】薇薇夫人：快樂、不快樂 都是自找的

陳豐偉：你是社交疲累的人嗎？

## 特別企劃

---

【閱讀全文】2018 年健康城市大調查 / 哪些縣市最能幫你抗老防衰弱？

新北市 | 35% 市民規律運動，稱冠六都

彰化縣一癌篩進度超前，全台第一

台北市 | 首善之都為何落後？台北市長這麼說

台、日專家看未來 | 台灣拚健康城市，如何借鏡日本新模式？

16 個先進城市這樣做 | 綠地、無車日，把城市變嬉遊場

## 自然養生

---

秋日拈桂花入茶 甜香暖胃好舒心

心煩睡不著？試試香氣入眠法

【閱讀全文】楊世敏：中藥 + 溫灸，調治虛寒性高血壓

## 大人的社團

---

【閱讀全文】同框張鈞甯像姊妹，最美星媽無齡養生術

職人專業引路，教你「變快樂」這堂課

## 焦點

---

編者的話 / 選擇營養保健品，是檢視身體和生活的好機會

【閱讀全文】本月一個好改變 / 微調用餐時間，就能預防肥胖與三高

本月就一招 / 鱷魚式 鍛練背部肌力、紓緩下背痛

## 請問康健

---

身上常莫名瘀青？

## 康健短波

---

吃對 6 種食物，加大腦容量

太常滑臉書，恐增加身材焦慮

皮膚好菌可望治療濕疹

工作太拚，傷「心」又沒效率

