

康健名家觀點 Web Only

洛桑加參：近百歲仍不顯老態 「養壽秘訣」60歲開始做都不算晚

郭姿均：喝咖啡也能養生！3種好朋友加進去 可抗老、護心

張良維：電燈對養生有害？留意5件事 你可決定自己要不要生病

侯鐘堡：膝蓋好痛怎麼辦？跑者膝的成因

陳瑩山：不讓眼睛未老先衰 眼科醫師的私房保養術

黃思穎：最佳健康飲食法！不強調限制熱量，卻能有效控管血糖

封面故事

身累心累一招有解 / 年終「疲憊大掃除」，中西醫傳授25個獨家元氣方

【閱讀全文】自我測驗 / 是哪一種累？

為什麼總是好累？中西醫這樣看

【閱讀全文】體質易累 / 5帖食補，身體不再「虛累累」

這樣動，緩解從頭到腳的痠痛

蘇奕彰：30年練導引功法，疲勞時身體快速放鬆

工作勞累 / 適時喊停，認清不必要的壓力

林青毅：從事事要求120分，到學著接受60分

溝通心累 / 先傾聽再表達，難題也能輕鬆搞定

資訊疲累集中使用時間，別想到就滑開手機

樂活食尚

5種食材就搞定 獨享小鍋料理趣

美國禁用食用炭添加物，竹炭食物還能吃嗎？

朱慧芳：你吃過幾種芭樂？

康健生活

我家適合用掃地機器人嗎？

心靈關係

幸福部落格 / 男生女生該有一定的樣子？

【閱讀全文】讓最強烈的生命流流過身心，自然脫胎換骨、改變人生

陳豐偉：離開Facebook會比較快樂？

【閱讀全文】樂芭軍：我每天清水拍臉100下

聰明醫療

小心！這3種皮膚症狀，是肝在喊救命

喉嚨經常卡卡不適，該怎麼辦？

【閱讀全文】新書搶先讀 / 不要再喝奇怪的特調咖啡了！

為什麼吃太飽會心悸？

劉秀枝：味覺不見了，該看哪一科？

洪蘭：為什麼孕婦要注重飲食、遠離菸酒？

自然養生

當歸 補氣活血，打造紅潤好氣色

楊世敏：一味桑葉飲，輕輕調理妥瑞疾

Vision 2025

管國霖：我能辭職照顧，但其他家庭呢？

特別企劃

好死，我說了算 / 瀟灑說再見，現在就準備

【閱讀全文】預立醫療照護諮商現場模擬 / 到了那一天，請勇敢放開我的手

【閱讀全文】只有19條的《病主法》，憑什麼影響你我的生死？

不想全身插滿管子賴活著 《病主法》關鍵問答

這天之後，挑戰才開始

活力補給

女性健身房 享受專屬「妳」的時光

後燃效應正夯 / 運動1小時 熱量持續燒36小時

大人的社團

攝影家池田宏：24次南極長征，唯一的真愛，是他鏡頭下的企鵝

【閱讀全文】旅遊作家胡語芳：給自己60歲的生日禮物 獨自勇闖18國，遇見自己的脆弱

焦點

編者的話：保有熾熱的心，活出精采人生

本月一個好改變 / 失眠？睡前穿雙襪子

本月就一招 / 兔式 | 腦脹昏沉時，學兔子解除肩頸壓力

請問康健

一焦慮就拔頭髮，怎麼辦？

康健短波

10分鐘輕運動增加好記性

新式奈米探針可偵測早期失智症

破解「肌少、骨鬆」的老化魔咒

維生素D太高，心血管疾病死亡風險增

長期酗酒增加失智風險，那偶爾喝呢？