

康健名家觀點 Web Only

楊定一：人生最高的祭壇，就在每一個人的內心

黃軒：聽見病人內心深處的吶喊：「我想安樂死！」

郭姿均：感冒、流感時，這 5 種香草最有助免疫力

楊秉琦：每 3 個月跟肌膚約會 篩檢皮膚癌

黃馨慧：離婚後好痛苦，該怎麼辦？

郭豐州：馬拉松後半段沒力怎麼辦？

張凱翔：常落枕？偏頭痛？可能是「交叉症候群」

封面故事

頸部寒百病來 打造暖脖子 2 4 小時提案

2 4 h r 頸部保暖生活提案

【閱讀全文】影響頸部健康的關鍵字，你一定要知道

用磁力貼，肩頸就不會「頂扣扣」？

樂活食尚

放山雞沒出身豪門，卻住好吃好

【閱讀全文】譚敦慈：拒絕重金屬、亞硝酸鹽湯底，自煮「護心火鍋」

朱慧芳：小葶薺大農業

聰明醫療

健保給付新藥，根除 C 肝現曙光

該讓女兒打子宮頸癌疫苗？家長最擔憂的「不良報告」

【閱讀全文】熊健康出任務 / 開刀房在做什麼？

【閱讀全文】高喊安樂死之前，台灣要先做好 5 件事

吃對減肥菌，甩肉好簡單？

3 重點，秒懂首份華人心房顫動治療指引

劉秀枝：神經病、精神病，還是神經精神病？

心靈關係

【閱讀全文】幸福部落格 / 該不該送老媽去安養院？

楊定一：透過瞬間「這裡！現在！」把神聖的你找回來

康健生活

黃健瑋：在俄羅斯武術中練習情緒平和，我不再畏懼衝突

快速透視俄羅斯武術西斯特瑪

策動改變

銀髮幾歲停止開車？先做好 3 個準備吧

夢之湖 / 寓復健於遊戲，不出手的隱形長照

特別企劃

喝湯，回憶裡總有那個人

【閱讀全文】陳峙嘉：喝一碗元氣湯，平衡失序的身體

芭娜娜：煮一碗幸福湯，家的溫度永遠都在

陳俊良：湯的思考 向前輩致敬

自然養生

【閱讀全文】中醫緩解生理期不適

中醫改善牙周病復發

楊世敏：熬夜傷身，有慢性病更要早睡、睡飽

大人の社團

魏德聖：不管你幾歲、經歷過什麼，都要勇敢去愛

加點感恩、灑些趣事，今年讓我們好好吃頓年夜飯

紀美霞 | 屏東基督教醫院護理師 農地裡的年夜飯 全家族的會議

張秋蘭 | 明華園星字戲劇團團長 為了愛戲曲的年輕人，我們圍爐+紅包

焦點

編者的話 / 想起要被截肢的鄰床病人

本月就一招 / 側身胸肩伸展，放鬆肩頸胸肌輕盈過好年

本月一個好改變 / 抱抱 60 秒，愛的感覺一整天

名醫養生術 / 黃莉棋：鑄鐵鍋慢料理 + 勤做伸展，身心平衡不發胖

自我測驗 / 牢記護心 6 知識，安度冬天

請問康健

怎樣休假才不會愈休愈累？

感冒吃什麼才好得快？

康健短波

一個理由，讓你愈忙愈迫不及待去健身

動物可緩解自閉兒的社交焦慮

抽菸 + 糖尿病，早死風險增加

失智不只是大腦生病，心臟也遭殃

懷孕血糖過高，恐造成胎兒心臟缺陷