

封面故事 Cover Story

- 088 想瘦就要練肌肉
增肌×減脂
文 / 呂嘉薰 攝影 / 林后駿
- 090 我們愛上健身的理由
- 092 筋肉媽媽 | J.Z. Fitness個人體適能教練
曾經·我連跳鄭多燕都想哭.....
文 / 楊心怡 攝影 / 林后駿
- 094 基礎篇
開始運動前 必須弄懂的基本觀念
文 / 呂嘉薰 攝影 / 林后駿
- 096 進階篇
增肌減脂事半功倍·就差這6步
- 100 實做篇
健身好好玩 你家該有的3種工具

心靈關係

Fabrics of Life

幸福部落格

- 128 如何教養負面消極的孩子？
文 / 吳若女 圖 / 鄭佳玲
- 132 遺失的17年
文 / 黃軒 攝影 / 陳德信

聰明醫療

Smart Medicine

- 070 如何幫助失智長輩慢點惡化？
文 / 張靜慧 圖 / 鄭佳玲
- 076 〈熊健康出任務〉
你輸的血安全嗎？
文 / 李佳欣 圖 / 鄭佳玲
- 逆齡時代 / 劉秀枝
- 078 治療偏頭痛的最好方法是預防
- 醫療線上 / 林頌凱
- 080 怎樣滑手機才不傷脊椎？

康健生活

Smart Living

- 022 熱線追蹤
禽流感又爆發了·雞、鴨、鵝、蛋還能吃嗎？
文 / 王暄茹、林慧淳
- 082 新書搶先讀

天然逆齡術 破解9大老化困擾
文 / 編輯部

085 美食當前，配哪些音樂來享「瘦」？
文 / 李明蓓

樂活食尚

Food + Nutrition

026 「好色」食物吃出抗病力
文 / 林慧淳 攝影 / 林后駿

034 拒當生態終結者
地瓜小農 + 動物 打造無毒新「食」界
文 / 王暄茹 攝影 / 陳德信

036 排毒養生，就吃水賊林無毒地瓜

038 產地直送，全年均一價的安心蔬果店

040 雞、鵝、貓快樂相伴的無毒芭樂、火龍果

康健教室 / 譚敦慈

042 聰明炒菜，避免高溫烹調的毒
文 / 林慧淳整理

永續餐桌 / 朱慧芳

044 氣候異常下的金蕉

特別企劃

Special Report

048 精準醫療
剋癌新武器？
文 / 陳俊辰 攝影 / 陳德信

058 專訪諾貝爾獎得主哈維爾
台灣與國際大師合作，破解篩檢早期口腔癌難題

060 貴松松！如何聰明選擇基因檢測？

062 目前常見與藥效相關的基因檢測

064 精準治癌 為何看得到用不到？

自然養生

Natural Health

110 眼睛過敏好癢！中醫師教你這樣做
文 / 曾慧雯 攝影 / 林后駿

111 緩解眼睛癢的穴位按摩

112 做對6件事 過敏性結膜炎遠離你

114 聰明選枸杞 護肝明目
文 / 謝懿安 攝影 / 陳德信

118 長途車好睇·6招防「度估」
文 / 謝懿安

對證調養 / 楊世敏

122 內外合治·減緩膝關節退化

大人社團

LOHAS Club for Grown-ups

136 社團人物 | 蘇一仲 (企業家)
73歲重拾畫筆·揮灑八面人生
文 / 宛家禾 攝影 / 陳德信

140 給大人的快樂處方箋
中年不卡關
文 / 宛家禾 攝影 / 陳德信

148 楊定一
把快樂找回來·是人生唯一可以決定的事

150 扶漢民 (輪椅導遊)
樂在旅行·我是一個「不安分」的身障者！
文 / 莊安華 攝影 / 陳德信

156 社團活動後記 | 魏德聖 (導演)、彭懷真 (作家)
夫妻坐轎車內吵架·不如騎機車抱在一起吹風淋雨
文 / 宛家禾 攝影 / 林后駿

139 孫叔唱副歌 / 孫越
在巨大的宇宙裡·你並不孤單

152 微笑季刊《好物款款行》
胡椒 藤心 紅螃蟹 |
到台東知本·找回對土地的愛
文 / 蔡昇達 攝影 / 高信宗

焦點

Focus

編者的話 / 林貞岑

10 我的「周杰倫時間」

本期受訪醫生、學者、專家

12 謝謝你們為傳播正確的健康知識而努力

本月一個好改變 / 李瑟

13 塗抹咖啡·再長出一些頭髮來

本月就一招 / 林慧淳

14 天鵝式 | 啟動背部肌群的力量·改善駝背和下背痛

名醫養生術 / 李佳欣

15 高添富 (婦產科醫師)

齊全裝備·年齡也無法阻止我帥氣叭叭走

自我測驗 / 陳俊辰

20 小心！這7件事讓牙齒愈保養愈糟

請問康健

16 腳底不定時抽痛？

康健短波

18 蒟蒻麵當主食，有助糖尿病患飲食照顧

18 週末露營，可調節生理時鐘

19 女性練肌力 護心、遠離糖尿病

19 補充鐵質 可能降低重聽風險