

## 康健名家觀點 Web Only

---

夏天是吃芒果的好時節，但該如何取下芒果肉，又不讓果肉黏果皮？

腳踝一扭傷，就會造成韌帶鬆弛。該如何降低「翻船」機率？

「天然的黃體素」不會增加乳癌的機率

多花點時間關心別人，你會發現自己的需要愈來愈少

你不需要怕「老」，也不需要被歧視

遠離胃癌，吃喝是關鍵！

## 封面故事

---

不挨餓瘦小腹

清爽祛濕夏日沙拉佐芥末優格醬

真腰瘦早餐蛋佐扁豆、番茄、蘑菇

簡單香煎鮭魚佐萬用蘆筍菠菜薯泥

絕對吃得飽墨西哥雞肉捲佐酪梨優格醬

【閱讀全文】6個月腰圍小13公分！跟著減重達人宋晏仁上賣場

## 特別企劃

---

3問 搞懂分級醫療在做什麼

【閱讀全文】部分負擔新制對我有何影響？轉診到底怎麼轉？

分級醫療要成功，還差哪幾步？

小病漲100元無感，急診還是塞

我不是不知道問題，但改變真的不會那麼快

診所這麼多，如何找到可信任的厝邊醫師？

## 樂活食尚

---

前一天捏好的飯糰潛藏危機

掌握舒肥的祕密，你也可以成為「天菜大廚」

朱慧芳：複雜的用心 純真的食物

## 活力補給

---

【閱讀全文】跑步機、滑步機、飛輪 3大健身器材怎樣聰明用？

## 心靈關係

---

孩子愛上不該愛的人，父母該怎麼辦？

七問楊定一：生活焦躁不安與惶恐，如何讓自己平靜快樂？

先生中年退役後不再找工作，我該擔心嗎？

樂茵軍：愈老，報年齡得到的掌聲愈響亮

## 康健生活

---

為汪星人挑速配飼料，單考慮年紀不夠

看了再買！日本藥妝採購必讀指南

【閱讀全文】譚敦慈：安全染髮，這2個顏色應少用

## 聰明醫療

---

【閱讀全文】泌尿道感染，吃3天藥就會好？

53雙手不分日夜接力，救回腸衰竭病人

劉秀枝：父母在，多同遊

林頌凱：水中毒 威脅運動者健康的未爆彈

## 焦點

---

吃好吃飽，還能減肥，真腰瘦！

夏天到了，來杯清涼「養眼」的水果水吧！

想生小孩，爸媽減重事半功倍

自戀的人愛說「我」？只是迷思

孩子不舒服，退燒就沒事？

長輩血脂高，吃藥控制就好？

後悔為另一半付出？可能是沒自信造成

熱水洗手比冷水更能殺菌？其實效果一樣

6大防紫外線迷思 害你傷荷包又曬老

緊身機能褲對減緩跑步疲勞無效

## 自然養生

---

【閱讀全文】關節舊傷好不了？中醫緩解有方

【閱讀全文】楊世敏：夏季外感發燒的飲食宜忌

## 大人の社團

---

【閱讀全文】平路：叛逆是找到自己真正的路