

封面故事

走路 潮

他山之石 | 步行京都 體驗千年古都魅力

他山之石 | 哥本哈根 一個讓你愛上步行的城市

康健民調 / 太委屈！生活在台灣常常「無路可走」

2017 健康城市大調查 / 你住的城市好走路嗎？

宜蘭 | 維管束計劃，重現母親河的人水共居生活

台南市 | 騎樓、行道樹、徒步區，一步步增添台南人情味

新北市、嘉義縣、南投線 | 給小行人安全好走的上學路

【閱讀全文】12 個美好理由，現在就走！

王應傑：40 年來，我都是邊走路邊工作

劉梓潔：從走路中，我懂得過生活

CJ PAPA 陳勇豪：我們選擇帶著孩子一起走路看世界

特別企劃

【閱讀全文】糖尿病照護大漏洞

彰基、亞東醫院 全院動起來照顧糖尿病友

陳宏麟診所 / 埔里小鎮的糖尿病大診所

全台 20 家 照護糖友厝邊好院所

樂活食尚

【閱讀全文】生酮飲食熱潮該跟嗎？掌握決策 10 關鍵

【閱讀全文】譚敦慈：酪梨美味變身 一天別吃太多

朱慧芳：秋老虎發威 自製納豆正當時

策動改變

長照 2.0 上路 9 個月 在家還是等不到服務

聰明醫療

睪固酮抗老療法 解救男性更年期？

鎌田實：照顧不是愈努力愈好，放輕鬆才能長久

【閱讀全文】失智症 9 大風險，聽力不好上榜！

劉秀枝：行醫 34 年 從人生看大腦無限可能

自然養生

【閱讀全文】常民巷弄 8 種青草茶，你喝對了嗎？

百合 | 潤肺、清心安神，保健呼吸道

楊世敏：利用中醫提高人工受孕成功率

康健生活

手工皂該如何選購？

心靈關係

93 歲作家齊邦媛：我有自己的生活要過！

【閱讀全文】村田裕之：消除不安、不滿、不便 日本大人就放手花錢

樂菖軍：接受老的事實後，我放棄 2 項「武功」

楊定一：放過世界，世界也會放過你

大人の社團

【閱讀全文】作家蔡穎卿 / 重新兩個人，用閱讀繼續戀愛

焦點

編者的話 / 陽光、空氣、水，還有走路

本月一個好改變 / 調暗 3 C 螢幕亮度，立刻減少光毒害！

名醫養生術 / 陳維苓：提神醒腦改善耳鳴 一日僅需 10 分鐘

請問康健

天熱疲倦，是感冒還是中暑？

康健短波

每天一珍奶，當心變身「失意男」

當個貼心情人，你的另一半會更健康