

封面故事

Cover Story

- 104 原來我們都在吃塑
- 112 一次就選對環保好物
- 114 你一定要知道的減塑陷阱
- 116 7大類塑膠無毒安心使用
- 118 洪平珊 (小事生活自然好物創辦人) 減塑不需要委曲求全
- 122 「裸買」正夯，減塑、安全如何兼顧？
- 126 4法寶，你就能過無毒生活

特別企劃

Special Report

- 056 4價疫苗保護力更強？何時要做流感快篩？
全家備戰防流感
- 060 流感併發重症，為什麼壯年也中鏢？
- 062 為什麼打了還是得流感？解答流感疫苗9大迷思
- 066 做對2件事，全家遠離流感

策動改變

Policy Facilitation

- 142 台灣為何空有高科技，卻做不出暖心產品？
打動熟齡心，以色列變身新創沃土

樂活食尚

Food + Nutrition

- 028 釋迦維生素C直逼芭樂
- 032 牛肉泛綠光能吃嗎？冷凍肉不新鮮？
破解肉品謠言
- 036 料理鹹到鎖喉，大廚怎麼救？
- 040 新書搶先讀 綠拿鐵啟動蔬菜力，變美、順暢、好眠、輕瘦
- 038 永續餐桌 / 朱慧芳 水雉、樹蛙，綠色保育標章執法員

自然養生

Natural Health

- 044 入秋 與中醫師一起上「山」採「藥」
- 048 這些食品能改善過敏體質嗎？
- 050 對證調養 / 楊世敏 解鬱透熱 淡化黃褐斑

聰明醫療

Smart Medicine

- 072 心跳太慢或太快，可能致命？
- 078 台灣頂尖醫療 | 長庚紀念醫院藥物過敏中心
世界級的柯南醫師，破解藥物過敏致命機轉
- 084 逆齡時代 / 劉秀枝 四肢無力，醫師聯手找出作怪份子

活力補給

Energy Boost

- 088 運動流汗少，熱量消耗也較少？
- 092 泡棉滾筒 放鬆肌肉的好幫手！

心靈關係

Fabrics of Life

- 132 幸福部落格 想寄存證信函給忙碌的老婆
- 136 減壓膠囊 / 陳豐偉 執念，是一種大腦模組
- 138 真原醫 / 楊定一 和諧的波動，讓生命完美自己
- 140 笑看雲起時 / 樂軍 廚房練功 享玩舌尖上的樂趣

康健生活

Smart Living

- 094 洗牛仔褲不褪色、不變形
- 096 譚敦慈 柴米油鹽裡的溫柔力量
- 094 洗牛仔褲不褪色、不變形
- 096 譚敦慈 柴米油鹽裡的溫柔力量

大人社團

LOHAS Club for Grown-ups

- 148 社團人物 | 馮翊綱談生死
祖師爺跟老天爺商量好，把我留下來
- 152 守護珍貴影像，重現往日燦爛時光
- 158 楊明昱 (淡江大學大眾傳播學系副教授)
從10歲看到50歲 《星際大戰》的經典回憶
- 160 孫叔唱副歌 / 孫越 孩子是看著父母有樣學樣長大的

焦點

Focus

- 12 編者的話 / 張曉卉 打流感疫苗、少用3塑膠袋，是「自私」的
- 16 本月一個好改變 / 換個順序逛賣場，食物保鮮才安心
- 24 自我測驗 / 陳蔚承搭飛機能戴耳塞？
- 18 下班後工作壓力如影隨形？
- 20 罐頭吃不完，怎麼加熱、保存？
- 22 抗憂鬱藥可能加重耳鳴
- 22 減少對蔬菜挑食，從餵寶寶母乳時開始
- 68 肥胖會降低流感疫苗效用
- 76 年輕開始保養心臟 為中年腦力加分