

康健高齡趨勢論壇 | 洞悉產業「錢」景，11/21專家解析 >>

陳瑩山：飛蚊症要定期追蹤檢查，你知道嗎？

邱品齊：「手工皂」安全保證？皮膚科醫師教你聰明選

王馨世：「睡眠不足」會促使大腦功能衰退

洪敬倫：別被壓力逼上絕路 男兒有淚讓它流

陳昱璵：2大招預防甲溝炎

蘋果果蠟能不能吃？3招簡單去除它

封面故事

心的柔軟力

詠給·明就仁波切：好好觀看你的情緒，就不會迷失

【閱讀全文】許芳宜：曬曬太陽，補充身體正能量

蔡士傑：隨時隨地「掃描」身體，找回身心連結

黃健瑋：在俄羅斯武術中練習情緒平和

【閱讀全文】桑布伊：放輕鬆，靜下心，聽首歌吧！

谷柑媽：所有毛躁不快，看到谷柑的瞬間全被撫平

活力補給

你用大腿跑步還是小腿？5大觀念先釐清

樂活食尚

起司補鈣要挑對 吃錯骨鬆更嚴重

有機香菇，愈乾燥愈芬芳

南國的陽光、空氣、水，孕育台灣可可豆

【閱讀全文】譚敦慈：安心吃好蛋，選購、烹調不踩雷

世界都在怎麼吃？

心靈關係

購物狂因為「腦波弱」？其實是大腦這部分在作怪

意外中年突襲，人生如何改道？

幸福部落格 / 晚婚難適應？

楊定一：動起來，從身體到心靈 徹底反轉

樂芭軍：坐看雲起時

聰明醫療

【閱讀全文】揭開生理時鐘奧祕，失眠有解？

眼睛不防曬 小心「眼翳」找上門

正確用類固醇，不怕副作用

6 理由，別錯過跟醫生開家庭會議

喘不過氣，是氣喘還是COPD？

林頌凱：P R P 是退化性關節炎健步如飛的萬靈丹？

劉秀枝：看病要靠關係嗎？

自然養生

【閱讀全文】筋骨痠痛 3 大類食物助緩解

冬天吃糯米 養生補氣

楊世敏：體質不合，香草茶也會喝出問題？

特別企劃

【閱讀全文】共享共居共餐，做夥打造幸福老後

5 方法，建立良好連結

江崎禎英：想支持彼此守望相助的人愈多，整體社會就能變得更好

世界各地政府或民間組織 想盡辦法讓連結發生

台灣 | 跟女兒、孫子一起尬重訓、練肌力

日本 | 走進森林裡，找到歸屬感

新加坡 | 連結新手媽媽的銀天使

台灣各界「做夥」方案

康健生活

【閱讀全文】偷學料理達人的食材收納法

過期、沒用完的乳液 一定要倒掉嗎？

挽面 物理性除毛，得看膚質

咖啡渣、竹炭、銀纖維 除臭襪有效嗎？

大人の社團

【閱讀全文】金鐘影后王琄 / 一個人的旅行，看見更勇敢的自己

焦點

編者的話 / 給自己的「猴子心」找快樂的事情做

本月一個好改變 / 勤換床單和睡衣 別讓細菌、塵蟎擾清夢

請問康健

中藥一次吃兩包行不行？

肝不好可吃薑黃或B群？

康健短波

不做正規治療，乳癌死亡風險翻 5 倍

三餐平均攝取蛋白質 可強化老年肌肉

不必運動到滿身汗，憂鬱症就退散

誰說寶寶什麼都不懂？他知道你喜歡什麼

復胖易致癌？免驚！

人工智慧能算出何時會失智

