

康健名家觀點 Web Only

李明蒨：想提升免疫力 從現在開始練習「笑」

郭豐州：4個方法，解除跑步引起的疼痛

陳瑩山：魚油、魚肝油畫不上等號！別傻傻分不清

黃馨慧：關愛自己，從不依賴、不討愛開始

蓮霧會掉色？免驚，是花青素

陳亮恭：展開無齡社會 年齡只是一個數字

封面故事

足養身

足—無法取代的精密人體工學設計

【閱讀全文】腳出問題，身體亮紅燈

腳好痛！腳痛及變形原因大不同

居家護理師呂郁芳：100雙長輩的腳教會我的事

做對3件事，找回健康有力足

台灣足底按摩之父吳若石：一雙有力腳 讓我病痛少

康健生活

【閱讀全文】牙膏能修復琺瑯質？

開架藥妝店猛試化妝品？小心病菌「擦」上身

賭場外撿到千元大鈔，下一步你會……？

樂活食尚

抗老、顧胃、護心，台灣洋蔥尚青

【閱讀全文】譚敦慈：安心吃海鮮，要挑的不只是鮮度

朱慧芳：近在眼前的純淨好茶

自然養生

化痰、開胃、助消化 陳皮，時間沉澱的好滋味

為何嘴唇乾、唇色發黑？中醫破解6種常見唇況

楊世敏：寒冬後春季養生，首重排除體內廢物

聰明醫療

【閱讀全文】帶爸媽看病，別忘了問這題！

何時該問第二意見？

【閱讀全文】泌尿科名醫解答 / 年過50，攝護腺肥大、勃起障礙找上門？

洪蘭：人生成就與幸福的祕密

劉秀枝：我為什麼開始玩樂器？

林頌凱：打一針救膝蓋，你選對了嗎？

心靈關係

被稱讚後習慣這樣回 可能是缺乏自信

幸福部落格 / 孩子成年不想工作，父母怎麼辦？

楊定一：結構調整運動，回復真正的健康與圓滿

樂芭軍：我沉醉在白內障手術後的眼底極光裡

特別企劃

為什麼病好了卻下不了床？

他山之石 / 多國醫療機構轉向把病人生活品質擺第一

觀點 / 陳亮恭：看短不看長，是台灣醫療致命傷

觀點 / 夏洛特●羅勃茲：讓病人有感 才是醫療核心

【閱讀全文】搶救腦中風 黃金時間打通血管少失能

個案篇 / 生命中的「問題」，總得要面對

個案篇 / 不到最後，沒人知道答案

【閱讀全文】陶曉清：我開始接納自己也能調皮、撒賴

焦點

編者的話 / 重新定義醫療新價值

蔬菜不一定水煮，油炒可能更營養

請問康健

狂哈嗽是「花粉熱」作怪？

康健短波

安寧療護可減輕喪偶後的憂鬱

懷孕時高血糖增加以後得心臟病風險

睡前寫下待辦事項，更快進入夢鄉

過度使用抗生素恐引發糖尿病

常值夜班的女性，罹癌風險較高

吃太鹹小心傷腦！