

封面故事

【閱讀全文】這樣吃飯不發胖！

吃糙米會傷胃？這幾個迷思該破除了！

跟著達人吃米養生

【閱讀全文】米家族，一次分清楚！

煮一鍋好米 這樣吃，最營養

VISION 2025

專訪衛福部長陳時中 / 許自己做一個慈悲老人

健康台灣 讓改變發生 | 未來20年也要一起健康

樂活食尚

【閱讀全文】能吃的丟了，不能吃的卻下肚，水果怎麼吃更營養？

「腰瘦」水餃，好吃不發胖

【閱讀全文】譚敦慈：肉乾、蜜餞.....，隱藏版糖分無所不在

康健生活

【閱讀全文】輕鬆尋訪火金姑，5大熱點坐公車就能到

草地專家陳燦榮：一步一腳印，用雙腳走出對螢火蟲的認識

「養眼」器材怎麼挑？眼睛操有用嗎？

聰明醫療

徹底消滅癌細胞！3大治癌新療法

人生遊樂場即將熄燈，你決定做什麼？

劉秀枝：人生一定不完美，但可選擇不受苦

洪蘭：健檢發現顱內動脈瘤，怎麼辦？

活力補給

增肌不受傷，大人重訓這樣做

安全做重訓，先試這 5 招

自然養生

間質 可能解開中醫千年之謎

【閱讀全文】楊世敏：中醫治乳癌，為什麼用腸胃藥？

特別企劃

【閱讀全文】罹癌醫師經驗談 | 陳冠宇：當身為醫生的我發現得了肺腺癌...

罹癌醫師經驗談 | 劉秀枝：乳癌，賺到58歲以後的人生

罹癌醫師經驗談 | 李豐：罹癌，開啟不生病的生活

罹癌醫師經驗談 | 陳樸：癌症是過度包裝的禮物

心靈關係

我的孩子是同志，怎麼辦？

幸福部落格 / 來不及更靠近父親

樂芭軍：可以獨處，但別孤獨

楊定一：放下心頭重擔，快樂其實是天性

大人の社團

【閱讀全文】對媽媽說不出來的糾結，就寫封「情書」吧

焦點

編者的話 / 吃飯皇帝大

本月就一招 / 放低姿態，做一個溫柔又堅定的勇者

本月一個好改變 / 善用免插電保溫瓶，輕鬆省電費

請問康健

「亞洲蹲」好處多？

康健短波

高心臟疾病風險群 適度運動有助心臟健康

小心！坐太久，易失智

只抽 1 根菸，心血管疾病風險仍大增五成

常覺得焦慮？腰圍透露蛛絲馬跡