

康健名家觀點 Web Only

林黛羚：50歲後買新房 關鍵3因素得先考量

洛桑加參：2種「觀想」方式 能消除病氣、提升自癒力

陳瑩山：太陽眼鏡這種顏色最具保護力 挑選切記5要點

尤稚凱：關節退化別光靠吃葡萄糖胺 4件事能緩解

李明蒨：「助眠法寶」不只讓你好入睡 還能排毒、養顏美容

周韶稜：肩膀痠痛多是肌耐力不足 這招練習有助改善

封面故事

【閱讀全文】超單身時代 / 享受一個人 心靈 x 財務 x 居所 x 醫療完全準備

【閱讀全文】姚謙 悠揚的獨奏曲

住一晚「單人限定」新潮旅店

歡迎光臨！單人燒肉、鴛鴦鍋店

【閱讀全文】做好3件事 晚年不需為錢擔憂

全齡宅、養生村，選擇老後的家

萬一健康告急，哪些決定能先做？

自然養生

自製中藥香包，防感冒、提升抗病力

楊世敏：幼兒發展遲緩，中醫如何拉一把？

樂活食尚

鮮美握壽司，暗藏卡路里陷阱

樸食，重拾對食材的熱忱

攝影師跨界變廚師 | 陳昱任：家的味道就是樸食味

設計界料理網紅 | 波波大叔：男子漢料理 粗獷飽滿的原味

譚敦慈：淺漬、油封，為食物增好味

朱慧芳：超越國界的自然綠

活力補給

【閱讀全文】肌力課程五花八門，挑選有訣竅！

預見新高齡

想成為有餘裕的大人，就來趟鐵道之旅吧！

康健生活

智慧衣，摸透你的健康祕密

中年腦撲滿，這樣存最快

標榜快速染髮的產品，可以安心用嗎？

聰明醫療

【閱讀全文】3大藥物 改善子宮內膜異位症

血脂高，靠運動、飲食控制就夠？

劉秀枝：長期壓力大 當心失智危機

洪蘭：改變情緒，愈活愈快樂

林頌凱：膝關節退化，還可以運動嗎？

特別企劃

【閱讀全文】另類治療解痠痛 「原始點」真的有效嗎？

中西醫如何看原始點

心靈關係

分分合合多次，這樣的愛該不該繼續？

鄧惠文：留位子給那個人吧

白髮送黑髮，如何陪她度過哀傷？

【閱讀全文】薇薇夫人：當長輩圖變成平輩圖

楊定一：在人生的相遇裡，真心服務，真心感激

大人的社團

【閱讀全文】朱平：盡情去冒險！50歲是最好的年紀

焦點

編者的話 / 超單身時代，能夠自得其樂才是真本事

請問康健

認床睡不著怎麼辦？

康健短波

多吃酸，增加冒險的勇氣

社交型運動，讓人更長壽

常吃魚，更好「孕」

輕度空污，也會讓心臟變肥大