

封面
故事

增速比全球快 1.5 倍，失智成全民重擔？

48 失智症帳單

——張雨亭



\$9999999

照顧，是身體與財務的長期戰

- 54 林靜芸：存下「三本」
才有力氣陪走下去 ——邱玉珍

實際支出

- 60 攤開照護者真實帳本
拆解 3 階段失智開銷 ——張雨亭

隱形支出① | 職場篇

- 68 當照顧成了最貴的選擇
薪水歸零、職涯斷裂 ——邱玉珍、張雨亭

隱形支出② | 心理篇

- 72 失智權威遇上失智母親
也難逃心力崩潰 ——邱玉珍

失智解方 3 支柱：金融・法律・健腦

- 77 這筆帳怎麼付？ ——張雨亭

金融

- 78 長照險不是唯一解
保險＋信託如何搭配 ——張雨亭

法律

- 82 失智了，誰替你決定？
50 歲就該準備的保障工具 ——張雨亭

健腦

- 85 活化大腦防失智
3 方法當超級老人 ——張雨亭、梅綠綠

醫療
趨勢

- 中研院最新研究：
小心這類飲食與類晚期高風險族群
- 20 吃錯東西也會得肺癌——葉懿德
- 藥局變健身房！
- 23 巴金森爺爺天天來練肌
3個月告別安眠藥——梅緣緣



- 急診醫出身的細節控、深夜仍會回訊息！
- 26 石崇良接掌衛福部長
為何獲各界看好？——邱宜君、邱玉珍、謝佳君、林慧淳
- 走出實驗室邁向國際
- 30 翁啟惠：台灣生技
不必複製他人！——邱玉珍
- 2類人雖肝功能正常，仍需治療追蹤
- 33 B肝治療重大突破！
發現「新指標」揭真風險——葉懿德
- 遭大貨車輾壓、肝衰竭、肝癌
- 36 三度逃過死神追殺
他接受2階段肝移植重獲新生——林偉妃

健康
生活

- 營養師教「2高1低」原則
- 40 吃水果會得糖尿病？
錯！吃對反能控糖護腦——梅緣緣

智慧
健康

- 美國新版指南7大重點一次看
- 43 高血壓新定義
收縮壓120才算理想——陳育晟

慢病
聰明解



- 不只要殺癌細胞！專家揭祕「腫瘤微環境」
- 108 癌症新藥為何常失效？
關鍵藏在腫瘤周圍——邱玉珍
- 重量級研究揭阿茲海默症新曙光
- 110 補充「鋰」能讓失智好轉？——陳俊辰

中西醫
合療

- 康健陪你練
- 120 秋天到了易便秘
3穴位讓腸道動起來——林貞岑

特別企劃



- 94 錢進長照，品質把關是最大考驗
當照顧變成生意
長輩會被犧牲嗎？——鄧桂芬

- 98 為家人找住所，也為自己找未來！
長照費比薪水還高
3大解方減輕負擔——鄧桂芬

- 102 烏日青松讓照護更專業也更細緻
從送瓦斯到顧長輩
2醫學生把長照做到上市——鄧桂芬

- 105 老字號變身最潮長照機構！
板橋榮家用 50 項智慧科技
顛覆老後想像——鄧桂芬

真健康飲食



- 關鍵在「時差」和挑對堅果
114 早餐吃核桃 記憶力竟先掉後升——林慧淳

AA人生

- 台灣泌尿科 4 癌手術先驅楊啟瑞
116 行醫半世紀與死神拚搏
至今仍堅守手術台——謝佳君

康健好讀



- 《對症下飯！》
128 雞湯、雞精、藥膳真的能補？
營養師破解癌友飲食迷思
——黃孟娟、朱昱、張鳳書

康健專欄

- 編者的話
9 一場無法撤退的戰爭——林偉妃
- 真原醫
12 快樂帶頭 活出臣服心境——楊定一
- 精準醫療
14 七分飽 原來能吃出「好心腸」——吳明賢
- 好好變老
16 荷蘭失智村 台灣也能複製？——蔡晏潭
- 逆齡時代
18 醫路難行 這 3 功夫一定要會——劉秀枝
- 對證調養
122 吃藥運動都做滿 血糖還飆升？——楊世敏
- 吃貨明日書
124 一口紅糟香
老酒、羹湯與地方風情——毛奇
- 癌症問康健
126 止汗、體香劑易罹乳癌？
關鍵在「成分」——劉博仁