

封面
故事



52 啟動！ 腦代謝

失智不是老了才開始

從血糖、睡眠到腦部清除系統，看懂認知衰退前的身體警訊——邱玉珍

失智症權威楊淵韓：有藥不是終點

- 64 認知量表只是線索
病因才是關鍵——邱玉珍

減少腦力外包，替大腦留下練習機會

- 68 你的大腦，比你老嗎？——邱玉珍

睡好、動腦、控三高，中西醫教你讓大腦老得慢

- 72 中年做好 7 件事
為大腦存腦本——謝佳君

營養師破解迷思，穩血糖、抗發炎

- 78 吃出年輕腦
關鍵不在超級食物——謝佳君

醫療 最前線

- 頂尖期刊揭全球照護缺口，台灣 36 萬人也受困
38 更年期女性
為何在醫療裡流浪？——邱宜君
- 在美獲准上市，LDL 降逾 5 成
42 降膽固醇「團體戰」
再添口服新武器——邱宜君



醫療 趨勢

- 破解缺藥危機，提出全球首創療法
46 王一中挑戰難治眼疾
從「沒藥可醫」到看見希望——葉懿德

心靈 關係

- 跨 50 國研究揭答案，7 招讓關係更持久
82 線上「滑」來的愛情
真的比較不幸福？——陳育晟編譯

特別 企劃



- 2026《康健》永續健康城市大調查
90 10年總體檢
哪些城市愈住愈健康？

林慧淳

不只比資源

- 92 2026 健康城市誰最強？
5 大現象看懂治理力——林慧淳

10 年長跑，改變終被看見

- 99 健康城市黑馬揭曉
新北、新竹、高雄進步最快——林慧淳

- 104 從冠軍到黑馬
健康融入城市日常——林慧淳整理

運動的人變多了，為何仍養出「肥胖城市」？

- 106 全台集體變胖！
屏東胖最多——林慧淳

城市差異浮現，防治策略成關鍵

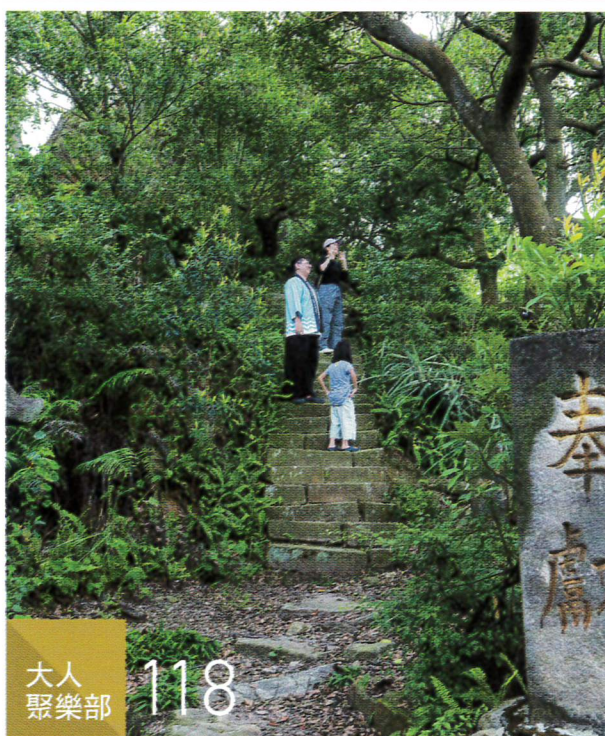
- 110 空氣好，肺癌死亡率就低？
嘉義降最多、基隆唯一上升——陳蔚承

地方政策有別、醫療資訊未串聯

- 112 疫苗有了
為何高風險族群還漏接？——陳蔚承

康健
好讀

- 88 基因醫師：找出情緒關鍵字
學會接住自己——張家銘／林宜君整理



大人
聚樂部

118

- 台版朝聖者之路 | 繁華城市裡的朝聖小徑
- 120 台北四國遍路
尋訪百年石佛與都市心靈風景——吳雨潔
- 台版朝聖者之路 | 高山裡的文化探索
- 124 山海圳國家綠道
走進鄒族部落與塔塔加森林記憶——童玉羽
- 129 宮崎駿幻想國度感動重現！
神隱少女舞台劇首度登台——顏儒毓

康健
專欄



- 編者的話
- 11 迎戰無聲怪獸
失智防線從 40 歲開始——林偉妃
- 真原醫
- 14 感恩，帶來對生命的信任——楊定一
- 好好變老
- 16 當高齡化遇上通膨
你的退休金真的夠用？——蔡晏潭
- 逆齡時代
- 20 年輕型中風
原因不只三高——劉秀枝
- 對證調養
- 22 尿道灼熱總在半夜發作
卻查不出感染？——楊世敏
- 吃貨明日書
- 114 自己做優格、康普茶
養腸也養腦——毛奇
- 癌症問康健
- 116 生活先做對 3 件事
乳癌復發風險降 76%——張金堅