

完美笑容的風險與陷阱

燦笑經濟學

——鄧桂芬

低價、便利背後，醫療品質誰把關？

42 當看牙愈來愈像消費——鄧桂芬

測出你的風險盲點

48 牙科自費，
你容易踩哪種雷？——鄧桂芬、謝佳君

植牙、矯正、美白，別只看價格與效果

52 漂亮之前先問清楚——鄧桂芬

植牙

53 不是有錢就能做，
先看 5 大評估——鄧桂芬

矯正

58 別只挑牙套，
醫師診斷才是關鍵——鄧桂芬

美白

62 牙齒好黃怎麼辦？
先找原因，再選亮白——謝佳君

查醫師、看報價，遇糾紛 3 步求助

68 花大錢做牙，先學自保——鄧桂芬



醫療最前線

- 中研院陳韻如：
如果放棄，世界就少一個找答案的人
- 20 阿嬤陽台上的高麗菜
讓她走進失智症研究 18 年——邱玉珍
- 一般人真能跟著吃？
- 24 糖尿病老藥「二甲雙胍」
成矽谷抗老熱門藥——邱玉珍
- 可移除式尿道支架獲美核准
- 26 攝護腺肥大排尿卡卡？
不只吃藥開刀，還有新選擇——邱玉珍

醫療趨勢



- 高齡少子、全球暖化、AI 衝擊都有解？
- 28 陳建仁的中研院新藍圖
3 大布局回應台灣未來挑戰——邱宜君
- 12 項健康行為、兌換方式一次掌握
- 32 做健檢、打疫苗也能賺健康幣
滿千幣就能換商品——林慧淳、邱宜君
- 從診間辨識風險，到銀行守住資產
- 35 高齡防詐多一道防線
醫師也能開「金融處方箋」——謝佳君

健康飲食



- 固定吃沒問題，關鍵是這 4 原則
- 76 早餐天天吃一樣
反而更省腦？——陳育晟

心靈關係

- 心理師教 3 招避開
79 吵架後找 AI 訴苦
小心陷入「討好陷阱」——葉懿德

中西醫合療

- 曬太陽、動一動、吃對更重要
- 102 一到秋天就低落、疲倦？
中醫教你解秋愁——楊雅棠

健康生活

- 2026 永續健康城市非六都冠軍
- 104 嘉義市的「剛剛好」
健康政策總能早一步——林慧淳

特別企劃

84 院長開門
看見醫療領袖的
決策與人生

高醫王照元

86 一張籤詩讓他走進醫界
靠「讓利」串起各院——邱玉珍

高雄長庚藍國忠

92 一手行醫、一手寫推理
當院長也在解題——林秀美

中國附醫周德陽

97 不求每一步都贏
他下的是醫療長棋——謝佳君

大人聚樂部

從「回不去」到「被看見」

118 微型工作
打開高年級職場第二春——吳雨潔

從自由作家到兼職洗碗工

125 藍白拖用百工計劃
走過中年焦慮——吳雨潔

2026 Mattauw 大地藝術季

129 曾文溪變身戶外美術館
秋遊台南 7 個角落——童玉羽

康健專欄

編者的話

9 完美笑容的代價——林偉妃

真原醫

10 受傷的心
在信心裡得到恢復——楊定一

好好變老

12 長壽年代
如何準備「獨立老」——賴芳玉

減壓膠囊

14 長期緊繃不是認真
而是身體忘了怎麼放鬆——陳豐偉

逆齡時代

16 樂觀的人
較不容易失智？——劉秀枝

對證調養

108 腦震盪後檢查正常
為何還是頭暈昏沉？——孫茂峰

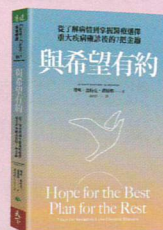
癌症問康健

110 癌症基因檢測何時做？
3 情況可先等等——陳俊辰

吃貨明日書

112 宵夜漫聊
「鮮味」帶來的滿足——毛奇

康健好讀



114 希望與準備不衝突
重病時，也要談談「萬一」——林宜君整理