

72 解毒時代

正念安心×擇食白煮

文／李佳欣、邱宜君 攝影／陳德信

74 安心篇

6處方，平息心靈海嘯

86 方文琳（藝人）

就算被傷害，還是要結善緣

90 莊瑞琳（衛城出版社總編輯）

簽下暢銷書《21世紀資本論》的背後

92 送行者王靜聲

只是乳癌而已，又不是馬上就要死啦！

94 擇食篇 | 遠離食安風暴

選對安心好食物，輕鬆在家自己煮

文／林慧淳 攝影／陳德信

98 譚敦慈（林口長庚醫院毒物實驗室護理師、林杰樑遺孀）

林家天天晚餐六點半開動的祕訣

102 蕭琮容+黃亭喬（「深夜女子公寓的料理習作」粉絲團主）

小盤算，上班族也能吃有機

106 他山之石 | 最新全球最快樂國家：澳洲

打拚和快樂可以並存

文／陳俊辰、李瑟 攝影／陳德信



身體美學 Body & Beauty



62 做對9件事，冬天暖跑不受阻

文／呂嘉薰 攝影／周書羽



新食尚 Food+Nutrition

- 18 每天喝 200cc 洛神花茶，
血脂濃度降 2 成
文/林慧淳 攝影/周書羽
- 20 好難瘦！
10 個壞習慣在扯你減肥後腿
文/呂嘉薰 攝影/陳德信
- 28 默默耕耘自然小舖
從孵蛋開始，放養山雞不打藥
文/林慧淳 攝影/陳德信

自然養生 Natural Health

- 172 中醫教你 這樣吃顧眼睛
文/曾慧雯 攝影/周書羽



愛上樂活族 Smart Living

- 44 康健樂活節
一起挺好生活
文/張靜慧、李宜芸 攝影/陳德信、周書羽
- 48 新北市雙溪灣潭古道
去比中華民國還老的步道健行
文/王常怡 攝影/陳德信、周書羽
- 54 徐銘謙（千里步道協會副執行長）
用雙手，和大自然對話
文/王常怡 攝影/陳德信

聰明醫療 Smart Medicine

- 114 發燒了！
是流感、登革熱、還是伊波拉？
文/邱宜君
- 116 人工器官獲重大進展，
捐器官成過去？
文/陳俊辰 攝影/周書羽



特別企劃 Special Report

130 別以為只是小感冒

小心！死於肺炎的人比肺癌多

文／張靜慧 攝影／周書羽

136 遠離肺炎威脅

症狀篇 | 看不見的小傢伙，引起大麻煩

檢查篇 | 找出在肺裡搞破壞的「藏鏡人」

治療篇 | 盡快投藥，跟病菌搶時間

照護篇 | 4 招守護換氣森林

預防篇 | 強化免疫防線，抵禦病菌入侵

150 關於肺炎，你最想知道的 7 件事

154 肺炎病人故事分享 董孟昇醫師：
當孩子生病時，
我也是個焦慮的父親



中年兒女 Filial Love

158 掌握 4 訣竅，長輩輕鬆從坐到站

文／邱宜君 攝影／陳德信

164 社會企業
一個 App，促成千家無障礙餐廳

文／曹沛瑜 攝影／陳德信

心靈關係 Fabric of Life

184 孩子一直惹麻煩，
該做過動篩檢嗎？

文／邱宜君 圖／周書羽

185 小山（化名）
我生在錯誤的地方

186 徐瑋均（幼稚園老師）
大環境準備完善，
我才會希望早一點被發現

188 吳沁婕（昆蟲老師）
早點發現當然好！問題在教育，不在診斷

198 幸福部落格
小孩迷戀名牌，父母怎麼辦？

文／吳若女整理 圖／鄭佳玲



專欄 Column

- 編者的話／黃惠如
- 10 當你陷入沙漠，請種下一株玫瑰
- 本月一個好改變／李宜芸
- 12 秋冬吃烤番茄，降血脂顧血管
- 自我檢測／李宜芸整理
- 13 壓力讓你一夜白髮，真的嗎？
- 漫步食材小徑／朱慧芳
- 38 食物不該是商品
- 自然筆記／李偉文
- 56 舉起筷子，就可以當改變世界的超人
- 美麗人生／張麗卿
- 66 迷信 3 件事，皮膚將由好轉壞
- 逆齡時代／劉秀枝
- 120 憂鬱症盯上退休族？聰明快樂退休 9 祕訣
- 醫療線上／林鎮凱
- 124 小傷不要變病根
如何找到對的醫師治運動傷害？
- 真原醫／楊定一
- 126 小心！愛抱怨，潛意識會接收成為你的信念
- 對症調養／楊世敏
- 178 久坐的你，更需要「靜站」 攝影／陳德信
- 少年十五二十時／盧蘇偉
- 192 無聊，也是好滋味

- 女性心靈成長課／黃淑文
- 204 靈魂要我們學會的事
- 身心靈的音樂課／李明倩
- 208 聽古典樂，不是培養素養，而是學習安靜

請問康健醫師／藥師／營養師

- 14 改善痛風，枸杞有用嗎？
- 14 膝蓋無法伸直，需要換人工關節？
- 15 洋蔥不可以和蘋果或胡蘿蔔一起吃？
- 15 排便後下腹疼痛？

康健短波

- 16 三分之一的過重兒一個人吃飯
- 16 喝汽水讓你像抽菸般又老又病
- 16 長期服用安眠藥，可能提高失智風險
- 17 曬太陽降低糖尿病風險
- 17 小兒治咳，喝水就有用
- 40 有沒有罹癌，吞一顆膠囊就知道
- 60 工時長，糖尿病找上門
- 68 一招讓青少年好好聽你說話
- 182 治療失眠降低自殺風險
- 196 戴假牙睡覺，增加 2 倍罹患肺炎機率

更正

192 期 104 & 110 頁 / 台東池上「鳳鳴 197 咖啡」應為吳承祐，誤植為吳承佑