

封面故事
Cover Story

30 不發胖・清血脂・降血糖

喚醒好脂肪

文／呂嘉薰・陳俊辰 攝影／周書羽

32 《獨家專訪》曾玉華
活化深色脂肪，讓脂肪幫你燃脂

34 召喚深色脂肪大作戰

36 脂肪愈少愈好？
至少要有體重的 15%！

38 自我測驗
你的脂肪在失控邊緣嗎？

40 鎖定肥胖體型，燃脂計劃啟動
文／呂嘉薰 攝影／周書羽

樂活食尚
Food + Nutrition

22 屏東明山有機農園
認養蓮霧樹，認識有機真滋味

文／王曉茹 攝影／陳德信

康健上菜／譚敦慈

26 玉米農藥多？別被誤導了
文／王曉茹整理

永續餐桌／朱慧芳

28 柏林居民聯手將荒地變開心農場



心靈關係
Fabric of Life

- 126 **環島翻轉人生**
文/曾慧雯 攝影/陳德信
- 128 都市人基金會 獨木舟女孩向前划!
重新找回信任與勇氣
- 134 唐大可 三輪車行遍全台
分享一萬碗紅豆湯的快樂
- 136 台灣海洋環境教育推廣協會 徒步描繪台灣輪廓
用苦行記錄消失的海岸線
- 138 李心潔 (演員)
**懂得承擔，
每個選擇都不必後悔**
文/李佳欣 攝影/周書羽
- 
- 144 幸福部落格
結婚後怕回婆家怎麼辦? 文/吳若女 圖/鄭佳玲
- 142 真原醫/楊定一
暗示的力量，別讓焦慮接管心靈
- 148 減壓膠囊/陳豐偉
別再用 line 嗡嗡嗡了
多工對大腦的傷害和大麻一樣糟
- 150 少年十五二十時/盧蘇偉
怨父母不了解自己，但誰又真正懂得自己

中年兒女
Filial Love

- 84 **5套劇本，順利帶失智長輩就醫**
文/張靜慧 圖/鄭佳玲

自然養生
Natural Health



- 92 **為什麼春天中醫師都在喝花草茶?**
文/曾慧雯 攝影/周書羽
對證調養/楊世敏
- 96 調氣、忌口、悅志，改變糖尿病體質

聰明醫療
Smart Medicine

- 54 小心! 搭捷運聽音樂就會傷聽力
重聽不再是老人病
文/李宜芸 攝影/陳德信
- 58 意想不到! 傷害聽力的生活習慣
- 62 噪音不只傷聽力，也帶來心血管疾病
- 64 聽力專家的私房護耳祕方
- 68 林鴻津 (雙和醫院特殊需求者口腔照護中心支援牙醫)
照亮口腔衛生遺忘的角落
文/曾沛瑜 攝影/周書羽
- 74 醫療線上/劉燦宏
「運動專家」的自白
- 78 逆齡時代/劉秀枝
手有力，但為何寫字歪歪扭扭?
- 80 自然筆記/李偉文
若錢不是問題，你會檢測自己未來會得什麼病嗎?

特別企劃
Special Report

100 優碘、雙氧水請丟掉！

新五類常用藥 備齊了嗎？

文／李宜芸 攝影／陳德信

106 4 前提，
降低自我用藥風險

112 醫藥專家
教你準備新 5 類常用藥

114 外傷篇
丟掉優碘、雙氧水，濕潤療法當道

116 皮膚篇
萬用軟膏無法根治，
搔抓更是絕對禁止

118 感冒過敏篇
休息觀察，
出現發燒、症狀變嚴重快送醫

120 腸胃篇
吃壞肚子先禁食，別過度依賴成藥

122 疼痛篇
注意止痛藥劑量，
短期使用不會上癮



大人的社團
LOHAS Club for
Grown-ups

焦點
Focus

160 觀念篇

熟年整理， 擁有清爽下半生

文／曾沛瑜 攝影／陳德信

166 實踐篇

捨棄、分類、歸位，
人生最後一次大掃除

170 廖玉蕙（作家）

牆倒了，愛卻流進來



174

葉金川（慈濟大學公共衛生系教授）
人家是一首搖滾上月球，
我要一首薩克斯風上北峰！

懂穿／林 莉

156 10 個大人必修的時尚學分

文／呂嘉薰整理

懂吃

158 台北 mia cucina（我的廚房）
太陽親吻過的蔬食廚房

文／林貞岑



10 編者的話／黃惠如
減肥體悟到前進的力量

12 本期受訪醫生、學者、專家
謝謝你們為傳播正確的健康知識而努力

13 本月一個好改變／呂嘉薰
「咖啡覺」比小睡或只喝咖啡效果更好

20 自我檢測／陳俊辰
回不去了？收心力讓你更自在



請問康健醫師／藥師／營養師

16 長時間講電話暈眩想吐？
16 胸悶，但心臟、胸腔科都說沒有異常？
17 哪些食物讓子宮太寒？
17 腿部靜脈曲張和腳底發熱？

康健短波

18 連續假期，小心「電玩運動傷害」
18 愛的抱抱讓人少掛病號
19 裙子的尺寸幫妳預測乳癌風險
19 生活滿意度高，骨骼愈健康
154 靜坐延緩大腦老化