



## 還我一個暢快人生

2013-06-16 記者 吳悅萍 報導



壓力大和飲食習慣，使便秘成了現代人常見的難言之隱，排便問題不只是生活習慣造成，與個人的自主神經系統也密不可分。但無論是自主神經系統或是生活習慣造成的便秘，對於現代人來說，都是難以解決的問題。藥物固然能有效促進排便，但卻會造成藥物依賴。釋放壓力、多運動、多喝水、多吃富含纖維的蔬菜水果，才是正確的解決之道。

### 總編輯的話

本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 親子野餐趣 草地微旅行



二〇一四年十二月六日，由一群七年級生組成的團隊發起的親子野餐會，在臺北大安森林公園登場。

### 媒體歷屆廣告

#### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

#### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

#### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

#### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

#### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

