

國立新竹高工圖書館 107 學年度第 1 學期 健康主題書展用書

序號	書名	作者	出版社	索書號
1	一張瑜珈墊練肌力成功瘦 50 公斤	金峒原	采實文化	411.94/8027
2	《超圖解!》今日的伸展操! : 體適能教練的 3 分鐘,3 步驟,77 天健身計劃	中野詹姆士	悅知	411.711/5624
3	常見病食療大百科	陳峙嘉	人類智庫數位科技發行	413.98/7524
4	健健康康過一生	謝瀛華	迪茂國際	411/0434
5	飲水大革命	楊乃彥	養沛文化館出版	411.41/4610
6	28 天超便利根治飲食法：食譜+ 外食小密技,一本搞定	賴宇凡	啟動文化出版	411.3/5737
7	要瘦就瘦,要健康就健康：把飲食金字塔倒過來吃,就對了	賴宇凡	如果出版	411.3/5737
8	廚房裡的偽科學：你以為的健康飲食法，都是食物世界裡的胡說八道	華納(Warner, Anthony)	八旗文化出版	411.3/4427
9	算大限：趨吉避凶,延年益壽的秘密	樓中亮	方智出版	413.15/4550
10	餐桌上的危機：基改食物大解密,靠自己的力量吃出安全的三餐	陳儒瑋	幸福文化出版	412.374/7521
11	28 天消除脂肪肝：4 週養肝計畫 x80 道保肝降脂食譜,step bystep 讓「肝」速瘦,搶救健康	柯爾派翠克 (Kirkpatrick, Kristin)	采實文化	415.53/4131
12	腰痛的實學：從背骨、骨盆、足部開始治療	石垣英俊	方舟文化出版	416.616/1442
13	健康,不是數字說了算：跟著陳俊旭博士拆解健檢紅字	陳俊旭	新自然主義出版	412.51/7524
14	吃出真健康,遠離慢性病		遠見天下文化	411.3/5374
15	健康金三角養生法	蔡凱宙	原水文化出版	411.1/4423

16	艾拉的奇蹟廚房：告別過敏、慢性病,增強免疫力的無麩質蔬食料理	伍德沃德 (Woodward, Ella)	高寶國際出版	415.95/2232
17	湯療：史上最正香港養命煲湯,排毒濕 x 補氣 x 養潤臟腑,吸收真正需要的營養	陳虎彪	時報文化	427.1/9007
18	求醫不如求己,體質調理自己來：調好體質才能健康不生病!	馬婭	臉譜出版	413.1/7141
19	低 GI 飲食聖經：首創紅綠燈三色區分食物 GI 值,醫界一致認可推行的減重飲食原則	蓋洛普(Gallop, Rick)	采實	411.37/4438
20	營養學博士教你吃對植化素：可以防癌.抗老.調節免疫力	吳映蓉	臉譜出版	411.38/2664
21	御醫傳人丁和君的心藥養生	丁和君	橡實文化	413/1021
22	女性骨質疏鬆症全書	尼爾森(Nelson, Miriam E.)	原水文化出版	416.252/7714
23	自己的膝關節自己救	呂紹睿	時報文化	416.618/6022
24	自己的血壓自己救：輕鬆了解最新版高血壓臨床指引	蘇上豪	時報文化	415.382/4420
25	防病：讓身體變年輕,就能百病不侵	樓中亮	高寶國際出版	413.21/4550
26	享受有機生活：保羅.紐曼父女的綠色健康指南	紐曼(Newman, Nell)	新自然主義出版	411.1/2760
27	你就是自己的療癒師	金(King, Deborah)	新星球出版	418.995/8010
28	穴道導引：融合莊子、中醫、太極拳、瑜伽的身心放鬆術：戰勝癌症、打開糾結、暢通氣血	蔡璧名	天下雜誌出版	413.94/4472

29	經絡疏通健康不生病	健康養生堂編委會著	人類智庫數位科技	413.915/2082
30	從步態看健康=The GaitSpeaks：走對了,痠痛 bye bye,身材回正!	黃如玉	方舟文化出版	411.1/2222
31	不要輕蔑免疫力：世界級免疫醫學權威教你打造「不易生病」的抗癌體質	矢崎雄一郎	精誠資訊	411.1/8241
32	我的美，比 20 歲時迷人：寶媽的美麗保養書	寶媽	三采文化	411.1/3041
33	真食手作,Vicky 的無添加日常廚房	廖千惠	常常生活文創	427.1/0025
34	身體平衡,就有好情緒!：走出折磨人的情緒問題,根治反反覆覆的生理疾病,最徹底的身心健康方案	賴宇凡	如果出版	411.1/5737
35	不用計算卡路里,越吃越瘦的新陳代謝飲食	潘洛依(Pomroy, Haylie)	天下生活	411.94/3232
36	人體排寒手冊：[傷寒雜病論]的養生大法	王長松	臺灣廣廈出版	413.32/1074
37	哈佛醫師養生法=Harvard doctor's secrets of health	許瑞云	平安文化	411.3/0811
38	日日湯療：中醫師的 39 道對症家常湯	陳峙嘉	采實文化	413.98/7524
39	腸壽食：醫學權威 x 飲食專家教你吃對食物、顧好腸子,就能預防癌症、遠離憂鬱、慢性 病、免疫力低落 等大小病痛!	藤田紘一郎	常常生活文創	411.3/4621
40	求醫不如求己：完全祛病養生版	中里巴人	京中玉	413.915/5678
41	無齡的養生智慧：莊淑旂的宇宙健康法.8	莊淑旂	時報文化	411.1/4430

42	正確洗菜,擺脫農藥陰影:家庭必備!學會洗泡刷,減少蔬果農藥殘留,確保全家人健康	顏瑞泓	商周出版	411.3/0113
43	不生病的溫開水奇效排毒法:源自印度古醫學,瘦身.淨化.改善體質.一舉提昇代謝和消化力的養生術!	蓮村誠	商周出版	411.1/4403
44	眼睛保健聖經:全方位介紹眼睛疾病與營養治療的指南	傑弗瑞·安歇爾 (Jeffrey Anshel)	晨星	416.7/6622
45	打造身體一生不積毒的方法:九成的疾病「可以靠它來預防!」	岡本裕	天下雜誌	411.1/7538
46	以粥養生:清代名著《老老恆言》粥品精選,保健防老,調整體質,活得快樂又長壽	陳玫妃	商周出版	413.98/8022
47	自然就會抗癌:罹癌醫師的科學觀點	賽文-薛瑞柏 (Servan-Schreiber, David)	時報文化	417.8/3041
48	吃對了,才有好情緒:營養學博士教你吃對營養,遠離疲勞、憂鬱、失眠、壓力、暴食、怒氣.....	吳映蓉	臉譜出版	411.3/2664
49	驚!少吃糖讓你從內到外變年輕!:排毒、減重、更能擁有Q彈美肌,貳糖3天就能恢復好氣色、好心情	歐珀(Alpert, Brooke)	天下雜誌出版	411.3/7716
50	舌尖上的健康:跟著老祖先聰明吃、健康補,土質顧好,疾病不來找	李亞松	尖端	413.98/4014
51	呼吸的自癒力:簡單幾步驟.降低壓力和焦慮,提高專注力,帶來情緒的平衡	布朗(Brown, Richard P.)	天下生活	411.12/4037

52	善待細胞,可以活得更好	李豐	原水文化出版	411.1/4022
53	這樣生活少疲勞、慢衰老	佟彤	大塊文化出版	413.21/2772
54	瑞典人為什麼都不會累?: 遠離疲勞、快樂生活的瑞典健康法	朴玟宣	大田	411.1/4313
55	真逆齡: 醫學實證,超越抗老的大智慧	陳亮恭	天下雜誌出版	417.7/7504
56	圖解失智症: 預防、治療、照護與相處一本通	朝田隆監	臺灣東販	415.934/4677
57	改變 2 萬人的腦部減壓操: 每天 10 分鐘,有效刺激抗重力肌,提升思考力,遠離憂鬱症、沮喪、腰痛、疲勞、失眠!	美野田啟二	采實	415.985/8631
58	科學氣功: 李嗣涇博士 30 年親身實證,每天 10 分鐘,通筋絡祛百病	李嗣涇	三采文化	813.94/4063
59	經絡拍打基本法: 怎麼拍?拍哪裡?為什麼?	凡夫	橡實文化出版	413.97/7750
60	BYE BYE 失眠人生: 「心」才是讓你一夜好眠的關鍵	加藤諦三	好的文化出版	415.9983/4401
61	健康活力到 100 歲的關鍵就在「早晨」!	白澤卓二	春天出版國際出版	411.1/2321
62	掌握你的黃金睡眠: 分析原因、針對族群,讓你輕鬆消除疲勞、夜夜好眠	國醫健康絕學編委會編著	華威國際出版	411.77/6720
63	真原醫: 21 世紀最完整的預防醫學	楊定一	天下雜誌出版	412.5/4631
64	生理時鐘決定一切!: 找到你的作息型態,健康、工作、人際,所有難題迎刃而解	布勞斯(Breus, Michael)	圓神	411.1/4094
65	靜坐的科學.醫學與心靈之旅: 21 世紀最真實的身心轉化指南	楊定一	天下雜誌	411.15/4631
66	不殘留疲憊的生活	藤井義彥	大是文化	411.15/4580

67	算病：算出體質,量身訂做養生方案	樓中亮	時報文化	413.21/4550 C.1
68	健檢做完,然後呢?:從自然醫學觀點,拆解數字真相,掌握對症處方,找回健康!	陳俊旭	新自然主義,幸福綠光出版	412.51/7524