

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 |