



2011健康好書推介

本欄選介之出版品依其適讀對象分為兒童及青少年健康、婦女健康、中老年健康三大類，每一書目資料著錄項目依序為：出版品題名 / 著（譯）者 / 出版者 / 出版年月 / 頁（冊）數 / 高廣 / 價格 / 裝訂 / ISBN / 分類號 / 內容簡介。分類號依本館預行編目所給類號，取前三碼。內容簡介則由出版該書的出版社提供，因篇幅有限，擷取精華內容而成。謹對長期致力於健康好書評選活動的長官先輩、評審委員以及參與活動的出版社致謝，並感謝行政院衛生署國民健康局及國際厚生數位科技股份有限公司對本刊的協助。



兒童及青少年健康類

0.001的視力看世界

倉本智明著；黃瓊仙譯
日月文化/9809/204頁
21公分/220元/平裝
ISBN 9789862480106/AY/177

即使微小，仍是光。與重度殘障者比起來，輕度殘障者在生活上所面臨的不便比較輕微嗎？所謂的「共生」，到底需要具備什麼要素才能達成呢？由經歷弱視到全盲的殘障者本人，親口訴說那些你不知道的故事，這本書將透過一位有弱視的殘障者內心想法，讓我們重新思考既有常識觀念與既有社會規範的合理性，並探討在面對殘障者時，應該以何種態度面對，才不會傷害對方的自尊心。（日月文化）



人見人愛的方法：讓你更受歡迎的50項關鍵祕訣

近藤信緒著；山見博康編；
周若珍譯 / 立村文化 / 9904
234頁 / 21公分 / 250元 / 平裝
ISBN 9789866283055
AY/177

《人見人愛的方法》闡述各種場合該如何應對，才能擁有人緣，不但不會被討厭，更能受人歡迎。另收錄「應警惕的二十六條守則」與「人見人愛的五十條守則」，讓你了解為人處世的原則與禁忌，準確拿捏做人的尺度，不致誤觸他人的地雷，更能擁有超高人氣。只要你掌握書中各項訣竅，無論在任何場合或面對任何人，都能進退得宜、人見人愛！（立村文化）



為生命找道理

林火旺著 / 天下雜誌
9910 / 254頁 / 21公分
280元 / 平裝
ISBN 9789862412046
A/191

本書深入淺出地闡釋道德哲學的論證，作者犀利的邏輯思路，豐厚的自由主義學理，充滿社會關懷的人道精神，挑動每個人回頭叩問生命的意義與價值。林教授開宗明義，要讀者認知到「沒有經過反省的生命是不值得活的」，強調思想是幸福的元素之一，哲學式的辯證思考是幸福大道，宏觀的角度，探索人類共同的命運，再到自我追尋，關懷他人，最後歸結到珍惜生命的要義之上。（天下雜誌）



名偵探福爾摩斯：是誰在醫院搞鬼？

梁修範著；日緣山圖；林美惠譯
新苗文化/9904/165頁
23公分/270元/平裝
ISBN 9789574514397
AY/307

這一回，名偵探福爾摩斯遇上大麻煩了！不但在調查商業間諜過程中，受了腳傷而住進醫院，在接受另一起失蹤案件的委託後，還陷入了要進行腦部手術的危機。從跨國製藥企業、網路駭客到基因改造事業，所有線索皆指向犯人就在醫院裡，但案情卻就此陷入膠著……。負傷上陣的福爾摩斯，能再次展現神探的功力，揪出是誰在醫院裡搞鬼嗎？（新苗文化）



過敏免疫全書

張德明總策劃；中華民國免疫學會醫師合著/原水文化
9811/274頁/23公分
350元/平裝
ISBN 9789866379062
AS/369

臺灣氣候潮濕，過敏疾病是人一生中幾乎無法避免的問題。但一般民眾對免疫學和免疫疾病的瞭解卻不多，主要原因在於免疫學是公認醫學較艱深的科學，不像其他的病症如肝病、心臟病，疾病的成因比較容易理解。這次免疫學會集合了國內43位在基礎和臨床免疫學的專家，介紹免疫系統中的各種免疫細胞功能，可以讓大家能夠初步地認識免疫反應。（原水文化）



天使的微光： 一位女醫師的行醫記事

林育靖著/九歌
9904/220頁/21公分
240元/平裝
ISBN 9789574446827
AY/410

醫生是病人的救命天使，在生命戰場上，總面臨生與死的挑戰，但也最易感受到生命脆弱與無常，即使是一絲微光，也仍然努力奮戰。備受矚目的新銳作家林育靖，在本書中，以纖細易感的心，寫出在白袍底下醫師與常人角色的轉換，更譜寫出醫生與病人間的新倫理。部分篇章並被列為醫學系討論課程指定閱讀教材。（九歌）



第一次減重就成功 (兒童版)

許美雅著/台視文化
9807/193頁/21公分
300元/平裝
ISBN 9789575658533
A/411

本書由專業營養師為12歲以下的孩子量身設計。詳細解析常見錯誤的減重觀念與方法，避開家長可能犯的錯誤。內容包含最有效的6大減重法排行榜，每天一定要做的減重運動，正確飲食不復胖的必勝10招。家長一定要會的低熱量烹調技巧大解析，烹調低熱量食譜、點心及養生茶，滿足孩子口欲不發胖。讓孩子吃得健康有滋味。全家總動員一起來，陪孩子開心地健康減重。（台視文化）



希望真的存在： 一隻拉布拉多犬 如何創造奇蹟

黎恩·克利德·喬許·伯特著；姬健梅譯/先覺
9902/262頁/21公分
300元/平裝
ISBN 9789861341477/AY/415

過動症少年黎恩，是眾人眼中的麻煩。有一天，學校指派他去參加狗狗訓練學校，要他學習訓練狗，順便也接受「訓練」。於是他遇見了拉不拉多犬阿洛，人與狗的特殊友誼，讓他穿越了一連串挑戰。過動症孩子，很容易遭遇障礙和拒絕，師長也束手無策。這個真實故事見證黎恩如何克服過動症，蛻變為積極進取的年輕人。（先覺）



陪孩子走出情緒障礙

臧汝芬著/三民書局
9808/253頁/21公分
290元/平裝
ISBN 9789571452098
A/415

兒童心理疾病中，情緒障礙是很常見的一種，卻往往被父母與師長所忽略，以為孩子種種看似不聽話的行為，是故意搗蛋、作對。本書作者依據多年來在兒童心智科的專業看診經驗，以淺顯易懂的文字與案例，帶領父母認識兒童的情緒障礙。書中分析各種情緒障礙兒童常見的症狀，並提供指引與建議，讓父母能及時掌握孩子的情緒問題，引導孩子表達和管理自己的情緒。（三民書局）



搶救惡視力： 讓你大開眼界

楊長豪著/山岳文化
9903/177頁
23公分/280元
ISBN 9789862480113
AY/416

本書分為4個部分，包含認識眼睛、幼兒視力、眼睛疾病和保眼常識。除了解答人的一生從小到老年會碰到的眼睛問題，並提供愛眼族不再礙眼的35個妙方，讓你不只洞悉靈魂之窗，更輕鬆達到預防、保健及治療！並且教你從眼睛預先知道身體發出的各種訊息，給你最正確的觀念，教你好好「養眼」，和你聯手打擊礙眼因子、對抗惡視力！（山岳文化）



圖解小兒外科常見疾病

賴鴻緒著/原水文化
9801/190頁
20公分/320元/平裝
ISBN 9789867069863
A/416

只要家有18歲以下的孩童，身為家長的您，都應該要關心常見小兒外科疾病，小兒外科名醫賴鴻緒集30年臨床經驗，提供家長最正確、詳實的照護常識輔以超過200張彩色圖解病例，讓家長能及早發現孩子身體是否異常，並在黃金治療期接受治療，陪伴孩子健康長大。（原水文化）



輕鬆當爸媽，孩子更健康：黃璇寧教你安心育兒

黃璇寧著/時報文化
9910/298頁
21公分/320元/平裝
ISBN 9789571352886
A/417

有輕鬆心情的爸媽，才有健康快樂的寶寶！作者矯正育兒迷思，提供新手爸媽最新、最正確的育兒知識。本書內容有：生產前後該準備事物，迎接寶寶誕生！◎初生寶寶是否健康？新一代新生兒篩檢有哪些要注意的地方？◎2010年實施的「五合一疫苗」如何施打才安全？◎新手父母停看聽！嬰幼兒常見的各項病症圖文詳解！◎專業飲食調配，讓寶寶頭好壯壯身體健康等等……相當豐富。（時報文化）



癌症學校教我的事：一個七年級女生二次抗癌成功課程

林虹汝著/原水文化
9912/343頁/21公分
250元/平裝
ISBN 9789866379161
A/417

本書紀錄一個七年級女生，兩次抗癌成功的生命課程。我們總是認為，年輕人身體好、體力好，對於死亡，根本就是遙不可及的問題。但是，「癌症學校」卻告訴我，死亡絕非是老人才會面對的問題；我若不快去接受治療，任由淋巴瘤隨意擴散，長滿整個身體，到時候，棺材裡裝的可能就是「年輕」的我！選擇積極面對治療，是給自己一個機會，只要能夠張開雙手迎接它，就有機會擁抱世界。（原水文化）



是毒還是藥？：醫生沒說的毒與藥的祕密

齋藤勝裕著；日台科技翻譯社
譯/遠足文化/9909
223頁/21公分/299元/平裝
ISBN 9789866731631
AY/418

你知道嗎？地上最強的毒是什麼？美麗的菇類都有毒嗎？壯陽藥有效嗎？真的有長生不老藥嗎？減肥藥為什麼會縮短壽命？催情藥只是安慰劑？河豚本來是無毒的？麻藥是毒還是藥？「藥」本是人生病時，協助康復的好朋友，使用不當時，卻可能成為致命或造成病變的「毒」。這本書有助於釐清民眾對「毒」與「藥」的觀念；書中大量關於毒與藥的小故事，更是引人入勝！（遠足文化）



讓孩子愛上餐桌

潘紀綸編著
財團法人董氏基金會
9912/81頁/20公分
120元/平裝
ISBN 9869994736/A/428

讓孩子乖乖吃飯是父母的大挑戰！本書分享各種「戰勝」孩子挑食習慣的小故事，搭配童趣可愛的插圖，方便父母帶著孩子閱讀討論，讓孩子關心自己吃的食物，並懂得選擇健康的食物，從小建立良好的飲食習慣，鞏固捍衛一生健康！更希望父母和孩子藉由共讀共渡美好時光，吃出健康也吃出幸福！（財團法人董氏基金會）



我不壞，我只想要愛：高雄市諮商案例故事集

高雄市學生心理諮商中心
諮商團隊著/心靈工坊文化
9907/297頁/21公分
300元/平裝
ISBN 9789866782886
A/527

高雄市學生心理諮商中心邀請中心的督導、專任人員、心輔人員與諮商心理師，深入淺出細膩敘說42則故事主人翁，如何接受諮商心理師誠摯的邀請，勇敢走進自己的內心世界，透過遊戲和對話，學習處理難以碰觸的創傷、失落、恐懼和憤怒。全書分為行為、性別、家庭、師生和情緒等五大篇，不僅能了解行為偏差、情緒困擾的孩子們的內心世界，更可以增進對於兒童諮商歷程的學習。（心靈工坊）



陪孩子面對霸凌： 父母師長的行動指南

芭芭拉·科婁羅索著；魯宓、廖婉如譯/心靈工坊文化
10003/259頁
21公分/280元/平裝
ISBN 9789866112034
A/527

校園霸凌是重要的大事！父母師長和同學們都不能再輕忽它或漠視它！但我們也不必過度恐慌。因為，霸凌是學來的行為，它同樣可以透過學習而修正、改變。霸凌行為包含了三種角色：小霸王、出氣筒、旁觀者。本書除了分析這三種角色的內在心理動力，更追本溯源，探討家庭環境對孩子性格的影響，以及學校該如何輔導處置，以防止傷害和悲劇發生。（心靈工坊文化）



科學教養與學習： 如何用對的方法教孩子

洪蘭著/信誼
9809/234頁/21公分
360元/平裝附光碟片
ISBN 9789861613253
A/528

本書是洪蘭教授以腦神經科學研究為佐證所寫作的教養書。書中提供許多正確的知識以破除種種的教養迷思，能幫助父母們在面對琳瑯滿目的教養資訊和五花八門的潛能開發廣告時，作出明智的判斷和選擇。隨書附有洪蘭教授演講CD，讓閱聽人多一種學習的機會。（信誼）



夢想，沒有極限： 成功的意志

麥可·菲爾普斯、艾倫·亞伯拉罕森著；張成華譯
大好書屋/9807/311頁
23公分/300元/平裝
ISBN 9789862480069
A/528

克服醫師診斷為過動兒的心理障礙，以及由一位單親媽媽扶養長大，費爾普斯成功的故事充滿了超越障礙和成功絕非倖至的願景。故事的敘述將會從北京回溯到引人入勝的家庭軼聞、教練的教導、對運動的熱愛，從始料未及的挑戰中學到的寶貴功課，以及重重的困難阻礙。（大好書屋）



心の無障礙： 旅行100國的輪椅旅人

木島英登著；蕭照芳譯
天下雜誌/9810/266頁
21公分/300元/平裝
ISBN 9789862410707
AY/719

從首度踏出日本國門開始，木島英登的旅行足跡遍布全球，只不過他的「足跡」是雙手滑動輪椅「轉過」，如同他名片上所稱，是一位「輪椅旅人」，而且幾乎都是一個人旅行。作者勇敢踏上未知的旅程，用一百公分的高度看世界，透過大量旅行和世界接觸，更加深自己生存的自信，所謂「無障礙」，並不是建造沒有階梯的建築物、增加無障礙廁所而已，而是在內心尊重每個人的獨特性。（天下雜誌）



口水龍

管家琪文；王平圖
小魯文化/9806/33頁
26公分/270元
ISBN 789862110935
CY/859

本書除了細膩描繪孩子長牙的生理及心理狀態外，還可延伸討論「如何因應成長變化所帶來的人際困擾」。當孩子因成長的變化而感到困窘或不知所措時，爸媽可嘗試引導孩子討論：當阿丹莫名其妙地開始流口水時，如果能鼓起勇氣向朋友們尋求協助，會不會比自己獨自躲在水裡發愁擔心要來得更好？而如果當自己遇到成長的變化時，該怎麼面對？應該如何解決問題？（小魯文化）



小J的聰明藥： 一個與過動症奮鬥的 真實故事！

林滿秋著；王秋香繪
小魯文化/10003/231頁
21公分/250元/平裝
ISBN 9789862112021/Y/859

小J不管做什麼事都只有五分鐘熱度，功課一塌糊塗，老師責罵他，同學討厭他，爸媽為他心力交瘁。他對媽媽說：「沒辦法，我天生是個笨蛋。」媽媽不肯放棄，帶他去看醫生。他被診斷出患了「注意力不集中過動症」，必須服用「聰明藥」。吃藥之後，小J真的變聰明了嗎？他的人生會有什麼改變呢？而小J又如何從痛苦、矛盾的掙扎中，學習面對自己、面對家人，面對過動症？（小魯文化）



老師，有問題！

王文華著/九歌
9907/211頁/21公分
230元/平裝
ISBN 9789574446964
Y/859

成功國中三年八班升學班的功課表，被國英數歷史地理課程，塞得滿滿的，而同學最愛的體育課，卻成為各科老師最搶手的借課時間。而成功國中三年四班體育班的功課表多彩多姿，每天都有體育課，主要科目也常常自動變成體育課。八班的體育課在張正正舉手抗議之下，而獲得上體育課的機會，沒想到遇到四班同學來挑釁，引爆升學班和體育班的大戰，約定三個月後，以棒球來一決勝負。（九歌）



我的阿嬤16歲

廖炳焜著/小魯文化
9808/230頁/21公分
250元/平裝
ISBN 9789862111154
C/859

所謂「年輕」，應該不是指幾多芳齡，而是生命有幾丈豪情！在「白蓮氏」工作了一輩子的阿嬤，突然被公司以「年紀太大」為由資遣了！這個打擊讓阿嬤差點得「憂鬱症」，大家只好安排阿嬤到外地散心。沒想到，回家後的阿嬤不但擺脫憂鬱，還搖身一變成為鎮上的風雲人物！不論幾歲，都可以活得很青春！看超級阿嬤如何走過低潮，再創生命高峰。（小魯文化）



帥帥王子不洗澡

林翔著,陳又凌圖/小兵
9912/71頁/20×21公分
140元/平裝
ISBN 9789866544460
C/859

翡翠國的小王子眼睛又圓又大，睫毛長長翹翹的，長的帥極了！大家都叫他「帥帥王子」。可是他不要洗澡，不喜歡換衣服，更討厭刷牙。久而久之，他身上開始散發酸酸怪怪的味道，他自己卻沒有感覺……。看這本書，教小朋友注意自己和周遭的環境，要維持得乾淨整齊，才会有好人緣，有很多好朋友喔！（小兵）



童話故事生病了：給小朋友的第一本健康書

周淑娟,周素珍著;鄭穎珊圖
書泉/9811/125頁
24公分/260元/平裝
ISBN 9789861215419
C/859

本書改編經典童話故事，結合衛教觀念，幫助父母教導孩子正確的健康知識，例如重新編寫「三隻小豬」、「小紅帽」、「北風和太陽」、「虎姑婆」等耳熟能詳的故事，為其注入新生命，以圖文並茂方式，灌輸孩子們正確的衛教資訊。父母更可藉由與孩子共讀，促進親子情感。每則故事後「不生病魔法術」小單元，說明故事重點，並提供實用的生活小常識，幫助孩子養成良好的生活習慣。（書泉）



優點專賣店

吳雅芬文;儲嘉慧圖
大紅文化/10004/33頁
500元/31公分
精裝附光碟片
ISBN 9789868094956
C/859

讓孩子有自信、更能勇敢表現。珮蒂為了完成作業，必須找到自己的優點。她想藉由模仿別人來找到優點，卻徒勞無功。就在絕望之際，她發現「優點專賣店」，透過店員引導，珮蒂用心思、腦袋和熱情，找到自己的優點。原來優點不一定是具體有形的，善良、愛心也都是優點喔。（大紅文化）



你會上學校的廁所嗎？

村上八千世文;瀨邊雅之圖;
周姚萍譯/小魯文化
10003/31頁/21×21公分
270元/精裝
ISBN 9789862112076
C/861

上廁所也是一種生存能力！本書是專為學齡前的孩子創作的便便繪本，讓孩子在跨越幼兒園與小學當中，能夠學習如何使用學校廁所的蹲式馬桶，書末還有廁所小百科，介紹各式各樣的廁所。作者詼諧的文字搭配繪者幽默、明亮的插圖，讓孩子不再畏懼學校的廁所！隨書贈送與實際尺寸相同的蹲式馬桶海報。（小魯文化）



鼠小弟刷牙

中江嘉男著；上野紀子圖；
周姚萍譯/小魯文化
9802/31頁/22公分
270元/平裝
ISBN 9789862112007
C/861

可愛的鼠小弟將帶孩子認識什麼是蛀牙、為什麼會有蛀牙、牙醫可以做些什麼，並且以有趣的圖像，鼓勵小讀者養成牙齒保健好习惯。書末附鼠小弟健康牙齒檢查單，能讓孩子更了解自己的牙齒狀況。此外，書中也包含給家長的話可以給父母親參考，幫助孩子建立正確的牙齒保健觀念。這是本好玩又兼具教育功能的繪本，也能當作牙齒保健的衛教手冊！（小魯文化）



不可思議的你！

蓋兒·薩姿文；林恩·克拉瓦
斯圖；林盈蕙、胡光能譯
小魯文化/9911/30頁
24×28公分/280元/平裝 ISBN
9789862111826
CY/874

本書專為年齡幼小的孩子所設計的，他們在這個時期，對性方面已開始有所認知，但又還不到適合去了解性行為的階段。透過本書溫暖又坦誠的筆觸，提供切合年齡的適當資訊，清楚說明傳宗接代、分娩，以及男生和女生的身體構造有何不同。作者輕快的口吻，使文字充滿朝氣，加上繪者古靈精怪的圖畫，讓父母親可以用更健康的態度，自然地與年幼的孩子分享身體的成長！（小魯文化）



這麼大 這麼小

史托帕文；波森妮妮圖；
施梅琪譯/格林文化/9908
28頁/28公分/260元/平裝
ISBN 9789861892177
C/877

陪孩子一同體驗成長中的大小疑惑！一件事、一句話，以成人的雙眼看，一切順理成章，但對孩子來說，卻有著無限疑問和好奇。本書以孩子的角度，帶領讀者觀看、聆聽孩子的心，你會發現，成人與孩子的心，還可以更加貼近。（格林文化）



婦女健康類

一生都享瘦： 健康又不復胖的科學 實證減肥法

石井直方著；鍾淑芝譯
新自然主義/9908/214頁
21公分/250元/平裝
ISBN 9789576966798/A/411

很多人只知道要節食、降低卡路里來減輕體重，卻欠缺攝取身體必須營養素以及降低體脂肪的正確觀念，結果體重雖然減輕了，但肌肉量卻大為減少，體脂肪不減反增，不但身材變形，最後甚至賠掉了健康。本書提出的健康減肥法，經科學實證，可以有效降低內臟脂肪，讓所有減肥族都能健康享瘦，一輩子不復胖！（新自然主義）



美人體內革命：打造由裏美到外的體質

吉川敏一著；劉輝雄著
天下雜誌/10004/221頁
21公分/280元/平裝
ISBN 9789862413098
A/411

妳是否認為肩膀痠痛、無精打采、眼睛疲勞「只要休息就會好」？其實，所有外表身體浮現的問題：疲倦、憔悴、肌膚老化的成因，就在於妳的體內器官是否健康！內臟疲倦時，妳有可能氣色不佳、浮腫、皮膚乾燥，還可能因為緊張、壓力導致血液循環不良、自律神經失調，新陳代謝、免疫力衰退。體內產生的變化，一定會出現在外表上，本書讓妳了解身體構造，清楚應該如何照顧自己。（天下雜誌）



健康享瘦： 體重管理專家最想教你的 不復胖減重法

梅約醫學中心著；曾育慧譯
商周/10001/251頁
23公分/320元/平裝
ISBN 9789861205533
A/411

美國梅約醫學中心集結減重相關領域權威，設計2階段式減重法：第1階段「2周瘦3~5公斤」、第2階段「持續瘦不復胖」。內附美味食譜與飲食計畫，以及減重障礙解答！書中提倡的飲食減重法並非一成不變的減重課本，沒有嚴苛乏味的飲食準則，也無需費心使用磅秤和計算機計算食物份量與卡路里，而是藉由改變「生活形態」達到健康瘦身的功效。只要有信心，擁有健康輕盈的人生絕對不是夢！（商周）



好眠教戰繪本： 公主為何徹夜未眠

吳家碩著/山岳文化
9904/167頁/23公分
350元/平裝
ISBN 9789862480779
A/415

本書要釐清「睡眠障礙是精神疾病」、「失眠要看精神科醫師」的刻板印象、分析失眠的原因、種類及型態，探討所有會影響睡眠的因素，掌握好眠秘訣。檢測睡眠，了解自己的睡眠形態，消除焦慮，解決睡眠困擾，是邁向安眠大道的第一步，建立民眾正確的睡眠衛生習慣，對睡眠能有正確認知，進而增進家人與自己的身心健康。（山岳文化）



更年期，好自在： 西醫、中醫、自然療法 全方位治療指南

王瑞生, 張家蓓, 李德初著
晨星/9904/252頁/23公分
299元/平裝
ISBN 9789861773278
A/417

書中聯合中、西醫及自然療法等三位醫師，從其專業角度與學理，彙整西醫、中醫、自然療法、飲食及運動等最全面且完整的療法與保健資訊，讓讀者從各種層面吸收到關於更年期所帶來的不適症狀、引發哪些慢性病與癌症、事前可做哪些自我檢測與預防、期間可接受哪些治療、日常生活可做哪些保養和調理等。（晨星）



母乳最好

陳昭惠著/新手父母
9906/293頁/23公分
320元/平裝
ISBN 9789866616501
A/428

本書是「國內第一本最專業、暢銷的母乳哺餵全書」。陳昭惠醫師教媽媽透過正確的哺餵手法，有效且正確地哺育寶寶，並教授父母解讀新生兒的飲食、睡眠及哭鬧等行為，讓您更了解寶寶。最實用、正確的母乳哺育技巧，精確地為新手父母解說各種哺乳及母乳保存技巧，並解決有關寶寶不吸乳、日夜顛倒、半夜吸奶及媽媽脹奶等種種哺餵難題，讓您更有信心成功哺餵寶寶。（新手父母）



懷孕一定要關心的200 則問題

安妮·李琪萊著; 莊繡雲譯
新手父母/9809/251頁
23公分/400元/平裝
ISBN 9789866616358
A/429

本書收錄英國暢銷親子雜誌《實用教養月刊》（*Practical Parenting*）最受歡迎的「孕期專欄」當中，孕產婦及新手爸媽最關心，也最想知道的200多則的疑慮，包含：工作、營養、運動、生活、分娩方式及坐月子、新生兒照顧、母乳哺育等。提供最完整孕期40週及產後4週的醫學知識及生活資訊。以淺顯易懂的問答方式，將最新的醫學新知，以對話及圖片清楚呈現，讓準媽咪孕期閱讀輕鬆無負擔。（新手父母）



原來，愛要這麼做

巴瑞·麥卡錫, 艾蜜莉·
麥卡錫著; 廖婉如譯
心靈工坊文化/9902/285頁
21公分/320元/平裝
ISBN 9789866782763
A/544

就你的婚姻來說，性慾低落意味著什麼？你對它的理解是什麼？又，如何面對婚姻中的性愛，本該是水乳交融的歡悅，既加深彼此的親密，又是絕佳的減壓活動。可是遇上性慾問題的夫妻，一想到性就焦慮，隨著做愛不順的負面經驗不斷累積，性變成苦事一樁，情況可能嚴重到性生活貧乏、甚至停擺，雙方都承受著極大壓力。閱讀本書，將成為讀者轉變婚姻中性愛關係的契機。（心靈工坊文化）



追愛向前衝：幸福部落格， 女人問了沒？

吳若女等著/天下雜誌
9901/254頁/18公分
280元/平裝
ISBN 9789862410899
A/544

本書由《康健雜誌》記者群蒐集網站上超過12萬網友的真實故事分享，並提供两性專家、諮商心理師、精神科醫師的專業建議。若妳為情所苦、為愛所困、為家庭關係所無助，這本書將可帶領妳（你），一步一步檢視自己，走出情緒的泥潭。（天下雜誌）



一個人，最好

橋田壽賀子著；呂美女譯
天下雜誌/9907/192頁
21公分/240元/平裝
ISBN 9789862411650
A/861

在經典戲劇《阿信》和《冷暖人間》中，她用筆鋒刻劃出無數悲喜交織的人生，讓影迷為之動容；這次，她用情感真摯的文字，娓娓道出自己的人生體悟……。日本國寶級劇作家的內心剖白，生命箴言滿載的肺腑之作，獻給讀者「清爽人生」的生活秘訣！1.沒有期待，更容易與人相處2.夫婦不說話，生活一定不和樂3.丈夫往生後的生活4.人生只此一回，想去那就去吧5.人生百態，戲裡都有。（天下雜誌）



為誰而愛

曾野綾子著；姚巧梅譯
天下雜誌/9912/425頁
21公分/399元/平裝
ISBN 89862412282
A/861

作者用透徹洞察世事的眼光、細膩筆觸，指出兩性相處、家庭經營、婚姻關係會碰到的難題，同時提出獨到觀點。在她的看法，女人擁有弱點是好的；例如比起有錢，貧窮是好的，因為這樣的女性，反而容易邂逅純粹的愛情。她也奉勸女性別對結婚妥協，如果無法欣賞、接受對方的缺點，不結婚反倒比較好；而失戀，是戀愛過程的重要路標，它能引導你與真正適合的對象結婚……。（天下雜誌）



我想念我自己

莉莎·潔諾娃著；穆卓芸譯
遠流/9907/303頁
21公分/330元/平裝
ISBN 9789573266600
A/874

50歲的愛麗絲·赫蘭原本有美好的人生、圓滿的家庭，卻因為發現自己的方向感變差，變得健忘。就醫後，悲劇般的診斷徹底改變她的生命，也改變她與家人和世界的關係。一方面，她罹患了侵噬心靈的阿茲海默症，不斷偷走她視為「自己」的部分，記憶趕不上遺忘，令她逐漸失去與外在世界的連結；另一方面，她卻發現世界在她眼前的模樣開始改變，每一天都有新的方式去生活、去愛。（遠流）



把妳生回來

瑞秋·史坦波特著；
張瓊文譯/寶瓶文化/9907
253頁/21公分/270元/平裝
ISBN 9789866249167
A/176

世上有許多曾為父母的人，親身經歷過這種傷痛——失去孩子，無論是流產、死胎、早產、或死於併發症的寶寶。也有許多期盼當父母的人，卻總是等不到自己的寶寶來臨。不論是遭遇哪種情況的父母，內心的痛苦與對孩子的思念，都一樣深刻。失去絕對不是人生的終點，傷痛之後，我們仍可以找到繼續前進的方向。本書不只是期待離開的天使再次降臨，更是做母親的「妳」給自己的重生！（寶瓶文化）



中老年健康類

笑出你的健康與長壽

林啓子,林隆志合著；
邱麗娟譯/原水文化/9902
169頁/21公分/250元
ISBN 9789866379185
A/176

笑是抗癌防病又無副作用的健康良藥！要在這個現實的世界生存下來，不只要身體健康，心理也要健康。大笑可以運動全身、抑制餐後血糖上升、緩和癌症產生的疼痛，還可以讓人放鬆心情，成為改善人際關係的潤滑劑，賦予我們勇氣，樂觀面對難關。本書的笑容體操，易學好做，只要活動臉部肌肉，就可以讓大腦活化，振奮心情！讓笑不出來的你「連眼睛都會笑」！（原水文化）



原來，幸福離我那麼近！

郭約瑟著/原水文化
9908/319頁/21公分
250元/平裝
ISBN 9789866379314
A/177

一旦能掌握幸福的能力，就能持續擁有幸福。幸福是日常生活中隨處可發現內心的感動……，幸福是一趟旅程，不僅是體驗之旅，同時也是學習之旅。明白幸福的道理之後，時時刻刻都能體驗幸福，也一天天累積創造與維持幸福的能力。而不是汲汲於追求人生的最終目標，卻忽略生命旅程當中許許多多美好時刻的體驗。（原水文化）



挫折的力量： 衝破逆境的關鍵思考

亞當·傑克遜著；吳岱璟譯
商周/9903/280頁
21公分/280元/平裝
ISBN 9789866285424
A/177

《人生的四大祕密》作者——暢銷作家亞當·傑克遜說：「徹底的災難就是成功的契機。」失業、生病、意外、挫折、失敗……，人生的挑戰無所不在。你無法避開逆境，但能學著找到困境背後奮起的能量。本書用淺顯易懂又激勵人心的話語，告訴你發生在世界各地名人及小人物身上，各種肯定生命的小故事。（商周）



災難後安心服務

黃龍杰著；張老師文化
9909/205頁/21公分
250元/平裝
ISBN 9789576937538
A/178

本書為臺灣第一本在地性災難後安心服務訓練及自助手冊。作者過去曾在臺北市的「金山五號」（社區心理衛生中心），和數位心理師受衛生局委託，訓練出勤危機事故的「安心服務員」，累積不少災難／危機事故第一線經驗。並獨創「五理、三心、二群」的脈絡；引用國內外珍貴研究與實例。從學員回應，作者又不斷研發新教材、教法，整理彙集成書，希望往後能對救災行動稍有助益。（張老師文化）



幸福在我之內

王理書著；三民書局
9910/253頁/21公分
260元/平裝
ISBN 9789571454074
A/192

幸福，是人生中重要的追尋目標，但幸福到底在哪裡呢？幸福很遙遠嗎？每個人都能夠擁有幸福嗎？本書將揭露幸福的祕密。本書作者依據多年來心理諮商、心靈修行、工作坊的經驗，剖析現代人追尋幸福的盲點，藉由實際案例與自己的親身經歷，帶領讀者從承認、看見、相遇、實踐愛的步驟中，看到幸福的可能，並深刻體認到：幸福的努力，不只是外在的追尋，更是內在的修行。（三民書局）



生死學中學生死

辜琮瑜著；法鼓文化
9907/383頁/21公分
380元/平裝
ISBN 9789575985264
A/197

本書作者以開放性的角度，從中西哲學與宗教的生死觀，到對死後世界、前世今生的討論，萃選出研究的精華。與我們共同探索生從何來、死往何去，引領我們從死亡恐懼觀照自己，覺察出活著的意義。並提供悲傷處理、安寧療護與緩和醫療、臨終病人的瀕死歷程、安樂死與告別式的處理方法與問題探討。藉此讓讀者從中建立屬於自己的生死觀。（法鼓文化）



跟親愛的說再見

王梅等合著；天下雜誌
9809/254頁/21公分
300元/平裝
ISBN 9789866759628
A/197

我們無法預知自己會如何死、何時死，只有在還健康平安的時候，豁達面對，愈早說清楚寫明白愈好，包括預立選擇安寧緩和醫療意願書、預立不施行心肺復甦術意願書等等。本書採訪四十多位名人，如孫大偉、孫越、聖嚴法師、樞機主教單國璽、趙可式教授等，並提出醫學知識，供照顧親人的人了解，何時何種情形會是醫療的終點，需要預做準備、如何陪伴，以及如何說再見。（天下雜誌）



從0歲到99歲腦的奇蹟： 大腦使用手冊

丹尼爾·亞蒙；黃薇菁譯
天下雜誌/9811/294頁
21公分/320元/平裝
ISBN 9789862410622
A/394

專注、持久、衝動控制，幽默、創意、正面思考，你知道這些都是由大腦掌控的嗎？腦是全宇宙威力最強大的武器，但掌控你的腦子卻可以有方法和藍圖。腦中的「前額葉皮質」就像負責監督的CEO，當前額葉皮質很健康時，我們文思泉湧、專注目標，具有良好的判斷及專注力；當它活動不足時，我們容易分心、漫無目標隨意行事；當它運作過度，我們會一心只想打理細節，成不了大事。（天下雜誌）



歷史教我的醫學： 16堂經典醫學史

江漢聲著/原水文化
9810/255頁/23公分
300元/平裝
ISBN 9789866379086
A/410

從神蹟、巫術到醫療的現在與未來！對於醫學生，這是一本研習醫學史時必讀的經典教科書，透過醫學先哲及歷史事件，能更了解醫學人文的精髓。對於一般讀者，這本兼具知識、人文與趣味的經典醫學史，透過作者的生輝妙筆，你將發現醫學原來並非如此遙不可及。（原水文化）



他們為什麼活到99： 顛覆保健觀念的史丹福 百年大調查

霍華·傅利曼, 萊絲麗·瑪
汀著;張美惠譯/時報文化
10003/266頁/21公分
280元/平裝
ISBN 9789571353456/A/411

本書是一項長達八十年的大調查，從1921年開始，以團隊接力方式完成，第一代的主持人特曼（Lewis Terman）在1956年去世，團隊仍然鏗而不捨，完成此一曠世的大調查，共調查1528個樣本。很多人以為生物因素對長壽很重要，但作者強調認真盡責才是影響長壽的最重要因素。至於，社會傳統上認為是健康條件的樂觀性格、多運動與婚姻品質等等，反而不是長壽的關鍵因素，顛覆了一般人的想法和印象。（時報文化）



在地食材36

陳惠惠等著/聯經
9901/231頁/21公分
320元/平裝
ISBN 9789570834758
A/411

本書共有黃綠紅食材36種，每種食材3道食譜，包含中醫師觀點與營養師解說。「吃在地、吃當令」的健康觀念逐漸被大眾所重視，本書結集《元氣周報》熱門專欄，介紹臺灣在地食材，詳細解說各食材的營養成分及功效，並請來各大飯店廚師及知名料理家為每樣食材設計三道食譜，兼具知識與實用的功能。特別是書中所介紹的皆是一般常見的食材，讀者可以輕而易舉買得到、也吃出健康。（聯經）



延年益壽的奧秘

林天送著/宏欣文化
9904/233頁/21公分
240元/平裝
ISBN 9789579411738
A/411

本書內容可大分為下列篇章——揭開延年益壽的五十秘密，營造自己的健康與壽命，吃七分飽、攝取地中海式金字塔型的飲食，輕鬆運動、強心健腦，保護腦細胞、操練腦力，做好精神壓力管理，親情與優質性生活是長壽的泉源，活得好、活得老，用科學方法算算你的壽命。（宏欣文化）



揭開睡眠的真相： 搶救全民失眠，別再積 欠睡眠債！

羅友倫, 陳盈盈著/天下雜誌
10001/254頁/21公分
300元/平裝
ISBN 9789862412305/A/411

凌晨四、五點與下午兩、三點是最容易被睡眠擊垮而出事的時刻，長期睡眠不足不只會變笨、變胖、還會致命！甚至糖尿病、高血壓、新血管疾病、免疫系統瓦解、還受癌細胞攻擊，也都與睡眠剝奪有關。哈佛大學鑽研睡眠領域的羅友倫醫師教你從現在開始，別再積欠睡眠債，因為睡眠是決定你能活多久的重要關鍵。（天下雜誌）



減脂肪降血糖低GI飲 食全書

吳益群, 柳秀乖著/原水文化
9909/193頁/23公分
320元/平裝
ISBN 9789866379291
A/411

這是一本肥胖，高血壓，糖尿病，高脂血症患者必讀書籍！幫助你減脂肪、降血糖，輕鬆掌握低GI飲食要領！甚麼是GI值？為什麼低GI飲食除了三高病患外，對於肥胖者、罹癌者也有幫助？本書就是由細胞生物學家&營養保健專家聯手，書內提供57道美味食譜，書後還貼心提供常見食物的GI值表、代糖替換表及食物代換表，方便讀者參考使用，讓您一起聰明飲食，享瘦健康的人生！（原水文化）



發現粗食好味道： 塘塘與早乙女修夫婦的 樂活飲食

蘇富家、早乙女修合著
原水文化/9904/205頁
23公分/320元/平裝
ISBN 9789866379246
A/411

從來沒想過，粗食可以這麼好吃？！跟著塘塘與早乙女老師這樣做，引爆大自然隱藏的美味力量！大自然是身體最好的醫生，讓我們品嚐自然原味的菜根香甜，體會老天爺對人類的厚愛！作者夫婦分享回歸自然的樂活養生之道，教我們找對健康的天然食材，運用最原味的烹調法，變化出73道低油、低鹽、高纖低熱量的穀物蔬食餐。作法簡單、清爽美味好口感，更讓身體健康無負擔！（原水文化）



臺灣日日新：阿祖入身體 清潔五十年

沈佳嫻著/台灣書房
9801/195頁/20公分
260元/平裝
ISBN 9789866764523
A/411

你能想像嗎？一百年前的臺灣人用海砂刷牙、竹木草片刮屁股、嗯嗯的時候還可能被豬追……。作者基於對前人取用於自然的崇拜，尋找有關「阿公、阿祖」年代生活起居的源頭，見識了很多有趣的事情。讓我們在享有便利舒適環境的同時，也帶著這種心情一同回顧從前充滿驚奇的清潔方式，以及它和現代生活接軌的種種經過。（台灣書房）



簡文仁運動治痠痛

簡文仁著/天下雜誌
10001/165頁/20公分
280元/平裝
ISBN 9789862412411
A/411

本書分為三大篇章，急救篇幫助降低你在不同時間、地點所產生的痠痛，降低痛覺和壓力，增加血液循環和組織延展性，快速舒緩已經發生的痠痛不適。預防篇提供六套簡單有趣的健康如意操，搭配口訣，不拘場地時間，常常動一動，可以強化肌力耐力，提昇負荷能力，加上心肺訓練、協調律動，讓你的體適能達到最佳狀況。養生篇讓你由內而外、健康美麗，自然告別痠痛，天天神采奕奕。（天下雜誌）



關鍵飲食

黃建勳等著/博雅書屋
9907/271頁/21公分
320元/平裝
ISBN 9789866614644
A/411

長久以來，你都靠吃肉和蛋補充蛋白質？仍在為痛風症忌食豆類？認為吃魚才有DHA？補充牛奶真可以預防骨質疏鬆？擔心蔬食會缺乏蛋白質、鐵、鈣？醫學已證實，以上皆為錯誤的營養觀念。31位醫學專家與營養師共同執筆，堪稱「醫學史上最震撼的飲食報告」，破除你對素食的種種疑慮，顛覆你長久以來的飲食迷思，重新了解營養和健康。（博雅書屋）



90%的病自己會好2： 醫生不會告訴你的事

岡本裕著；張凌虛譯
大是文化/10003/216頁
21公分/250元/平裝
ISBN 9789866526831
A/412

本書是繼《90%的病自己會好》後，更進一步具體說明：如何以簡單方法增強自愈力、聰明地跟醫院打交道、得到醫生100%的幫助。在日本引起讀者廣泛共鳴，九個月就銷售超過三十萬冊，岡本裕也因此成為「不開藥的名醫」。打破許多找醫生看病的迷思，可供讀者參考（大是文化）



內經呼吸養生法：《黃 帝內經》的內涵與實用

湛若水著/商周/9806
213頁/21公分/250元/平裝
ISBN 9789866472794
A/413

本書重點在闡述「呼吸」的養生法，而從《黃帝內經》找到理論根據。將貫穿《黃帝內經》的幾項基本元素詳加拆解，讓讀者進一步瞭解陰陽、氣血這些關鍵詞彙的真實涵義，剖析其物理規則，並用現代白話、科學語言來解釋，使其易聽易懂。並提出適合居家練習的氣功三招，以利讀者居家練習。（商周）



氣的樂章：氣與經絡的科學解釋，中醫與人體的和諧之舞

王維工著/大塊文化
9905/277頁/20公分
300元/平裝
ISBN 9789867975508
A/41

本書作者根據共振理論檢驗人體血液循環的現象以及疾病的成因，看過數萬名病人，發現結果與中國古書上的記載不謀而合。人體的生理運作像一篇樂章，可以諧波分析，「氣」就是其中的旋律。現代科學證明了中國古人的智慧，並且利用新式儀器還能分析出數億種脈象，遠遠超越傳統中醫的成就。這是新的開端，朝向一個自然老化而無病痛的未來。（大塊文化）



張步桃教你健康到老

張步桃著/遠流
9905/223頁/21公分
250元/平裝
ISBN 9789573266273
A/413

如果現代人平均要活到八、九十歲，我們如何擁有生活優質、快樂健康的下半輩子？老化無可避免，高齡終將來臨，隨著人類壽命的不斷延長，養老的重要性已不言可喻。除了針對體力不濟、記憶力衰退、免疫力下降等常見的老年症狀之外，本書告訴我們：養身，更要養心、養性；要會養，更要會守；心理與生活的調適同樣疏忽不得。只要持之以恆，人人都可以打造一個健康人生。（遠流）



你最想問的100個消化疾病問題

王德宏教授消化醫學
基金會策劃/健康文化
9904/239頁/21公分
360元/平裝
ISBN 9789867577726
A/415

消化醫學的進步日新月異，幾乎每個月都有新的訊息出現，而且幾個月就有一些新疾病或新的診斷與治療方法問世。本書主要的目標就是根據一般民眾最常詢問的100個消化系統疾病相關的問題，提供一個淺顯易懂而且正確的答案給民眾，或者介紹他們最新的消化醫學新疾病、新技術及新治療。導引民眾了解他們切身的病痛，建議他們簡單可行的治療或預防之道，進而提升民眾的健康福祉。（健康文化）



找回健康肝

陳健弘著/原水文化
9912/299頁/21公分
280元/平裝
ISBN 9789866379437
A/415

臺灣每天約有33人死於肝病！每44分鐘就有一人因肝炎、肝硬化及肝癌而送命！面對肝臟疾病，該怎麼辦？臺大肝膽專科醫師提供最正確、最詳盡的愛肝新知，幫助我們一起找回健康肝！並且增加全新內容：最新B、C型肝炎的藥物治療，超音波彈性影像檢查，如何確診肝癌/肝癌的分期，肝癌治療總論/栓塞治療的新進展/選擇性體內放射線療法。（原水文化）



減腰圍、降三高代謝力健康全書

許惠恒等合著/原水文化
9907/277頁/23公分
250元/平裝
ISBN 9789866379277
A/415

你一定要知道的代謝症候群關鍵報告。依據統計，腰圍過粗的人約有50%的機率會合併有代謝症候群。在臺灣，約有百分之15至30超過20歲的成年族群有代謝症候群。勤控制腰圍、血脂、血糖與血壓。體重減少5至10%就能改善。選擇健康的飲食。如全穀類、蔬菜、深海魚、豆腐、適量堅果。規律運動。騎腳踏車、快走、游泳、上樓梯等都是不錯的選擇。（原水文化）



腸命百歲：腸道權威最新長齡保健大典

蔡英傑著/時報文化
9901/253頁/21公分
320元/平裝
ISBN 9789571351568
A/415

一般人傷風感冒、發燒頭痛，會馬上去看醫生、吃藥治療，尊重醫生囑咐；可是，當我們便秘、腹瀉、腹脹或腹痛時，卻常忽略這些病痛。其實，這些徵兆正是腸道在對身體健康發出警訊，然而卻因為我們對腸道認知嚴重不足而忽視這些訊息。腸道不僅是消化器官，更是人體最強大的免疫器官。越來越多研究報告指出，腸道疾病與糖尿病、高血壓、心臟病、精神疾病與各種癌症息息相關！（時報文化）



糖譜：別怕糖尿病， 血糖控制自己來

財團法人糖尿病關懷
基金會著/天下雜誌
9912/190頁/23公分
360元/平裝
ISBN 9789862412268
A/415

根據調查，全球糖尿病人口已達兩億四千六百萬，臺灣的糖尿病人口數也早已超過百萬，若提早發現與有效治療，就能維持長期良好的生活品質。想要做好糖尿病生活管理，最重要的兩個數據就是血糖自我監測數值和糖化血色素，本書幫助你紀錄日常生活中的血糖音符（血糖數據）、節奏（時間點與頻率）、歌詞（生活飲食紀錄），教會你血糖監測的基本功，有效提昇「控糖力」。（天下雜誌）



薛西佛斯也瘋狂 II： 強迫症的案例與分析

黃政昌, 湯華盛著
張老師文化/9907/226頁
21公分/270元/平裝
ISBN 9789576937521
A/415

本書呈現九位不同強迫症類型病友之生病、治療、對抗與家人陪伴的故事，再加上治療師的回饋分析與相關議題Q&A，透過本書，一方面可幫助讀者了解強迫症的常見類型、病程發展、藥物治療與認知行為治療的實施過程；另一方面，透過治療師對案例的分析回饋，幫助讀者發現患者成功改變或較困難改變的關鍵因素，做為剛生病或正在治療過程中患者與家屬的重要指引。（張老師文化）



攝護腺健康新知： 攝護腺增生、攝護腺癌、 攝護腺炎醫護全覽

簡邦平著/原水文化
9810/206頁/20公分
300元/平裝
ISBN 9789866379321
A/415

「攝護腺」也稱「前列腺」，是男性獨有的構造，也是最容易長成惡性與良性腫瘤的器官。攝護腺癌，在西方男性癌症發生率中排第1名、男性癌症死因中排第2名；攝護腺肥大，會堵住尿道，造成小便困難，嚴重威脅生活品質；攝護腺炎，則會造成骨盆腔疼痛，給患者帶來生不如死的痛苦。本書最新內容包含攝護腺相關疾病最新的治療方式與最新的醫藥知識，可供參考。（原水文化）



別讓壞牙打敗你的健 康：從0歲到100歲的牙 齒預防與保健

王本華著/健行文化
10003/237頁/21公分
260元/平裝
ISBN 9789866798337
A/416

資深牙醫師王本華從一般牙醫、口腔外科、牙周病、根管、植體、兒童牙科、老人牙科，甚至牙顎關節等專科，各種常見的口腔與牙齒疾病，分析各項病徵的初始症狀、病況進展，到治療與預防的方式，涵蓋0歲到100歲的牙齒。並告訴我們如何分辨牙醫專科，慎選適合的診所，視個人情況尋求適當的牙醫治療。擁有皓齒非難事，照顧好牙齒，別讓你的健康，敗在一顆小小的牙齒上。（健行文化）



命根子終極解密

許耕榕著/時報文化
10002/220頁/21公分
280元/平裝
ISBN 9789571353333
A/416

本書談的是人體上最精巧的器官——陰莖，以及二十餘年來，醫學對它諸多重大的突破，而這些改寫全球醫學教科書的驚世發現、發明，竟來自臺灣醫衛臨床醫師，許耕榕。本書內容主要敘述許耕榕在陰莖上的重要發現及發現這些祕密的過程與故事，還有就是他無私的公開他研發成功的各種手術，是一本從一般讀者到專業醫生都能受益的醫學書。（時報文化）



健康人生從腳開始： 眼鏡小醫的足踝外科診 療室

朱家宏著/天下雜誌
9903/284頁
21公分300元
ISBN 9789862411186
A/416

本書由臺灣少數的足踝外科醫師、同時也是網路上的人氣眼鏡小醫——朱家宏醫師親筆撰文，從最基本腳的保健、最常見的拇趾外翻、腳踝扭傷、凍甲、腳麻、足底筋膜炎、糖尿病足等困擾，到複雜的腳部創傷或疾病診療分析，以圖文並茂、淺顯易懂的專業解說，詳細解答各種關於腳的問題，破除不正確治療腳病的迷思，協助讀者更了解腳的奧祕。（天下雜誌）



飛越·生命

閔芳駒編輯
財團法人台灣癌症基金會
9912/127頁/20x21公分
平裝/A/417

爲了鼓舞更多癌症病友，發揮抗癌的生命力量，本會於每年固定舉辦「抗癌鬥士選拔」將所入圍之抗癌鬥士們奮勇感人的生命故事集結成書。其中包含罹患各種不同癌症的生命鬥士，他們不向命運低頭、不放棄任何希望，最後激勵奮發、衝破黑暗，活出更璀璨的生命。藉此希望可以鼓勵更多人熱愛生命、迎向陽光、勇敢對抗癌症。（財團法人台灣癌症基金會）



陪父親走過癌症的一年

亞當·威夏特;賴盈滿譯
遠流/9812/262頁
21公分/300元/平裝
ISBN 9730089573265634
A/417

得知爸爸得了癌症，心裡既慌亂又恐懼。一年來，父子倆不時聊起癌症是什麼？爲何遲遲找不出療法？這本書便記錄了我和爸爸了解癌症的經過，希望能幫助更多人做好心理準備，因爲了解癌症撫平了我與爸爸內心的恐懼。而我陪伴爸爸的過程學到一件事：200年來的癌症醫療有了極大的進展，讓我們可以懷抱「與癌共存」的美好希望。（遠流）



12大慢性病素食全書

臺大醫療團隊合著
原水文化/9807/271頁
26公分/450元/平裝
ISBN 9789866379031
A/418

本書爲國內第一本慢性病素食指導全書！內容包含：臺大營養團隊的健康素食觀、12大慢性病的素食飲食指南、了解素食食材中的食品添加物、素食加工品的選購、處理、保存、120道主食、主菜、配菜、湯品、點心食譜、吃對一天三餐的聰明素食、適合全家三餐享用的健康素、選對年節慶典時的營養素食。（原水文化）



在深夜的電影院 遇見佛洛伊德： 電影與心理治療

王明智著/三民書局
10001/221頁/21公分
250元/平裝
ISBN 9789571454160/A/418

人們因爲遭受困頓的處境而求助於心理諮詢師，卻其實在許多電影當中，本身就蘊涵了富有療癒心靈的元素。透過電影，我們看著一則則別人訴說的故事，也同時從中澄澈自己的思考、省視自己的生命。本書不僅帶領您重新領略許多電影故事，也讓您重新認識自己、了解人性與心理的本質，是電影愛好者與欲初探心理治療的您，不容錯過的作品。（三民書局）



無毒保健康：如何在 充滿毒物的生活中自保

陳修玲著/新自然主義
9809/232頁/21公分
260元/平裝
ISBN 9789576966637/
A/418

現代人的生活充滿各種侵入體內的毒物，容易導致過敏、內分泌失調、神經及各種器官病變，甚至癌症。臺灣「防毒」達人告訴你，打造「無毒生活」其實很簡單！作者以專業的毒物知識，結合十多年來致力臺灣本土「防毒、少毒」的經驗，從食、衣、住等不同面向，分享簡單實用的「少毒小撇步」，讓你成功遠離毒害、輕鬆享受樂活！（新自然主義）



癌症病人的營養迷思

賴怡君,蔡真真編輯
財團法人台灣癌症基金會
9911/139頁/20x21公分
平裝/A/418

本書將坊間癌症病人與家屬最常見的營養迷思，由營養師以專業觀點一一破解，並輔以正確的營養觀念，教導病人與家屬在不同治療階段應遵循的飲食技巧，並擬定一套完善的營養照顧計劃，最特別的是針對癌症治療可能出現之各種副作用加入中醫師的飲食建議，幫助病人在這場抗癌戰役中，掌握致勝關鍵，順利邁向康復之路。（財團法人台灣癌症基金會）



生死謎藏

黃勝堅著/大塊文化
9911/242頁/21公分
280元/平裝
ISBN 9789862132043
A/419

在生命末期的時候，病人救不回來了，這時家屬甚至比病人更需要照顧，很多家庭或許是第一次面對死亡，他們根本就不知道會面對什麼問題？一旦碰到了，如何應變？不知道什麼是能承受？不知道什麼是不能承受的？這些，是需要有心、有時間去完成的，別讓生死兩遺憾，追悔一輩子。且看黃勝堅醫師，用三十六個扣人心弦、至情至性的感動，幫我們解開生之死間的謎藏。（大塊文化）



一定要懂的就醫&住院醫療常識：臺大醫學博士教你做個聰明病人

張之中著/原水文化
9910/232頁/21公分
240元/平裝
ISBN 9789866379383
A/429

做自己健康的主人！別讓不及格的就醫常識，害了你的健康！看病要看對科，不要病急亂投醫，最後沒藥醫。看病、治療如同考試，事先做好功課，擁有就醫常識，才能更容易恢復健康。看書、治療如同考試，事先做好功課，才能更容易恢復健康。本書就是在教你找對醫院、看對醫師、正確用藥以及醫病溝通要領，破除健檢迷思，並教你避免院內感染的技巧。（原水文化）



築綠：心次元健康好宅

陳宗鵠著/詹氏書局
9912/257頁/22公分
450元/平裝
ISBN 9789577054135
A/441

綠建築的設計原理與技術多集中探討住宅環境中的物理條件及對策；考量到住宅為身、心相互交疊的場所，本書編錄了綠色住宅須具備的物理、生理及化學、心理、社會性等全面要項，以淺顯的文字說明基本概念，用案例詳解設計及技術層面的知識，透過人性化的設計規劃提點，居者隱而未見的心理需求也能於住宅中被滿足。（詹氏書局）



回家的路是這樣走的：無國界醫生在葉門

宋睿祥著/天下雜誌
9911/237頁/20公分
320元/平裝
ISBN 9789862412176
A/547

本書作者宋睿祥，在29歲那年投入無國界醫生組織。在首次於西非賴比瑞亞的任務中，體會到生命的匱乏與脆弱，卻也更渴望透過醫療幫助更多的人。於是回到臺灣四年後，他再度踏上旅途，到了葉門。當地等待著的不仅是物資缺乏的醫療環境、內戰爆發的危機，還必須適應不同價值觀的醫療團隊、語言文化完全陌生的回教生活、從未處理過的未知手術，以及轟炸後送來無止境的傷患……。（天下雜誌）



鬥癌

黃士祐著/大好書屋
9911/9911/247頁
21公分/260元/平裝
ISBN 9789862481233
A/855

生命，就該放手一搏！本書記載一段在日本抗癌最無保留的心境實錄。這一次，Yuji用生命吶喊，毫無保留地記錄自身罹癌的鬥病歷程：骨髓抽取採樣、放射線電療、自我幹細胞採樣&移植、注射超高濃度化療藥劑、下榻無菌室隔離、無眠無日上吐下瀉、連續十四天劇烈頭疼、完全食不知味……黃士祐挺過烈火延燒般的煎熬，淬鍊出堅韌無比的生命！（大好書屋）



聆聽自己，聽懂別人

李明樞著/張老師文化
9903/254頁/21公分
300元/平裝
ISBN 9789576937644
A/910

聆聽他人之外，聆聽自己也是相當重要的人生課題。人生最大難題是對自己認識不清，無法掌握自己。聆聽自己的心跳及心聲，會讓你更懂得如何愛自己。聆聽能力沒有速成祕方，需要耐心與時間，持之以恆地培養，累積得來最是珍貴，是自己真正的資產，無人能取。本書除了音樂上的專業建議，更著重於個人的聆聽與記錄。透過記錄清楚掌握自己的改變，一點一滴地累積聆聽能力。（張老師文化）