

「健康生活小常識」青少年主題書展

展期：12月5日(星期二)至12月29日(星期日)

地點：二樓主題書展區

簡介：

頭昏、想睡，可能是中樞神經缺氧；

脹氣、消化不良不一定是吃錯了食物；

小小的不舒服，如果置之不理或是反覆發生，都可能引發更嚴重疾病。

透過專家學者們的建議，創造健康快樂的高品質生活吧！

主題書單：

| 序號 | 書名 | 作者 | 年代 | 出版社 | 索書號 |
|----|---|------------------------|------|----------------|--------------------------|
| 1. | 頭痛女子完治手冊 | 五十嵐久佳 監修 | 2018 | 今周刊出版 | 415.937 1422 107 |
| 2. | 急性疼痛紓緩全書 | 許宏志 | 2019 | 遠流 | 415.942 0834-2 108 |
| 3. | 過敏，原來可以根治！：陳俊旭博士的抗過敏寶典 | 陳俊旭 | 2017 | 新自然主義出版 | 415.74 7524 106 |
| 4. | 停止過敏：別讓過敏毀了你的 人生 | 迪爾克斯 (Dilkes, Mike) | 2022 | 晨星 | 415.74 3144 111 |
| 5. | 吃對吃好，遠離甲狀腺疾病困擾：中醫智慧 x 現代營養，美食與健康並存，讓你的甲狀腺重獲新生！ | 丁治國 | 2024 | 崧燁文化 | 415.662 1036 113 |
| 6. | 便秘不再來我有祕方 | 焦耐芳 | 2020 | 人類智庫數位 科技出版 | 415.506 2014-3 109 |
| 7. | 跨科解密胃食道逆流修復全書：美國權威醫師 12 年實證，兩大飲食階段 X75 道低酸飲食，14 天終結各種逆流症狀 | 考夫曼 (Koufman, Jamie) | 2022 | 采實文化 | 415.516 4456 111 |
| 8. | 從此不打呼耳鼻喉科醫師親傳，免開刀、免呼吸器自療秘笈大公開 | 曾鴻鈺 | 2021 | 如何出版 | 415.472 8038 110 |
| 9. | 止身體的癢：擺脫越抓越癢的惡性循環！ | 小林美咲 | 2018 | 睿其書房出版 | 415.7 9486 107 |

| | | | | | |
|-----|--|-----------------------------|------|------------|---------------------------|
| 10. | 過敏性食物小圖鑑：跟著可愛角色學習，讓你吃得安心！ | 赤澤 晃 監修 | 2020 | 瑞昇文化 | 415.74 4036 109 |
| 11. | 不「藥」而癒！完全根治乾癬、濕疹、異位性皮膚炎：「自然療法」權威獻給每位皮膚病患者的自療聖經 | 帕加諾 (Pagano, John O.A.) | 2020 | 平安文化 | 415.7 4640 109 |
| 12. | 為什麼你動不動就感冒？風邪情緒壓力作息失調 | 楊素卿 | 2018 | 新自然主義出版 | 413.341 4657 107 |
| 13. | 不吃藥！兒童咳嗽自療法：全圖解！徹底解決換季咳、過敏咳、氣喘、久咳、夜咳、哮喘、感冒咳 | 范聖華 | 2019 | 出色文化 | 413.341 4414 108 |
| 14. | 腸胃病飲食宜忌大百科 | 健康醫點靈團隊 編 | 2015 | 新文創文化出版 | 413.343 2076 104 |
| 15. | 體感按摩：運用體感精準找出痠痛源頭：從辨別痠、痛、緊開始的體感觸覺&按摩訓練 | 李侑青 | 2022 | 楓樹林 | 413.92 4025 111 |
| 16. | 健檢報告異常你該怎麼辦？ | 鷺崎誠 | 2015 | 人類智庫數位科技出版 | 412.51 0320 104 |
| 17. | 醫生，我這樣正常嗎？：那些你不方便問、或不知道該問的「身體症狀」，美國健保首席醫生教你第一時間就辨識 | 懷特 (Whyte, John) 著 | 2014 | 大是文化 | 411.1 9024 103 |
| 18. | 第一次減醣生酮就上手：在地人、外食族超實用練酮祕笈，完美燃脂菜單 106 道 | 曾心怡 | 2021 | 柿子文化 | 411.3 8039 110 |
| 19. | 營養補充品大事典：運動健身者吃補的 88 個基礎知識 | 桑原弘樹 作 | 2015 | 旗標 | 411.373022 7714 104 |
| 20. | 放空的科學：讓你的理性思維休息，換彈性思維開工，啟動大腦暗能量激發新奇創意 | 曼羅迪諾 (Mlodinow, Leonard) | 2018 | 漫遊者文化出版 | 394.91 6630 107 |
| 21. | 重啟自體免疫力：運用體操、呼吸法，克服傳染病、過敏症 | 井本邦昭 | 2022 | 楓葉社文化 | 411.1 5556-2 111 |
| 22. | 生存力的丹田圖解腹部十二調律點：肚臍十字穴，掌握全身體狀態 | 井本邦昭 | 2022 | 和平國際文化出版 | 411.1 5556-3 111 |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|------|----------------|------------------------|
| 23. | 小朋友的衛生學：生活環境 x 預防疾病 x 食品安全 | 宮崎美砂子 | 2023 | 晨星 | 411.1 3281 112 |
| 24. | 明日的餐桌：愛食物、零浪費 生態綠創辦人帶你走訪世界 食物革命運動現場用吃守護 地球打造綠色食物生態系 | 余宛如 | 2020 | 果力文化 漫遊者文化 | 411.3 8034 109 |
| 25. | 史丹佛大學專家教你打造不容易疲勞的身體 | 山田知生 | 2022 | 春天出版國際 文化出版 | 411.1 2682 111 |
| 26. | 圖解完全消除疲勞法 | 西多昌規 | 2016 | 大田 | 411.1 1265-2 105 |
| 27. | 腸保健康好胃來：臺灣消化權威林肇堂教授，許你一個順暢人生！ | 林肇堂 | 2023 | 堡壘文化出版 | 394.5 4439 112 |
| 28. | 當一隻健康的社畜：遠離辦公室的「細菌培養皿」，生病了 你還怎麼賺錢！ | 溫亞凡 | 2021 | 崧燁文化 | 411.1 3617 110 |
| 29. | 健康常識 O 與 X：打造身體不生病的方法 | 池谷敏郎 | 2017 | 天下雜誌出版 | 411.1 3883-3 106 |
| 30. | 擺脫痠痛僵，恢復自癒力。找回身體舒暢感：不吃藥、免貼布，簡單按摩、伸展、調校姿勢，身體自然好起來 | 原幸夫 著 | 2015 | 商周出版 | 411.1 7145 104 |
| 31. | 遠離慢性疲勞！消除疲累大百科 | 工藤孝文 | 2020 | 高寶國際 | 411.1 1440 109 |
| 32. | 內臟疲勞修復全書：你聽見身體求救的聲音嗎？從大腦、腸胃、肝臟全面緩解你的不適 | 松尾伊津香 | 2022 | 遠流 | 411.1 4723 111 |
| 33. | 解放疼痛的伸展全書：日本醫師 8 招鬆筋舒活法 | 佐藤青兒 | 2019 | 世茂 | 411.1 2457 108 |
| 34. | 數位過勞：睡眠專科醫師的 56 個休息提案修復 online offline 切換倦怠 | 西多昌規 | 2022 | 三采文化 | 411.1 1265-4 111 |
| 35. | 自律神經失調：冷處理、抗發炎喝冰水、局部冰敷、洗冷水澡→抗發炎、穩定自律神經、改善慢性病 | 梁恆彰, 楊翠蟬著 | 2021 | 幸福綠光出版 | 411.1 3390 110 |

| | | | | | |
|-----|---|------------------------|------|--------|------------------------|
| 36. | 真正有效的不累處方：75 個擺脫疲勞提案，讓你身心輕盈、活力不斷電 | 西多昌規 | 2015 | 時報文化 | 411.1 1265-3 104 |
| 37. | 歡迎你的月經好朋友：給你的第一本青春期解惑書 | 史代恩斯 (Stynes, Yumi) | 2022 | 水滴文化出版 | 397.13 5264 111 |
| 38. | 來去子宮！青春期初經寶典：從零開始跟月經相處 | 谷慕慕 GoMoond | 2022 | 尖端 | 397.13 8044 111 |
| 39. | 健忘失神腦當機，你腦霧了嗎：腦科醫師教你 33 個關鍵自救，提升專注、記憶、思考三大腦原力，大腦重置、預防失智 | 鄭淳予 | 2018 | 三采文化 | 394.91 8731 107 |
| 40. | 不被謠言殺死的 50 個醫學正解 | 池谷敏郎 | 2016 | 時報文化 | 411.1 3883-2 105 |