

# 文化局圖書館樂齡新書上架清冊

上架日期：109年6月24日

題名	著者	索書號	館藏條碼
日本百年漢方藥局的排濕溫養：從根源調理體質，解決生理痛、不孕症、過敏，血氣暢通自然瘦！	堀江昭佳	411.3 4362	31200004382742
怎麼睡還是累？因為你吃錯了：瘦不了、睡不好、常沮喪，老被念「怎麼這麼懶」，其實這是腎上腺疲勞，治累名醫教你正確飲食、不藥而癒。	本間良子	415.664 5731	31200004383385
三心兩意	紀寬樂	415.31 2732	31200004392196
救命睡眠 健康出問題，都是「睡不好」惹的禍?! :睡眠醫學權威教你如何睡出健康的祕訣!	李信達	411.77 4023	31200004381207
腰痠背痛的人一定要會的跟腱按摩伸展操	池村聰文	418.9314 3410	31200004363247
養生，其實可以很簡單	鄧瓊芳	411.1 1714	31200004396999
我要瘦下來：養好腎，一定瘦！完全解決水腫肥、高體脂、代謝差的中醫對症瘦身良方	木村容子	411.94 4431	31200004395553
笑迎風雨	東城百合子	411.1 5418	31200004362041
遠離癌症的生活習慣法：權威醫師傳授5大防癌對策，一起逆轉罹癌時代	津金昌一郎	417.8 3861	31200004383864
甜食中毒：醣類是侵蝕你我健康的「緩毒物」	宗田哲男	411.3 3656	31200004383534
如何照顧失去老伴的爸媽	河合千惠子	544.85 3825	31200004274527
天天微毅力：史上最好吃、最健康的百穀全書	劉桂榮	411.3 7249	31200004396593
脊椎復甦術除病痛：簡單四招一試就見效	石垣英俊	416.616 1442	31200004399001
有病就有方：老中醫治癌病案	趙生	413.21 4925	31200004391172
特效按摩手到病自除	蕭言生	413.165 4402	31200004381884
一按就舒爽：舒緩肌肉痠痛，硬邦邦的身體恢復彈性	楊秀岩	413.92 4622	31200004380746
骨科名醫教你根治腰痛不復發：超簡單腰痛治療法	久野木順一	416.616 2621	31200004381850
享瘦輕飲食2週瘦身3公斤	李婉萍	427.1 4044	31200004381793
營養師特調燃脂蔬果汁	林郁茹	418.915 4444	31200004381785
難怪你瘦不下來！：斷絕環境荷爾蒙毒物、提升腸與腦解毒力，從此正確瘦身。	賀來怜華	411.94 4494	31200004383807
護眼營養保健這樣吃：遠離視力退化！	世茂健康小組	416.7 4420	31200004382767
腦中風復健的實用指南：獻給照顧者以及醫療團隊	梁蕙雯	415.922 3341	31200004362850
好眠自己來：專家推薦的中西醫失眠自助療法	鍾家輝	411.77 8239	31200004370937