

圖書館資源選介
Library Resources List

健康樂活病痛心

The Healing Lifestyle



引言

Introduction

香港生活節奏急速，我們往往因忙於工作而忽略了自己的身體狀況。為了保持強健的體魄，遠離疾病，我們應多注意自己的身心狀況、飲食習慣、運動量等，藉此建立健康的生活方式。讀者可透過圖書館館藏及電子資源探索更多樂活之道。

Life in Hong Kong is fast-paced. Sometimes we are so busy with our work that we may neglect our physical health. To maintain good health and stay away from diseases, we should pay more attention to our physical and mental well-being, diet, and the amount of physical exercise taken for the development of a healthy lifestyle. Readers may explore the key to a happy and healthy life through the library collection and electronic resources.

香港中央圖書館館藏
「健康樂活病痛少」資源選介
**A Selective List of Library Resources on
“The Healing Lifestyle”
in the Hong Kong Central Library**

	目錄	頁
	Content	Page
引言	Introduction	1
I.	中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books	3
II.	英文書籍及電子書 English Books and e-Books	9
III.	電子資料庫 e-Databases	13
IV.	網上資源 Web Resources	16

請於圖書館目錄查閱館藏狀況

Please check library catalogue for the library locations and status of the library stock

I. 中文書籍及電子書

Chinese Books and e-Books

于睿、姚新主編。《[中醫養生與食療：中醫特色](#)》(第 2 版)。北京：人民衛生，2017。

索書號：413 5782

中國香港體適能總會；魏開義主編。《[健康體適能社區期刊文集 2018 = Health & fitness community page collection 2018](#)》。香港：陳湘記圖書，2020。

索書號：528.907 2073

北京電視台《養生堂》欄目組。《[養生堂：養生養命不生病](#)》。北京：化學工業，2018。

方正中文電子書。

池谷敏郎；羅淑慧譯。《[抗發炎：斷開百病最強絕招 = 体内的「炎症」を抑える
と、病気にならない!](#)》。台北：遠流，2018。

HyRead 電子書。

索書號：411.1 3883

江部康二監修；劉子婕譯。《[大口吃肉的減醣瘦身法：72 道美味料理，控制血糖
吃出健康好身材 = 血糖値を上げない 肉食で糖質オフ大成功!](#)》。台北：

台灣角川，2020。

HyRead 電子書。

朱啟星主編。《[全民健康手冊](#)》。合肥：安徽大學，2018。

方正中文電子書。

向學文。《[有機不老：優雅、無病、享天年的天然保養妙方](#)》。台北：時報文化，2020。
HyRead 電子書。

辛克萊(Sinclair, David A.)、拉普蘭提(LaPlante, Matthew D.)；戴妃雅(Delphia, Catherine L.)繪圖；張嘉倫譯。《[可不可以不變老？：喚醒長壽基因的科學革命 = Lifespan : why we age and why we don't have to](#)》。台北：遠見天下文化，2020。
HyRead 電子書。
索書號：411.1 9482

沈紅藝、阮潔、邱勤編著。《[節氣養生藥膳食譜](#)》。上海：上海科學技術，2018。
方正中文電子書。

李婉怡。《[女人，必須小心的 12 種疾病：健康，是女人一生中最重要議題](#)》。
新北市：悅讀名品，2018。
HyRead 電子書。

亨德爾(Hendel, Hilary Jacobs)；林麗冠譯。《[不只是憂鬱：心理治療師教你面對情緒根源，告別憂鬱，釋放壓力 = It's not always depression : working the change triangle to listen to the body, discover core emotions, and connect to your authentic self](#)》。台北：時報文化，2019。
HyRead 電子書。

余寶珠編著。《[養出真健康：氣功解碼](#)》。香港：萬里機構・得利書局，2017。
SUEP 電子書。
索書號：411.7 8031

迪尼寇蘭托尼歐(Dinicolantonio, James J.)；謝孟宗譯。《[吃對鹽，救你命：焦慮、過胖、不孕、甲狀腺腫大、高血壓、糖尿病、腎臟疾病等竟是鹽吃太少！](#) = [Salt fix : why the experts got it all wrong--and how eating more might save your life](#)》。台北：三采文化，2019。

HyRead 電子書。

索書號：411.3 3484

亞歷山大(Alexander, Rebecca)、阿爾佩爾(Alper, Sascha)；李函容譯。《[灰暗中的璀璨：無論如何都要活在當下，把今天刻在回憶裡](#)》。台北：三采文化，2016。

索書號：785.2 0749

香港（中國）·政務司司長辦公室。《[在香港積極健康樂頤年](#)》。香港：政務司司長辦公室，2017。

索書號：544.809391 4232

香港醫學會編。《[老友記健康大學實用手冊](#)》。香港：香港醫學會，2018。

索書號：544.8026 4402

柯爾(Cole, Will)、亞丹森(Adamson, Eve)；繆靜芬譯。《[抗炎體質食療聖經：百病起於「炎」，哪些食物害你慢性發炎？四週、八週抗炎食譜，吃回自體免疫力！](#)

= [The inflammation spectrum : find your food triggers and reset your system](#)》。台北：橡實文化，2020。

HyRead 電子書。

索書號：411.1 2074

馬克倫德(Marklund, Bertil)；郭騰堅譯。《[剛好就能多活 10 年：瑞典醫生傳授的北歐養生指南 = 10 Tips : må bättre och lev 10 år längre](#)》。台北：網路與書，

2021。

HyRead 電子書。

陸亮。《[全人健康實踐手冊](#)》。香港：那打素全人健康持續進修學院，2020。

索書號：411.1 7400

特納(Turner, Pixie)；張郁笛譯。《[不節食更健康：英國營養師帶你破除減肥迷思 善用直覺飲食，培養身體自癒力 = The no need to diet book : become a diet rebel and make friends with food](#)》。台北：時報文化，2020。

HyRead 電子書。

曹庭棟。《[養生隨筆](#)》。香港：香港中和，2017。

SUEP 電子書。

索書號：411.1 5504

張淑君、周運峰、楊建宇主編。《[中醫治未病養生有道全圖解·經穴妙用](#)》。鄭州：河南科學技術，2019。

方正中文電子書。

崔紹漢。《[通則不痛百病消](#)》。香港：天地圖書，2018。

SUEP 電子書。

索書號：418.91 2223

黃梅芳。《[都市養生指南](#)》。香港：紅出版（青森文化），2015。

索書號：411.1 4444

智經研究中心。《[步向全民健康覆蓋：選定地方的基層醫療健康服務](#)》。香港：智經研究中心，2020。

索書號：412.1391 2287

楊志勛、李勇毅。《[指甲給的健康報告](#)》。新北市：大塊文化，2018。

HyRead 電子書。

索書號：415.7 4646

萬里編輯委員會主編。《[養好肺·強體質：64 道增強肺臟日常食療](#)》。香港：萬里機構，2020。

SUEP 電子書。

索書號：418.91 8471

趙生編著。《[有病就有方：老中醫談治病養生](#)》。香港：萬里機構，2018。

SUEP 電子書。

索書號：418.91 4925

潘達(Panda, Satchin)；何玉方譯。《[用生理時鐘 養出好健康：生醫權威的 8/7/12 作息法則，助你有效減重、日日好眠、精神飽滿 = The circadian code : lose weight, supercharge your energy, and transform your health from morning to midnight](#)》。新北市：商業周刊，2020。

HyRead 電子書。

索書號：411.1 1083

樓瑋群 等。《[風起航：中風家庭實用手冊](#)》。香港：香港大學秀圃老年研究中心，2017。

索書號：548.29 7420

蕭裕揚、黃佩文、李永全編。《[活得自在：「我的慢性疾病管理日記」](#)》。香港：救世軍，2018。

索書號：544.809391 3224

鍾南山。《[鍾南山談健康](#)》。香港：香港中和，2020。

SUEP 電子書。

索書號：411.1 8242

韓森(Hansen, Anders)；張雪瑩譯。《[真正的快樂處方：瑞典國民書！腦科學實證的健康生活提案 = Hjärnstark : hur motion och träning stärker din hjärna](#)》。台北：究竟，2020。

HyRead 電子書。

羅鷹瑞、楊清源。《[心臟疾病資料庫](#)》(第2版)。香港：中文大學，2017。

索書號：415.3 6001

羅鷹瑞、楊清源。《[心臟醫學全接觸 = Everthing you want to know about heart disease](#)》(第2版)。上海：復旦大學，2018。

索書號：415.3 6001

顧勇編著。《[生活保健全書：每天都做得到的健康小撇步](#)》。新北市：菁品文化，2020。

HyRead 電子書。

II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books

Bagetta, Giacinto, Marco Cosentino and Tsukasa Sakurada, eds. [*Aromatherapy : basic mechanisms and evidence-based clinical use.*](#) Boca Raton, FL : CRC, c2016.

Call Number: 615.3219 ARO

Bernstein, Jeffrey. [*The anxiety, depression and anger toolbox for teens : 150 powerful mindfulness, CBT and positive psychology activities to manage emotions.*](#) Eau

Claire, WI : PESI, 2020.

ProQuest Ebook Central.

Compiled by Newmark, Amy, Supermodel Emme and Natasha Stoyloff. [*Chicken soup for the soul : curvy & confident : 101 stories about loving yourself and your body.*](#) Cos Cob, CT : Chicken Soup for the Soul, c2016.

Call Number: 306.4613 CHI

Docking, Rachael E. and Jennifer Stock, eds. [*International handbook of positive aging.*](#)

Abingdon, Oxon ; New York, NY : Routledge, 2017.

Call Number: 305.26 INT

Goldstein, Myrna Chandler and Mark A. Goldstein. [*The 50 healthiest habits and lifestyle changes.*](#) Santa Barbara, California : Greenwood, 2016.

eBooks on EBSCOhost.

Call Number: 613 GOL

Gordon, Adam. [*365 ways to be happy : how to discover peace of mind.*](#) London :

Watkins, 2020.

eBooks on EBSCOhost.

Gordon, Timothy, Jessica Borushok and Steve Ferrell. [*Mindful yoga-based acceptance and commitment therapy : simple postures and practices to help clients achieve emotional balance.*](#) Oakland, CA : Context, 2019.

ProQuest Ebook Central.

Greger, Mark and Michael M. Sisson. [*The science of keto diet : a simple beginner's guide to enhance mental clarity, balance hormones & reboot your metabolism.*](#)

[Np.] : The One Drive, 2019.

eBooks on EBSCOhost.

Haber, David. [*Health promotion and aging : practical applications for health professionals*](#) (8th ed.). New York, NY : Springer, 2020.

ProQuest Ebook Central.

Jayasingam, Sharmila, et al. [*Supporting and sustaining well-being in the workplace : insights from a developing economy.*](#) [N.p.] : Emerald, 2020. ProQuest Ebook

Central.

Kreimer, Juan Carlos. [*The bicycle effect : cycling as meditation.*](#) Forres, Scotland :

Findhorn, c2016.

Call Number: 796.6 KRE

Middleton, Ingrid Maria. [*The secret of healing by touch.*](#) Chicago : Austin Macauley, 2020.

eBooks on EBSCOhost.

Noordsy, Douglas L., ed. [*Lifestyle psychiatry.*](#) Washington, D.C. : American Psychiatric Association, 2019.

ProQuest Ebook Central.

Norrie, Philip. [*The history of wine as a medicine : from its beginnings in China to the present day.*](#) Newcastle upon Tyne : Cambridge Scholars, 2019.

Call Number: 615.854 NOR

Old Natural Ways. [*Intermittent fasting : discover and learn about these top 12 foods to eat while on the intermittent fasting diet to get healthy.*](#) La Vergne : Old Natural Ways, 2020.

eBooks on EBSCOhost.

Olpin, Michael and Margie Hesson. [*Stress management for life : a research-based, experiential approach*](#) (5th ed.). Boston : Cengage, c2021.

Call Number: 155.9042 OLP

Pak, Kon-yong, et al., eds. [*Korean functional foods : composition, processing, and health benefits.*](#) Boca Raton, FL : CRC, 2018.

Call Number: 613.2 KOR

Parker, Claire and Muir Gray. [*Sod sixty ! : the guide to living well.*](#) London : Bloomsbury Sport, 2016.

Call Number: 613.70446 PAR

Prettyman, Marie-Claire. [*Move away from pain : a guide to a pain free life.*](#) St. Albans : Panoma, 2020.

eBooks on EBSCOhost.

Call Number: 616.0472 PRE

Roth, Ruth A. and Kathy L. Wehrle. [*Nutrition & diet therapy*](#) (12th ed.). Boston, MA : Cengage Learning, c2018.

Call Number: 615.854 ROT

Stewart, Whitney. [*Mindfulness and meditation : handling life with a calm and focused mind.*](#) Minneapolis, MN : Twenty-First Century Books, 2019.
OverDrive eBooks.

Symington, Scott. [*Freedom from anxious thoughts and feelings : a two-step mindfulness approach for moving beyond fear and worry.*](#) Oakland, CA : New Harbinger, 2019.
ProQuest Ebook Central.
Call Number: 158.1 SYM

Tagorda, Marie Anne June L. [*Taking back your health and happiness : hope and healing from chronic pain, fatigue, and invisible illness.*](#) New York : Morgan James, 2020.
eBooks on EBSCOhost.

Turner, Kelly A. and Tracy White. [*Radical hope : 10 key healing factors from exceptional survivors of cancer & other diseases*](#) (1st ed.). Carlsbad, California : Hay House, 2020.
eBooks on EBSCOhost.

Whitney, Eleanor Noss and Sharon Rady Rolfes. [*Understanding nutrition*](#) (15th ed.). Boston, MA : Cengage, c2019.
Call Number: 613.2 WHI

III. 電子資料庫 e-Databases

文德華。〈[一站式健康管理中心](#)〉。《am730》，2021年11月22日，頁A18。
慧科電子剪報資料庫。

台視文化事業股份有限公司製作。〈[穩定血壓不失控](#)〉。《常春月刊》，2020年08月，第449期。
HyRead 電子雜誌。

李明佳。〈[飲酒傷肝 節日喜慶適可而止](#)〉。《信報財經新聞》，2021年11月22日，頁C02。
慧科電子剪報資料庫。

周美好。〈[久坐不動傷身 BBC: 少坐多站有益健康的科學原理](#)〉。《香港經濟日報》，2021年11月26日，頁C03。
慧科電子剪報資料庫。

〈[查明致敏原 減哮喘發作](#)〉。《am730》，2021年11月23日，頁A15。
慧科電子剪報資料庫。

郭志堅。〈[堅持運動不易老](#)〉。《星島日報》，2021年11月22日，頁S02。
慧科電子剪報資料庫。

陳蔚承。〈[跟著節氣學養生與自然共生的健康法](#)〉。《康健雜誌》，2021年11月01日，頁P016-019。
慧科電子剪報資料庫。

健康世界雜誌社編輯部編著。〈[顧血壓也要注意心跳數](#)〉。《健康世界》，2020 年 09 月，第 525 期。
HyRead 電子雜誌。

康健雜誌編輯部編輯。〈[香草養生術 在家擊退國民小病痛](#)〉。《康健》，2020 年 09 月，第 262 期。
HyRead 電子雜誌。

康健雜誌編輯部編輯。〈[啟動自癒力 走向不生病的生活](#)〉。《康健》，2021 年 08 月，第 273 期。
HyRead 電子雜誌。

張琛。〈[病向淺中醫 攜手防治前列腺癌](#)〉。《信報財經新聞》，2021 年 11 月 26 日，頁 C02。
慧科電子剪報資料庫。

黃凱詩。〈[體型標準非代表脂肪少](#)〉。《am730》，2021 年 11 月 22 日，頁 A20。
慧科電子剪報資料庫。

董氏基金會編輯部編著。〈[致死性高的心臟病 怎麼警覺](#)〉。《大家健康雜誌》，2021 年 09 月 - 10 月，第 396 期。
HyRead 電子雜誌。

雷雄德。〈[睡眠不足耗損身心](#)〉。《星島日報》，2021 年 11 月 25 日，頁 S01。
慧科電子剪報資料庫。

["Can your diet boost immune system? Lynn Ogryzlo's garlic soup : healthy lifestyle factors like adequate sleep and exercise also beneficial."](#) *Toronto Star* (Jan 06, 2021): B.7.

eLibrary, ProQuest Databases Services.

Eliaz, Isaac. "[Don't boost your immune system, balance it!](#)" *Better Nutrition* 83, no. 4 (Apr 2021): 30–34.

eLibrary, OmniFile Full Text Mega.

Hickmon, Gabrielle. "[Find balance, flow, and ease in your home and headspace.](#)" *Yoga Journal*, no. 322 (Jul/Aug 2021): 43–45.

OmniFile Full Text Mega.

Miles, Susan R. "[Journey to the center of my mind : notes on meditation practice and wellness.](#)" *Bench & Bar of Minnesota* 78, no. 8 (Sep 2021): 22–24.

OmniFile Full Text Mega.

Thompson, Sylvia. "[5 experts, 5 tips specialists on good heart health : in our new series, health professionals share their tips for a healthy lifestyle.](#)" *Irish Times* (Jan 19, 2021): 10.

eLibrary, ProQuest Databases Services.

Tweed, Vera. "[The ultimate keto guide.](#)" *Better Nutrition* 81, no. 3 (Mar 2019): 34–40.

OmniFile Full Text Mega.

IV. 網上資源 Web Resources

明報健康網

<https://health.mingpao.com/>

政府一站通 健康飲食

GovHK Healthy Eating

<https://www.gov.hk/tc/residents/health/foodsafe/healthyeating.htm>

香港健康寶庫

Healthy HK

<https://www.healthyhk.gov.hk/phisweb/zh/>

康樂及文化事務署 普及健體運動

Leisure and Cultural Services Department Healthy Exercise for All Campaign

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/>

衛生防護中心 運動與健康 - 急步行

Centre for Health Protection Exercise and Health - Brisk Walking

<https://www.chp.gov.hk/tc/static/90005.html>

衛生署 健康飲食

Department of Health Healthy Diet

https://www.change4health.gov.hk/tc/healthy_diet/index.html

South China Morning Post

How Reiki Can Help With Your Anxiety, Grief, Stress, Chronic Illness And More – All About The Hands-On Healing Therapy With Roots In Buddhist Scripture

<https://www.scmp.com/lifestyle/health-wellness/article/3136787/how-reiki-can-help-your-anxiety-grief-stress-chronic>

World Health Organization Nutrition

<https://www.who.int/health-topics/nutrition>

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：
For enquiries, please contact duty librarians:

地址 Address: 香港中央圖書館八至九樓參考圖書館
Reference Library, 8/F & 9/F, HK Central Library
電話 Tel.: 2921 0222
電郵 Email: hkcl_ref@lcsd.gov.hk
網址 Website: www.hkpl.gov.hk



本刊物由香港公共圖書館於 2022 年 01 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries January 2022



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館 · 參考圖書館
Hong Kong Central Library · Reference Library

101 academy
入門教室



LCSD
edutainment
CHANNEL 康文署寓樂頻道

