

守護健康的 *Health Care* 秘訣 *Hacks*

圖書館資源選介
Selected Library
Resources List



引言

健康是每個人的重要資產，有健康就有財富。現代人要活得健康，應保持均衡飲食、注意個人衛生和恆常運動。近年，愈來愈多人對中醫藥知識感興趣，並希望獲取保健資訊，以預防慢性疾病和照顧家中長幼。為回應對健康資訊的殷切需求，本館將於五月至六月舉辦「守護健康的秘訣」書展，介紹一系列以健康為主題的圖書館資料和網站，讓市民從中學習新知識，了解有過千年歷史的中醫藥，並領略當中的中國傳統智慧。

Introduction

Health is our greatest asset, and to live healthily is to live wealthily. To lead a healthy life today, one should maintain a balanced diet, observe personal hygiene and exercise regularly. In recent years, more and more people are interested in Chinese medicine and hope to gain relevant health information to prevent chronic diseases and to look after the seniors and children at home. To address the strong demand for such information, the library will be holding the “Healthcare Hacks” book display between May and June by introducing a series of health-related library materials and websites, where members of the public can acquire new knowledge, learn about Chinese medicine which has a history of over a thousand years, as well as appreciate the traditional Chinese wisdom behind Chinese medicine.

守護健康的秘訣

Health Care Hacks

目錄	Content	頁 Page
I.	中文書籍及電子書 Chinese Books & e-Books	P. 2-6
II.	英文書籍及電子書 English Books & e-Books	P. 7-10
III.	電子資料庫 e-Databases	P. 11
IV.	網上資源 Web Resources	P. 12

經香港公共圖書館網頁，可使用圖書館目錄查閱館藏狀況。

Please visit HKPL website to check library catalogue for library locations and status of the materials.

I. 中文書籍及電子書 Chinese Books & e-Books

 圖書館目錄 Library Catalogue

 電子書 e-Book

a. 中文書籍

余自強著。《[單方獨味治百病](#)》。香港：萬里機構,萬里書店，2013。

 索書號：414.8 8021

周宗翰著。《[養好子宮，永保青春](#)》。香港：一丁文化，2017。

 索書號：417 7734

李美娟等主編。《[中醫護理教育與實務](#)》。香港：香港公開大學，2019。

 索書號：413 5701

武田英二監修；大放譯彩翻譯社，蔡澄崇譯。《[新快學圖解營養學](#)》。新北市：三悅文化圖書事業有限公司，2013。

 索書號：411.3 0976

姜元安著。《[見病知源：解讀《傷寒論》. 上冊](#)》。香港：香港中文大學出版社，2024。

 索書號：413.3 8013

姜元安著。《[見病知源：解讀《傷寒論》. 下冊](#)》。香港：香港中文大學出版社，2024。

 索書號：413.3 8013

徐大基著。《[高血壓：治療與中醫調養](#)》。香港：商務印書館(香港)有限公司，2021。

📖 索書號：415.3 2444

劉力紅著。《[思考中醫：對自然與生命的時間解讀：傷寒論導論](#)》。桂林：廣西師範大學出版社，2018。

📖 索書號：413.3 7242

📖 [「學術天地」電子書](#)

蔣紅濤、馬華、周芳主編。《[新版國家藥典中藥識別圖譜\(手繪版\)](#)》。太原：山西科學技術出版社，2016。

📖 索書號：414.024 0263

錢超塵主編。《[食療寶典：《食療本草》世界現存最早的食療專著](#)》。香港：天健出版社，2013。

📖 索書號：414.1 1704

謝惠民主編。《[一喝見效：滋補調理養命酒](#)》。台北市：大都會文化事業有限公司，2014。

📖 索書號：414.78 1660

b. 電子書

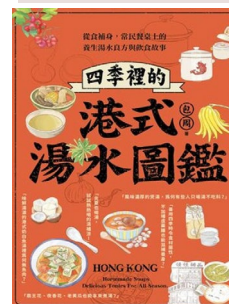
Chris Su 著。《都市人的瑜伽：創造個人的療癒》。香港：三聯書店（香港）有限公司，2022。

📖 [SUEP 電子書](#)



包周著。《四季裡的港式湯水圖鑑》。臺灣：讀書共和國，2023。

📖 [OverDrive 中文電子書](#)



卉子著。《怎麼吃最健康《食物吃不好，機能下降早》》。臺灣：丹陽文化，2022。

📖 [OverDrive 中文電子書](#)



朱增祥中醫師著。《拉走筋縮 解痛不老》。香港：天窗出版，2023。

📖 [「樂活站」電子書](#)



高雲著。《你可以不老：世人的抗衰寶典》。香港：三聯書店（香港）有限公司，2022。

📖 [SUEP 電子書](#)



張樟進著。《中醫痛症治療學：理論、證據和臨床》。香港：三聯書店（香港）有限公司，2022。

📖 [SUEP 電子書](#)



張藝懿醫生著。《教育、行動、茁壯——吃出免疫力（繁體中文版）》。香港：紅出版（青森文化），2023。

📖 [「樂活站」電子書](#)



陳怡婷著。《選食》。臺灣：時報出版，2023。

📖 [OverDrive 中文電子書](#)



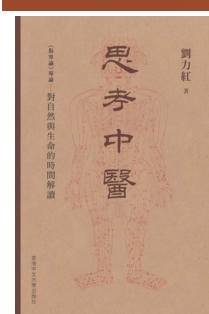
黃遠燕著。《養顏糖水》。臺灣：千華駐科技，2024。

📖 [OverDrive 中文電子書](#)



劉力紅著。《思考中醫：《傷寒論》導論——對自然與生命的時間解讀》。香港：香港中文大學出版社，2019。

📖 [「學術天地」電子書](#)



劉素櫻著。《健康保本! 血壓、血糖、血脂，三高控制指南》。臺灣：和平國際，2023。

📖 [OverDrive 中文電子書](#)



鄧焯榮著。《後疫情的健康習作》。香港：突破出版社，2023。

📖 [「樂活站」電子書](#)



II. 英文書籍及電子書 English Books & e-Books

a. English Books

Best, Carolyn. ed., [*Nutrition: a handbook for nurses*](#). Chichester, West Sussex, U.K.; [Hoboken, NJ]: Wiley-Blackwell, 2008.

 Call number: 613.2 NUT

Chiva, Anthony, and Stears, David., ed., [*Promoting the health of older people: the next step in health generation*](#)., Buckingham [England]; Philidelphia: Open University Press, 2001.

 Call number: 613 PRO

Cohen, Misha Ruth., [*The Chinese medicine companion: a modern guide to ancient healing*](#). Beverley, MA: Fair Winds, an imprint of The Quatro Group, 2020.

 Call number: 610.951 COH

 [eBooks on EBSCOhost](#)

Cohen, Misha Ruth., [*The new Chinese medicine handbook: an innovative guide to integrating eastern wisdom with western practice for modern healing*](#). Beverly, MA: Fair Winds Press, 2015.

 Call number: 610.951 COH

Colpo, Anthony., [*The great cholesterol con: why everything you've been told about cholesterol, diet and heart disease is wrong!*](#). [S.l.]: Lulu, c2006.

 Call number: 616.123 COL

Cvercko, Gregor., Predovnik, Luka., ed., [*Child nutrition and health*](#). [Hauppauge] New York: Nova Biomedical, c2013.

 Call number: 618.92 CHI

Hu, Dongpei, ed., [*Traditional Chinese medicine: theory and principles*](#). Berlin: Walter de Gruyter GmbH; Beijing: Tsinghua University Press, c2016.

 Call number: 610.951 TRA

Metcalfe, Dean D., ed., [*Food allergy : adverse reactions to foods and food additives*](#). Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell, c2014.

 Call number: 616.975 FOO

Reader's Digest Association, ed., [*Foods that harm, foods that heal; an A-Z guide to safe and healthy eating*](#). Pleasantville, N.Y.: Reader's Digest Association, c2004.

 Call number: 613.2 FOO

Shiromani, Priyattam J. [et al.], ed., [*Sleep loss and obesity: intersecting epidemics*](#). New York: Springer, c2012.

 Call number: 616.8498 SLE

Smith, Andrew F., [*Encyclopedia of junk food and fast food*](#). Westport, Conn.: Greenwood Press, c2006.

 Call number: 641.503 SMI

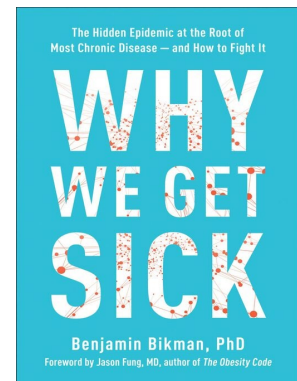
Whitney, Eleanor Noss., [*Understanding nutrition*](#). Boston, MA: Cengage, ©2019.

 Call number: 613.2 WHI

b. English e-Books

Bikman, Benjamin., *Why we get sick: the hidden epidemic at the root of most chronic disease – and how to fight it*. BenBella Books, 2020.

📖 [OverDrive eBooks](#)



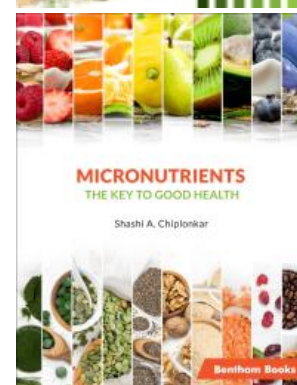
Brown, Holly., *We Are What We Eat: Understanding Diet and Disease*. New York, NY: Greenhaven Publishing LLC, 2020.

📖 [eBooks on EBSCOhost](#)



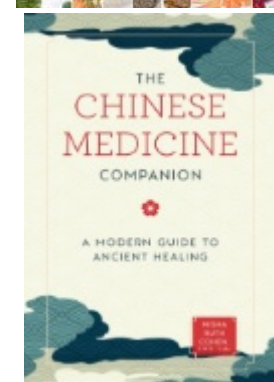
Chiplonkar, Shashi A., *Micronutrients: the Key to Good Health*. Bentham Science Publishers, 2022.

📖 [ProQuest Ebook Central](#)



Cohen, Misha Ruth., *The Chinese medicine companion: a modern guide to ancient healing*. Beverly: Fair Winds Press, 2020.

📖 [eBooks on EBSCOhost](#)

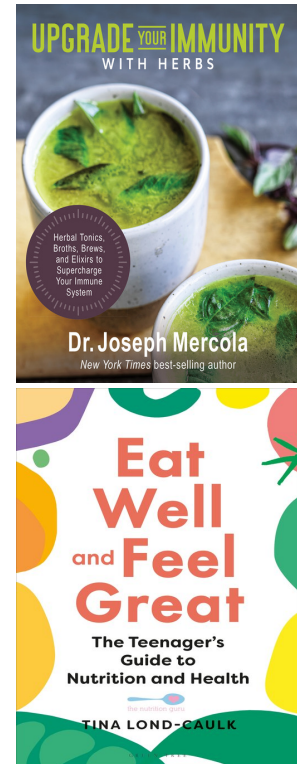


Dr. Mercola, Joseph., *Upgrade Your Immunity with Herbs*. Hay House, 2021.

 [OverDrive eBooks](#)

Lond-Caulk, Tina., *Eat well and feel great: the teenager's guide to nutrition and health*. London, United Kingdom: Bloomsbury Publishing, 2022.

 [OverDrive eBooks](#)



III 電子資料庫 e-Databases

王聖潔。〈月經不調，中醫可調〉。《家庭醫藥·快樂養生》，2025 年 03 期。龍源期刊網、
<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/keyword/%E9%BE%8D/all/1>。

林貞岑。〈中西醫聯手治三高真的有效嗎？〉。《康健雜誌》，2025 年 3 月，第 311 期，頁 58。
Kono Library、<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/keyword/kono/all/1>。

段怡然。〈吃得好才能睡得香〉。《祝您健康》，2025 年 03 期。龍源期刊網、
<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/keyword/%E9%BE%8D/all/1>。

孫語霽。〈減醣期外食怎麼吃？吃飽照樣瘦！〉。《嬰兒與母親》，2025 年 3 月號，第 570 期，頁 72-74。Kono Library、<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/keyword/kono/all/1>。

栞兆琳。〈2024 年度十大營養熱詞 你了解嗎〉。《保健與生活》，2025 年 06 期。龍源期刊網、
<https://www.hkpl.gov.hk/tc/e-resources/e-databases/keyword/%E9%BE%8D/all/1>。

陳金拳、嵇夢雅、樊鑫梅。〈人工智能繪畫助力中醫藥健康養生文化傳承〉。《文化產業》，2025 年 08 期：160-162。中國期刊全文數據庫、doi：CNKI：SUN：WHCC.0.2025-08-054。

劉誼人、沈奇。〈這些習慣危害健康〉。《建築工人》，2025 年 01 期：62。中國期刊全文數據庫、doi：CNKI：SUN：JZGR.0.2025-01-024。

龔倩倩、蔣辰雪。〈WHO 兩版中醫藥術語英譯國際標準比較研究〉。《亞太傳統醫藥》，2025 年 03 期。中國期刊全文數據庫、doi：CNKI：SUN：YTCT.0.2025-03-001。

“Managing food sensitivities.” *Healthy Food Guide*, (2024): 16. Gale In Context: Science.
<https://link.gale.com/apps/doc/A790301180/SCIC?u=hkplibra&sid=bookmark-SCIC&xid=2fba732a>.

“NEWS BITES.” *Tufts University Health & Nutrition Letter* 42, no. 11 (2025): 1-2. eLibrary.
<https://www.hkpl.gov.hk/en/e-resources/e-databases/keyword/eLibrary/all/1>.

“Unveiling the Benefits of the Rainbow Diet.” *Natural Solutions*, (2025): 4-5, Flipster.
<https://www.hkpl.gov.hk/en/e-resources/e-databases/keyword/flipster/all/1>

Blanton, Kayla. "WHAT'S UP WITH... BAD BREATH: If everything (and everyone) starts to wilt when you open your mouth, here's how to freshen things up." *Prevention*, (2025): 36+. Gale OneFile: Culinary Arts. <https://www.hkpl.gov.hk/en/e-resources/e-databases/keyword/Gale%20OneFile%20%20Culinary%20Arts/all/1>.

Bowles, Emily. "Kelly, Laura & others. The Healthy Bones Plant-Based Nutrition Plan and Cookbook: How To Prepare and Combine Plant Foods To Maintain Optimal Bone Density and Prevent Osteoporosis." *Library Journal*, (2024): 45. Gale In Context: Biography.
<https://link.gale.com/apps/doc/A813629042/BIC?u=hkplibra&sid=bookmark-BIC&xid=5c041d50>.

IV 網上資源 Web Resources

GovHK 香港政府一站通

運動的樂趣和運動安全

<https://www.gov.hk/tc/residents/culture/recreation/activities/benefitsport.htm>

中華人民共和國香港特別行政區政府 醫務衛生局

地區健康中心

Health Bureau

The Government of the Hong Kong Special Administrative Region of the People's Republic of China

District Health Centre

https://www.dhc.gov.hk/tc/links_to_health_information.html

世界衛生組織

World Health Organization

<https://www.who.int/>

香港中文大學醫院

CUHK Medical Centre

<https://www.cuhkmc.hk/tc/health-corner>

國家中醫藥管理局

National Administration of Traditional Chinese Medicine

<http://www.natcm.gov.cn/xinxifabu/meitibaodao/2020-03-16/13984.html>

衛生署中醫藥規管辦公室

Chinese Medicine Regulatory Office

https://www.cmro.gov.hk/html/b5/useful_information/public_health/pamphlet/Health_35780_Booklet_r3.html

衛生署長者健康服務

Elderly Health Service

Department of Health

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/health_information/index.html

衛生署家庭健康服務

Family Health Service

Department of Health

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/health_info.html

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：
For any 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: (852) 2921 0222
電郵 Email: hkcl_ref@lcsd.gov.hk
網址 Website: <http://www.hkpl.gov.hk>



本刊物由香港公共圖書館於 2025 年 5 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries in May 2025



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

