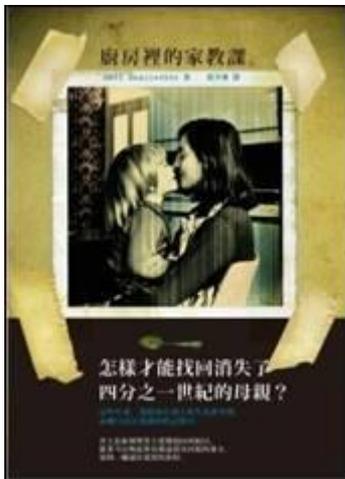


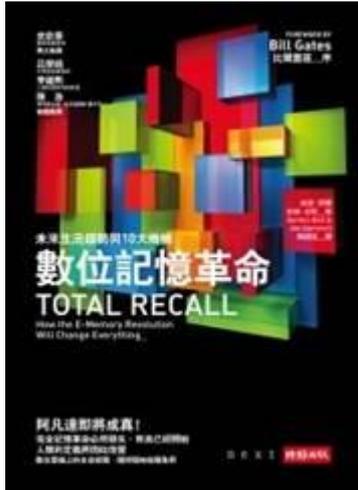
99年05月份新書簡介



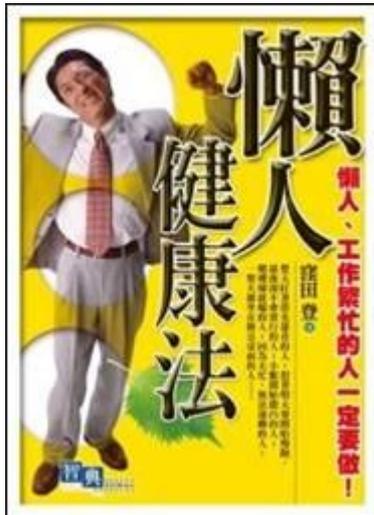
- 登錄號：289506
- 索書號：137.84
- 書名：心靈瑜珈
- 作者：韋達·帕若提
- 出版者：探索·三部曲
- 出版年：2009
- 館藏地：四樓 中文書庫
- 內容大綱：滋養身心、提升能量是時下每個人最渴求的圓滿境界。然而，很多人卻因不諳養生之道而事與願違地選擇了有礙身心成長、消耗能量、縮短壽命的生活方式。其實，生命的能量和智慧並不難求，當你領會了活用心智的精義，在斯瓦米韋達的引導下透過各種延年益壽的養生瑜珈法及放鬆、調息術，提升自我的節制力與專注力，激活身心的自我療愈機制，即能輕鬆獲得源源不斷的豐沛生命能與創造力，成就身心靈的和諧如意。



- 登錄號：286650
- 索書號：784.18
- 書名：廚房裡的家教課
- 作者：麥特·麥肯艾列斯特
- 出版者：臉譜
- 出版年：2010
- 館藏地：五樓 中文書庫
- 內容大綱：接下來那幾個禮拜和幾個月，麥特發現自己在家裡的舊照片和舊信件裡試圖找回母親。而就在他重新翻看母親珍藏已久的多本食譜時，這才明白唯有透過母子間共同熱愛的事物，才是找回母親的最好方法：她曾用滿滿的愛心為他烹調各種食物，那是他歡樂的源頭——從烤肋排到烙餅，再到手工草莓冰淇淋，這些在回憶裡似乎都是快樂時光的精華所在。在透過廚房回溯自己生命歷程的同時，他也如母親用美食餵養他般滋養另一個新生命。



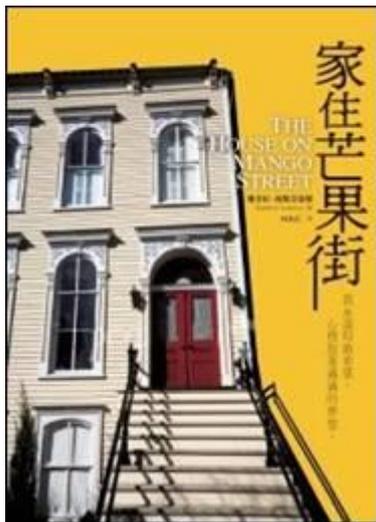
- 登錄號：286652
- 索書號：541.415
- 書名：數位記憶革命
- 作者：高登·貝爾，吉姆·金默
- 出版者：時報文化
- 出版年：2010
- 館藏地：五樓 中文書庫
- 內容大綱：不遠的將來，你所見、所聽、所說、所做的一切，甚至身體機能的即時感測數據，都可輕易化為數位紀錄儲存下來，透過軟體自動整理，隨時可以搜尋並提取有用的資訊。想知道自己的運動量變化跟身體狀況之間的關係如何？利用電子記憶庫的資料繪成圖表，毫不費力。無論是健康、教育、工作或私人生活，都將因此產生劇烈改變，個人隱私的界線也將面臨前所未有的挑戰。



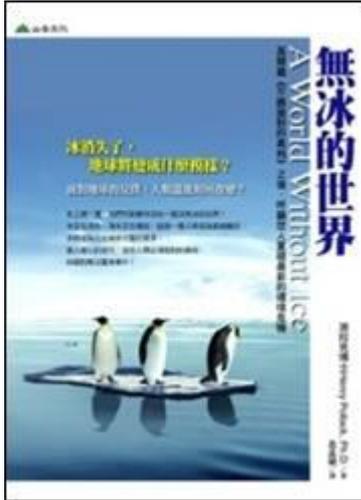
- 登錄號：288087
- 索書號：411.71
- 書名：懶人健康法
- 作者：窪田登
- 出版者：新潮社
- 出版年：2009
- 館藏地：四樓 中文書庫
- 內容大綱：本書便是針對這些懶人以及忙碌的人為對象，精心研究的一套體操。在做這些體操時，並不需要穿著運動服。即使是正在看電視，坐在辦公桌前，入浴之際，散步時，或上班、上學等短暫的時間，都能做這些體操。



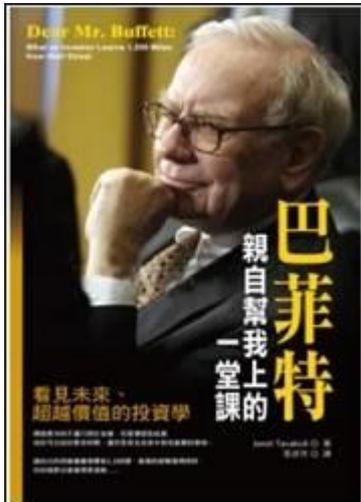
- 登錄號：286657
- 索書號：857.7
- 書名：日光流年
- 作者：閻連科
- 出版者：聯經
- 出版年：2010
- 館藏地：五樓 中文書庫
- 內容大綱：小說講述了三姓村人如何對抗死亡的悲壯故事。村裡的人初時與別的人世一樣，人畜兩盛，生命也都活到八十歲，但是一代一代的出生與消亡，壽命卻慢慢銳減。從前村人多患上黑牙病，關節病，彎腰駝背，骨質鬆疏、肢體變形，甚至癱瘓在床。後來甚至大都死於喉堵症，壽命從六十歲減至至四十歲，終於到了人人活不過四十歲，外界不與三姓村通婚往來、由他們自生自滅。一代代的村民在村長的領導下找尋治病的偏方，毫無所得。到了村長司馬藍這一代，他斷定村人的病因是水質不良，因此號召開山修渠，引進百里以外靈隱渠的活水。他發動村中的男人到城裡為燒傷的人賣皮，女人到妓院賣淫，有者還賣婚、捨身，希望以此換來皮肉錢，作為村開渠引水的資本。然而等到村人開通靈隱渠，引進的水源卻是穢臭不堪……。



- 登錄號：286691
- 索書號：874.57
- 書名：家住芒果街
- 作者：珊卓拉·西斯奈洛斯
- 出版者：泰電電業
- 出版年：2010
- 館藏地：五樓 中文書庫
- 內容大綱：對小女孩希望來說，世界上最重要的，就是創作這件事，還有用五塊錢換來腳踏車快樂時光，和一群好氣好笑卻又可愛的芒果街人們。透過希望細膩純真的眼睛，讓我們回想起有夢想的自己，珍惜那些渺小卻依舊努力發光的小小人事物。



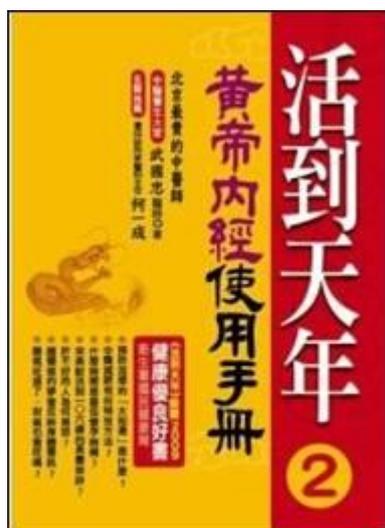
- 登錄號：286663
- 索書號：351.88
- 書名：無冰的世界
- 作者：亨利·波拉克
- 出版者：日月文化
- 出版年：2010
- 館藏地：四樓 中文書庫
- 內容大綱：各大洲融解的冰，表示會有更多的水流向大海，超過一百個國家受害，海平面上升，洪水侵襲低窪國家，摧毀農地、財產與海岸基礎建設，近海居民被迫遷移。海平面上升三英尺（近一公尺），就會有超過一億人成為氣候難民，如此規模的人口遷移，將會是人類史上空前的大事件。這是所有人類必須面對的真相，你絕對無法置身事外！



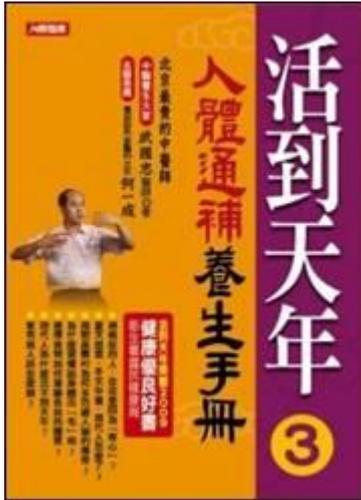
- 登錄號：286653
- 索書號：563.5
- 書名：巴菲特親自幫我上的一堂課
- 作者：Janet Tavakol
- 出版者：臉譜
- 出版年：2010
- 館藏地：五樓 中文書庫
- 內容大綱：美國結構型財務專家珍娜·塔瓦科莉，將自己針對信用衍生性商品所發表的著作，寄給投資之神巴菲特，讀完後巴菲特非常讚許，特別邀約塔瓦科莉前往奧馬哈，爾後她寫下《巴菲特親自幫我上的一堂課》作為回應，讓讀者親臨這場午餐邀約的現場，聆聽大師針對某些金融混亂時刻所發表的睿智談話。



- 登錄號：289557
- 索書號：411.18
- 書名：健康長壽力
- 作者：芳賀修光、大野秀樹
- 出版者：捷徑文化
- 出版年：2009
- 館藏地：四樓 中文書庫
- 內容大綱：《健康長壽力》三位作者精心設計了三大習慣自我檢視表「生活習慣檢視表、運動習慣檢視表、飲食習慣檢視表」，透過這個檢視表，讀者可以立即知道個人的習慣再哪些方面有缺失及不足，接著針對這些習慣比較不好的部份立即做出矯正，讓每個人可以根據自己的狀況作最好的調整，並且瞭解想保持健康個人最應該先從哪個地方下手，掌握關鍵矯正時間，而不浪費多餘的時間執行對自己助益較小的部份。



- 登錄號：289530
- 索書號：413.11
- 書名：活到天年 2：皇帝內經使用手冊
- 作者：武國忠
- 出版者：原樺
- 出版年：2009
- 館藏地：四樓 中文書庫
- 內容大綱：年輕的時候，人找病；年老的時候，病找人。人的先天本來健康，病都是後天得的。世間最好的藥，都在自己身上。養生之道，貴在日常的生活細節。生活處處有中醫，細節決定長壽關鍵，吃得好不如吃得健康，陽氣啟動人體大藥，簡單的養生樁，就能養身和養心。本書教你活到 100 歲、無病一身輕的養生祕訣！



- 登錄號：289531
- 索書號：413.21
- 書名：活到天年 3：人體通補養生手冊
- 作者：武國忠
- 出版者：原樺
- 出版年：2010
- 館藏地：四樓 中文書庫
- 內容大綱：「補不如通，通就是補」身體不通百病生，疾病都是體內有「瘀」導致，生病是自己把身體寵壞的，「養生」就是養成好的生活習慣活著就是一種幸運，健康就是一種幸福！想要命好、活得長？以通為補，從頭到腳都通補，健康長壽到天年！活到天年的健康公式：好醫生＋真藥＋好患者＝健康人



- 登錄號：286674
- 索書號：855
- 書名：目送
- 作者：龍應台
- 出版者：時報出版
- 出版年：2008
- 館藏地：五樓 中文書庫
- 內容大綱：從牽著孩子幼小的手，情意滿滿的親情，到青春後期孩子與自己漸行漸遠的背影；從陪著年邁母親如帶著女兒一般，思及自己也曾是父母眼前一去不返的背影，龍應台這七十四篇文字處處是我們感同深受的親情滋味，篇篇有讓人沉吟難忘的人生情景。今年暑假每個家庭如果要選一本跨三代共讀、生活分享的書，《目送》絕對是今年最細膩動人的一本。