

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

图书基本信息

书名：<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

13位ISBN编号：9789861920962

10位ISBN编号：986192096X

出版时间：華成圖書出版股份有限公司

作者：林正儀 著

页数：172

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

前言

推薦序 1 健康養生抗老的祕訣探索 近年來台灣社會對生活品質的追求，以及健康養生的重視與日俱增，加上平均餘命不斷地延長，想要活得老又活得好已是大家共同追求的目標。正當此養生風潮興起之際，民眾極需充分的保健與營養飲食的相關知識，用以建立起自我照顧與健康管理，方能達到預防疾病及維護之效，而參考先進國家的經驗是最有效的途徑之一。

林正儀女士是我的大學同學，旅居日本已二十多年，長期關懷台灣社會的熱誠，並致力於寫作，積極引進日本社會進步的觀念與相關作法，希望能對台灣發展有所助益。

《日本元氣阿嬤?養生百寶箱》是其最新力作，介紹日本社會的日常生活飲食習慣與食物特色、常見疾病預防保健與飲食調理之道，以及如何兼具外在美的保養祕訣。

期許台灣在邁入高齡社會之際，能多盡一分心力。

2009年經濟合作暨發展組織（OECD）提出「健康老化」政策，首要維持老年人的良好健康，就可減緩慢性疾病的影響和失能的產生，並一直持續保有自主性及獨立性的老年生活品質。本書所形塑的內涵則希望透過知識的傳遞並兼以身體力行，人人都有能力建立起屬於自己的健康生活風格。

此外，台灣與日本的交流相當頻繁，日本飲食文化早已風行各地，你我都時常接觸到日本食品或餐飲。

可是一般人對於日本食材特性的認識與烹飪技巧所知有限，本書對日本常見食材與健康烹調方式及作用，均詳細加以說明介紹，並特別指引如何同時兼顧健康與衛生的作法，書中處處流露出作者的貼心、細心與用心。

想要引進自我管理健康計畫，坐而思不如起而行，在此鄭重推薦本書做為大家的健康生活導師。

輔仁大學社會工作系兼任講師 沈淑芳 推薦序 2 身體健康從飲食、生活做起 正儀是我在社會局共事多年的好友，記憶中的她，是個精力充沛，隨時展現熱心助人、仗義直言特性的好社工員，不論是辦理社區團體活動，或到個案家中訪視，總是能見到她對弱勢案主的同理接納、社工專業使命的承諾及實踐。

雖因結婚隨夫移居日本，不得已離開社工領域，但喜歡更多挑戰的特質，讓她完成一本又一本的好書。

2006年《**終結塵 過敏、氣喘不來！**

》是正儀的第一本書，猶記得當我們知道她要出書時，心中疑惑甚多，不知這生活充滿戰鬥力的小女人，要給我們什麼驚奇？

待收到書，發現她因為有感台灣親朋好友深受塵 之苦，坊間卻又無專門書籍，即以累積日本20年的生活經驗，費心搜集整理有關塵 的相關資訊，集結出書，讓更多人對塵 有正確的認識，減少因塵 而引起的過敏性疾。

於此，那個積極認真、正義十足的社工員形象，又浮現我眼前。

前人智慧告訴我們，養生方法不外乎有以下幾種：不飢勿強食、不渴勿強飲，不飢強食則脾勞不渴，強飲則胃脹。

體欲常勞、食欲常少、勞勿過極、少勿至飢、冬朝勿空心、夏夜勿飽食。

又講到「**食飲有節：口味（酸甜苦辣鹹）與量都要適中。**

起居有常：睡眠時間要正常且規律、不要熬夜。

不妄作勞：勞心勞力房事都要適度，以免傷精耗」是養生的基本守則，可見如何飲食、何時飲食影響我們的健康甚巨。

欣見正儀在充實自己之餘，又給我們一個驚奇，《日本元氣阿嬤?養生百寶箱》從「日常飲食」鉅細靡遺、且有系統的讓讀者認識調味醬料、相乘效果的飲食，進而健康的運用，並創造一道道美食。另同時完整的提供讀者如何飲食、生活的「健康養生」基本守則，引導讀者「停、聽、看」關注自己的身體。

乃至現代人最在意的「美容養顏」話題，本書也從飲食及生活習慣，給予寶貴的建議。

從《**終結塵 過敏、氣喘不來！**

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

》到《日本元氣阿嬤的養生百寶箱》，我們看到了正義旺盛的求知慾及對人的關懷，感念其用心之餘，也預祝本書暢銷。

勞保局承保處科長 陳季薰 推薦序 3 一顆助人的心始終如一 民國七十年和正義在台北市政府社會局認識至今，已快三十年頭。

雖然她婚後旅居日本，但我們仍保持連絡，每年定期碰面，在我心中她始終是個工作認真、個性純真的人。

記得她在擔任社會工作時，每天總是忙進忙出的訪視個案，工作會議上她那高亢的音調常常為個案著想，為他們爭取更多的福利；當政府資源無法解決時，她就尋求社會支援，相當有毅力。

正義對周圍的人常懷著感恩的心情，即使在人際關係上的挫折，也不放棄對人性正面解讀的信念，一顆助人的心始終如一。

《日本元氣阿嬤的養生百寶箱》是正義寫的第三本書，從第一本書《終結塵，過敏氣喘不來！》到《年邁父母長期照護》，我都間接參與了她的出書歷程。

我深深感受到她從收集、研讀資料，訪視機構和定稿的艱辛。

然而讓她堅持下去的動力是，想藉著他山之石回饋給鄉親的心願。

我因旅遊關係曾到正義家借住三次，看到她所收集和研讀的資料，寫三本書真的是比寫三篇博士論文的陣仗有過之而無不及。

以前我們常教學生吃東西前先洗手，因為「病從口入」，現在這句話應賦予更廣泛的意義。

醫學研究指出不良的飲食習慣造成許多文明病，亦可藉由飲食的改變讓疾病獲得改善，因此養生的議題也成為本世紀最夯的話題之一。

本書開宗明義指出「廚房就是家庭的藥局」，第一篇由日常食物著手，介紹各種調味料與食材的功效、處理方式，它們不再只是味、嗅覺或口感上的享受，而是要健康與品味。

尤其是現代人飲食的多元化，日本料理也深受國人喜愛，書中詳細介紹日式的調味料及其配方，更解決我們在賣場看得一頭霧水、不知如何下手購買的疑惑。

再由食材購買進入烹調與製作的過程，有料理小撇步，及食物如何搭配吃法可得到相乘效果，例如：四季豆和蓮藕同炒，可消除緊張、安定神經；山藥與秋葵一同料理，可預防糖尿病，效果倍增；油菜、金針、豆腐皮同煮，是最佳強肝料理；蛤仔煮蘿蔔乾是美容、防止肥胖的最佳家常菜……，繼續讀下去有挖到更多寶的感覺。

「醫食同源」一直是中國醫學的主張，讓醫學與生活飲食相融和。

本書「健康養生篇」中有自我檢核表，引導讀者檢查自身健康的紅黃綠燈，並且提供飲食因應之道；介紹增強抵抗力和解毒的食品、調整腸內環境的食品，以改善日常生活中常見的症狀，還有增加體溫一度的養生術。

最後「美容養顏篇」中提到的明星食物，讓愛美的你我，在養生之餘也能裡外兼顧。

整本書內容巨細靡遺，不愧是養生的百寶箱，也是一本很好的保健工具書。

對於正義能又一次實踐她的心願，出書回饋她熱愛的鄉親。

筆者除了敬佩並為她感到高興，這不僅是一本養生書，更是一本充滿愛的書。

預祝此書能大賣，造福更多鄉親。

前台北市社工督導特教組長 蕭孟珠 作者序 日本阿嬤的養生之道 日本從1977年起成為世界第一的長壽國家，主要是日本阿嬤、媽媽、女兒，代代相傳的各種智慧、養生方式。

但是這幾十年來，受到歐美肉食文化的影響，加上生活不正常、飲食不均衡、運動不足及各種生活壓力等，使得因為生活習慣引起的高血壓、高血脂病、糖尿病、肥胖、心臟病與腦中風六大生活習慣病有逐漸增加的趨勢。

其中，造成日本死亡原因的前四位為肥胖、高血壓、高血脂症及糖尿病，其死亡率稱為「死的四重奏」。

健康不是一蹴可幾，需要每日持之以恆才能享有。

預防疾病、健康長壽是每個人都期待的，在日本自古以來阿嬤養生百寶箱中有解決的方法，那就是健康的生活及營養均衡的飲食，而其中又以飲食生活最重要。

現在日本流行實踐阿嬤的養生之道，學習其古早的飲食、健康、美容的智慧，有更進一步的意義

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

。期待本書能讓讀者可簡單實行日本阿嬤的養生之道，讓自己從今天起擁有健康、快樂的新人生，作個養生達人。

本書為作者累積居住日本20多年的生活經驗、參考超過百本以上有關日本阿嬤的健康智慧袋、吃健康的食物百科等日本書，及相關報章雜誌等精華。

內容包括三大部分：日常飲食篇、健康養生篇與美容養顏篇；六大特色：食物百科提供適合的日常飲食、動手做做看從做中學學習日本料理、料理達人教您調理不再是難事、健康檢查紅綠燈自己作健檢，介紹多用腦及長壽的方法、美容養顏的各種知識及花招。

最後本書能在台灣發行，要感謝許多人的協助，特別於此表示我的敬意。

首先要感謝日本社會醫療法人愛仁會總合健康中心健診醫師田中郁人先生幫忙審定，大學同學輔仁大學社會工作系兼任講師沈淑芳女士、社會局同事勞保局承保處科長陳季薰女士及蕭孟珠女士幫忙寫序、李若瑜女士提供寶貴的意見；還有我們的第一個入門弟子關西棋院職業棋士余正麒寶貝幫忙攝影。也感謝家人對我的關心與支持，讓我能專心從事自己喜歡的寫作工作。

更感謝華成出版社所有工作人員的幫忙，讓此書得以順利出版。

林正儀

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

內容概要

日本阿嬤的養生之道，從飲食、保健、美容，都有其獨特方式，可預防常見的疾病與症狀，達到健康長壽的目的。

想要從頭到腳、從裡到外都煥然一新，不妨學習日本元氣阿嬤的生活哲學，一起做做看！

日本是世界第一的長壽國家，探究其原因，健康的生活及營養均衡的飲食是不二法門。

尤其現代人作息不正常、三餐不定、運動不足及各種壓力等，因而產生的疾病有逐漸增加的趨勢。

如何擁有健康、快樂的人生，日本阿嬤代代相傳的各種生活智慧、養生方式，值得我們好好學習。

本書內容包括從「日常飲食」鉅細靡遺且有系統的認識各種調味醬料、相乘效果的食物，進而運用並創造一道道美食；「健康養生」完整提供如何從飲食、保健的基本守則，關注個人的健康；「美容養顏」從食物及生活習慣，提供寶貴的建議。

實行日本元氣阿嬤的養生百寶箱，建立起屬於自己的健康之道。

食物百科提供適合的日常飲食	動手做做看從做中學學習日本料理	料理達人教您調
理不再是難事	健康檢查紅綠燈自己作健檢	介紹各種延年益壽的方法
顏的知識及效用		詳列美容養

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

作者簡介

林正儀 1956年生於台北市，輔仁大學社會學系社會工作組畢業。曾於台北市政府研究發展考核委員會及社會局從事社會工作人員，並於自立晚報有連載社會工作專欄。1987年因結婚而長期居住日本，夫君張呂祥先生為日本關西棋院職業圍棋棋士。2009年1月於大阪成立「中津圍棋中心」，期待藉著推廣圍棋文化，成為一個圍棋的發訊基地。

著作：《終結塵蟎，過敏氣喘不來！》（原水文化，2006年）、《年邁父母長期照護》（華成出版，2008年）。

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

書籍目錄

推薦序1 健康養生抗老的祕訣探索 沈淑芳 推薦序2 身體健康從飲食、生活做起 陳季薰 推薦序3 一顆助人的心始終如一 蕭孟珠 主編序 保健養生等於快樂長壽 作者序 日本阿嬤的養生之道 第一篇 日常飲食篇 開門七件事：糖、鹽、醋、醬油、味噌、味醂、日本酒 手到、眼到：你說有多重 日式醬料大公開 相乘效果的飲食 食物百科 CHANGE三重奏 Yes, we can. 動手做做看 第二篇 健康養生篇 「停、聽、看」健康檢查紅綠燈 常見的症狀及預防方法 沖繩，世界第一的長壽之謎 保健急救箱 報導日本特定保健用食品 預防癌症植物性食品金字塔 癌症與發癌V.S.抑制發癌物質一覽表 「一無、二少、三多」預防生活習慣病 第三篇 美容養顏篇 閃亮的明星食物 美肌、美髮水噹噹 紫外線大研究 加齡Stop 至高享受：自家泡湯 主要參考文獻

<<日本元氣阿嬤的養生百寶箱>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>