本週・選書師精選

書名：24小時人體運作不思議
作者：安東尼.皮歐/作　段韻靈/譯

掃我預約 ▶▶

即刻掌握
推薦好書 ▶▶ 官方網頁
語音導讀

臉書
Facebook

這本書是由一位專業醫生，透過幽默的筆觸來帶你認識身體。即使我們沒受過專業的醫師訓練，經由閱讀此本有趣的描述及生動的講解，也會對身體器官的運行及保健有更進一步的了解和維護。

身體如同一座生態系統，我們的外在肉體和內在器官每日每時不斷運行，雖然它們如何運作，肉眼看不見，但它們卻相互不干擾地作用著，大腦是指揮中心，所有的一切都是為了守護它，如果您好奇這些是如何互相配合，來一趟閱讀之旅，本書作者是一位相當稱職的導遊，他帶您從頭到腳，鉅細彌遺的講解。

透過醫生的講述，我們也可以是自己身體的名醫，因為身體是個人的財富，別人既奪不走，也無法真正的懂，自己的宇宙就藏在我們的知覺裏，從起床到睡眠，真正了解的也是自己，人要健康除了要吃飯、睡覺、不吃也不喝不健康的食物及適當運動，還得有良好的情緒及心靈，真正的保健箱不是只有藥品，還有正確的人生觀。本書除了讓人懂基本的醫學常識，日常保健及保養都有提及，文筆風趣美妙，比喻也很多，沒有生澀難懂的專有辭彙，淺顯易懂，老少咸宜，不但可當醫藥的入門書，也可與醫生來作一回保健養生之旅，獲益匪淺，推薦給大家。

你的專屬選書師/
--劉俊