

新書推介



專家應診

戰勝肥胖

中醫治療與生活調養

萬里機構·得利書局



逆轉肥胖，
踢走贅肉！

香港浸會大學·浸大中醫藥研究所
倫新主編

標準價每本

HK\$88

現今肥胖的人越來越多，肥胖不僅影響了患者的型態美觀，更成為健康的重大威脅，高血壓、糖尿病、心血管病等都與肥胖有關。有人用盡千奇百怪的招數盲目減肥，有些人即使勉強把體重減下來，卻損傷了腑臟氣血；亦有些人即使不吃不喝，體重依然不減。這究竟是怎樣一回事呢？

本書從中醫角度詳述肥胖症的病因病機，並介紹常用中藥茶療方、食療及針灸、推拿等輔助治療方法。同時針對不同年齡、不同體質的人，推介減肥健康操及減肥運動方法，持之以恆必有成效。

香港浸會大學·浸大中醫藥研究所

主編：倫新



浸會大學職員、學生、香港浸會大學基金會員及校友可獲九折優惠及校內免費送貨

訂購熱線：3468 8888

顧客服務熱線：3468 8888

電郵：iacm@hkbu.edu.hk

網址：<http://www.iacm.hkbu.edu.hk>

新書推介

戰勝腰痛

專家應診

中醫治療與生活調養

萬里機構·得利書局

輕鬆應對腰痛苦惱
回復健康好體格



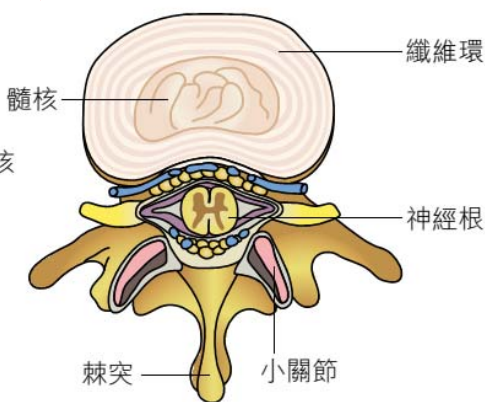
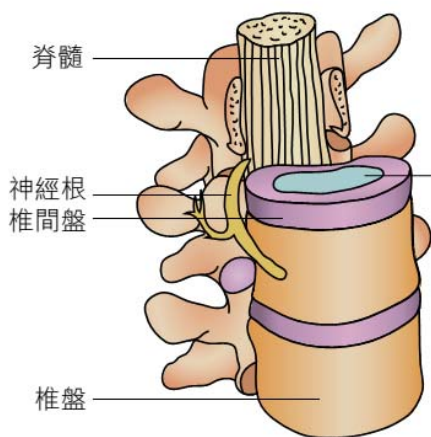
香港浸會大學·浸大中醫藥研究所
涂豐 劉以正 張振海 主編

標準價每本
HK\$78

俗語說，「病人腰痛，醫生頭痛」。腰痛是常見的疾病之一，60%~80%的成年人在生活中有過腰痛的經歷。本書深入介紹腰痛的成因、類型、表現及危害，結合中醫治療手段如內服外敷、針灸推拿等，來預防及治療腰痛症；並從生活調養角度，介紹腰痛的自我推拿、運動、食療保健及生活預防等資訊。

香港浸會大學·浸大中醫藥研究所

編著：涂豐
劉以正
張振海



浸會大學職員、學生、香港浸會大學基金會員及校友可獲九折優惠及校內免費送貨

訂購熱線: 3468 8888

顧客服務熱線: 3468 8888

電郵: iacm@hkbu.edu.hk

網址: <http://www.iacm.hkbu.edu.hk>