

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
1	全世界100萬人激瘦的舞 芭蕾舞體適能 = : Balletone Exercise for one week	井出由起著 ; 石玉鳳譯	2015/3/6	9789863423119	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=108060&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=108060&amp;LOC=NH</a>		1. 全新概念的「舞芭蕾舞體適能」，不只讓你瘦，還能擁有保持優雅體態的肌力。2. 哈佛大學實證、名人瑪丹娜加持，1天不到10分鐘，健康、身材7天到手。 3. 1個動作3種效果：芭蕾的優雅、體適能的緊實、瑜伽的放鬆。
2	一天十分鐘·養命瑜珈提 斯	唐幼馨著	2008/10/11	9789866606168	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99580&amp;resid=188940331&amp;nowid=2">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99580&amp;resid=188940331&amp;nowid=2</a>		現代人生活節奏過快、工作壓力大，在時間緊縮之下，文明病就接二連三的出現。我們都知道運動的好處，可是卻常常抱怨「沒有時間」，但是生活品質還是不能不重視，而且我們不但要學著如何「過生活」，還要能夠「樂活」。
3	孕婦瑜珈:安胎.待產.產後 塑身46招	唐幼馨著	2013/10/23	978-986-588-243-3	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99578&amp;resid=188940331&amp;nowid=4">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99578&amp;resid=188940331&amp;nowid=4</a>		懷孕是許多夫妻夢寐以求的心願，一旦肚子裡有了寶寶，除了興奮雀躍，「患得患失」可能是許多孕媽咪最常有的情緒反應。孕育著小生命的時期和之前畢竟不同，有些生活上的小細節仍需注意，但不需要矯枉過正，畢竟寶寶很重要沒錯，但懷著寶寶的妳也一樣重要喔！「孕婦瑜珈」是適合孕媽咪進行的瑜珈練習，能幫助孕媽咪增強肌肉的彈性與耐力，並穩定心緒，讓妳的寶寶在健康安全的狀態下幸福成長。
4	全圖解正確瑜珈教科書 :: 告別高低肩、長短腳、偏 頭痛、脊椎側彎、肌肉痠 痛,保證越做越放鬆,兼具 瘦身排毒、美容美體、調 理全身筋骨	美梓作; 吳玉	2017/12/27	9789869543927	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122340&amp;resid=188940331&amp;nowid=7">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122340&amp;resid=188940331&amp;nowid=7</a>		專業瑜珈老師親自圖解示範，搭配影音教學告別高低肩、長短腳、偏頭痛、脊椎側彎、肌肉痠痛，保證越做越放鬆，兼具瘦身排毒、美容美體、調理全身筋骨

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
5	伸展, 怎麼做最有效?	坂詰真二著	2016/12/29	9789869371896	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122170&amp;resid=188940331&amp;nowid=8">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122170&amp;resid=188940331&amp;nowid=8</a>		一般人對於伸展的觀念常停留在拉筋或暖身, 覺得只要身體有活動即可, 事實上, 伸展的每一個動作都大有學問, 絕非只是隨意拉伸就好, 錯誤的伸展比不做還糟糕, 甚至會造成肌肉斷裂或關節損傷。真正的伸展, 目的在於讓肌肉保持柔軟, 進而提高關節的可活動範圍, 使我們做出更正確的跑步或運動姿勢。想要柔軟度變好、強化平衡感, 甚至不再容易跌倒嗎? 從今天起, 只要做對伸展就能辦到。
6	健康魔法書:8分鐘, 青春美麗自然來	陸文灝	2001/8/23	957-97905-4-X	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=13370&amp;resid=188940331&amp;nowid=14">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=13370&amp;resid=188940331&amp;nowid=14</a>		強力適能瑜珈創漿人體適能金牌教練陸文灝, 親身見證運動和Power Fitness Yoga神奇魔力, 看她如何從昔日病痛纏身罹患癌症的弱女子, 搖身變成身材標準, 年輕開朗的健身教練。最具療效的世界健身新風潮, 改變體質&塑身減肥的最佳運動, 豐胸美臀&強化心肺功能的輕鬆方法, 永保青春&建康美麗的神奇魔法。
7	逐夢黑天鵝 :: 逆流而上的芭蕾舞者	米斯蒂.科普蘭	2017/10/5	9789869410953	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122457&amp;resid=188940331&amp;nowid=15">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122457&amp;resid=188940331&amp;nowid=15</a>		出身底層的天才芭蕾舞者, 舞出堅持不懈與優雅的生命之歌, 寫給勇敢追逐夢想的每一個人, 『登臺演出時, 一切掌握在你手中——沒有時間再擔心或想辦法改進, 成與不成一翻兩瞪眼。要不優雅著地, 要不失足跌倒。一就是一, 已成定局, 這就是自由。而舞臺, 就是我感受自由的地方。』——米斯蒂·柯普蘭



圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
8	運動健身的科學原理	傅浩堅,楊錫	2003/5/1	962-07-6322-X	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=86939&amp;resid=188940331&amp;nowid=20">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=86939&amp;resid=188940331&amp;nowid=20</a>		本書講解運動對身體機能的功用，推介健康醫學知識，包括講解體育活動對一般人群和特殊人群身體機能及各個系統的影響；介紹常用的健身方法及作用；討論健身活動的科學問題，全面涵蓋體適能的內容。
9	痠痛拉筋解剖書	布萊德.華克	2019/12/2	9789866362330	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=119736&amp;resid=188940331&amp;nowid=21">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=119736&amp;resid=188940331&amp;nowid=21</a>		找出疼痛源頭，5分鐘舒通關鍵肌群，徹底擺脫惱人的痠痛問題，不管是運動傷害的痼疾，辦公久坐的勞損，不良姿勢造成的肌筋膜疼痛，都能針對你的「痛處」，選擇你需要的拉筋操當成日常保健。
10	痠痛拉筋解剖書. 2, : 運動傷害復健書	布萊德.華克	2016/12/29	9789865623678	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=119735&amp;resid=188940331&amp;nowid=22">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=119735&amp;resid=188940331&amp;nowid=22</a>		從表皮、肌肉到骨骼傷害，全面解構；從預防、治療與復健動作，一步到位。全方位的運動傷害預防、治療與復健，我們要做的，不僅是消除運動傷害後遺症，還要補強弱點，強化身體的脆弱部位，要讓你比受傷前更強健、更健康。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
11	擊拳有氧High	陳銘正	2006/10/25	986-7169-38-7	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=86882&amp;resid=188940331&amp;nowid=26">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=86882&amp;resid=188940331&amp;nowid=26</a>		你的愛美和健康天秤均衡嗎？現代人工作壓力大，作息不正常再加上飲食不均衡，體重過重或體脂肪過高的人比比皆是。然而，當「我要減肥」成為全民口號的同時，你挑對方法了嗎？減肥固然重要，但是，錯誤的減肥方式或許可在短時間達到成功的假象，卻無法長久維持，甚至在不知不覺中，對我們的身體健康造成傷害。因此，最健康務實的減重塑身方式，就是運動；其中又以拳擊有氧運動效果最顯著。運動不僅能強化肌肉曲線、燃燒脂肪，更可以鍛鍊心肺功能、舒解壓力，真正達到健身、養生、塑身三合一的目的。只是，很多人誤以為運動非得要到健身房，或者會消耗大量時間與體力，因而裹足不前，故本書特別針對工作或課業繁忙，想達到健身減重目的卻不知該如何著手的帥哥美女，設計一整套兼具減重瘦身及健身美體的實用課程，讓每一位關心身體健康，或斤斤計較曲線的讀者即使在家，也能體會『拳擊有氧』的活力與魅力。
12	1分鐘簡易健康法88種	木戶泰子	2002/6/21	957-526-443-6	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=12377&amp;resid=188940321&amp;nowid=2&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=12377&amp;resid=188940321&amp;nowid=2&amp;LOC=NH</a>		無
13	一生的自行車計畫	羅伊.沃雷克	2009/10/7	978-986-85088-6-6	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=91550&amp;resid=188940321&amp;nowid=3&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=91550&amp;resid=188940321&amp;nowid=3&amp;LOC=NH</a>		運動的重要性無庸贅言，但若我們要挑選一項終身的運動項目，帶領我們走向一百歲，畫出健康的生命藍圖，自行車無疑是最佳選擇。自行車可以讓我們運動健身，也可以作為旅行、代步工具；一個人騎自在，團體騎能互相激勵；可以只是在河濱、鄉間放鬆，也可以在各種長程、短程、下坡賽、場地賽中追求自我極限，不斷磨練騎車技藝。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
14	5分鐘空檔減重!輕肌力運動 :: 專業健身健練獨創「伸展 X 深蹲 X 核心」, 打造燃脂體質, 隨時都在瘦!	李妍	2020/2/13	9789869824026	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=131605&amp;resid=188940321&amp;nowid=6&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=131605&amp;resid=188940321&amp;nowid=6&amp;LOC=NH</a>		坊間多種訓練方式無從下手?總是撥不出時間運動?本書貼心推薦給「沒時間、沒預算、反覆減肥、健身入門」的女孩們,徒手練,就有效!將「伸展 x 深蹲 x 核心」融入日常,輕鬆保持運動習慣,讓線條、健康跟著妳一輩子!人氣教練獨創運動方式,全身訓練超完整超緊實,生活空檔開始瘦起來!
15	60年代美國學生運動	呂慶廣	2004/8/1	7-214-03657-6	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=55558&amp;resid=188940321&amp;nowid=7&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=55558&amp;resid=188940321&amp;nowid=7&amp;LOC=NH</a>		本書由導論、正文六章和結語構成,分別論述60年代學生運動的根源、組織形式與矛盾沖突、政治理念與文化主張、運動的烏托邦設想及其實踐模式、學生運動對60年代和60年代以後的社會文化與政治的影響。
16	一天30分鐘快步走健康法	佐藤祐造	2003/3/1	957-686-387-2	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=11160&amp;resid=188940321&amp;nowid=9&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=11160&amp;resid=188940321&amp;nowid=9&amp;LOC=NH</a>		向糖尿病、高血壓、心臟病、痛風、癌症.....等生活習慣病說拜拜。不需要花費太多時間,也不需要花費大筆金錢,就可以消除「運動不足」!請一同體驗一天30分鐘快步走的神奇效果。



圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
17	一天五分鐘健康棒體操	金田正一	1999/2/15	957-557-891-0	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=20650&amp;resid=188940321&amp;nowid=10&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=20650&amp;resid=188940321&amp;nowid=10&amp;LOC=NH</a>		序章 為健康而奮鬥，第一章 健康棒挽救了我的棒球生涯，第二章 總括現代人的半健康百態，第三章 返老還童健康法—健康棒，第四章 姿勢要隨時注意，生命也是要隨時注意，第五章 來吧，親自做看看！
18	凡人.英雄.世紀喬丹	珍奈特.洛著	2001/1/1	957-679-741-1	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=1673&amp;resid=188940321&amp;nowid=16&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=1673&amp;resid=188940321&amp;nowid=16&amp;LOC=NH</a>		他是一個普通的凡人，也是一位真正的英雄。他的故事再次證明了一個事實：「生命是沒有捷徑的，如果你認真努力，就一定會獲得回報。」即使二度宣告退休，麥可·喬丹儼然已成為歷史中的一部分，他不是厚重課本裡的一個符號，而是真實生活裡一個活生生的英雄。
19	女力!從零開始重量訓練	盧.舒勒、艾	#####	9789862355701	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122217&amp;resid=188940321&amp;nowid=17&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122217&amp;resid=188940321&amp;nowid=17&amp;LOC=NH</a>		女力=重量訓練+熱愛生活+挑戰極限，不做女神、不是芭比娃娃，女人要的是真正的強壯和力量！

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
20	小飛俠布萊恩:布萊恩在NBA的奮鬥過程	羅倫.拉森比	2018/11/12	986-7880-21-8	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=86907&amp;resid=188940321&amp;nowid=19&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=86907&amp;resid=188940321&amp;nowid=19&amp;LOC=NH</a>		布萊恩有一句名言：「你知道洛杉磯4點是什麼樣子嗎？我知道每天洛杉磯四點半的樣子」。NBA傳奇人物小飛俠布萊恩是很多人的偶像，除了以超級球員出名，他也是出名的偏執狂。能進NBA的球員本身就是佼佼者，為了能夠贏過所有優秀球員，他願意付出任何努力。他長期堅持每天四點半起床練球，每天都要投進1000球，不把自己練到筋疲力竭，決不甘休。
21	不吃藥運動法	李豐	2007/8/13	957-8552-20-3	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=14966&amp;resid=188940321&amp;nowid=20&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=14966&amp;resid=188940321&amp;nowid=20&amp;LOC=NH</a>		最近亞洲很多國家都流行做「動物體操」，主要是學動物走路，以活動平常很少用到的肌肉，頗具保健效用。其實「步行」本來就是最好的運動，如能有恆練習倒退走、仰身爬行、倒立、踮腳尖等，更容易體會到妙效。
22	手指回旋健康法	栗田昌裕	1997/2/15	957-557-660-8	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=20321&amp;resid=188940321&amp;nowid=29&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=20321&amp;resid=188940321&amp;nowid=29&amp;LOC=NH</a>		一九五一年生。東京大學理學部畢業，同研究所碩士課程修了（專攻數學），同醫學部畢，美國加里佛尼亞大學留學。曾任三樂醫院健康管理科主任醫師，現任東京大學附屬醫院內科醫師。十八歲悟禪得度，並實際身體力行坐禪、瑜伽、氣功、東方醫學等多樣的能力開發。是日本首位一級速讀合格者，且曾在電視媒體公開表演「30分鐘讀30本書」的速讀能力。是唯一獲得日本文部大臣許可、生涯學習開發財團認定的速讀博士。曾經獲頒「每日21世紀獎」、「2001年提言獎」。是醫學博士，也是藥學博士。主要著作有『指回旋體操帶來頭腦與身體的奇跡』、『指回旋健康體操<實證篇>』、『栗田博士速讀法使你能力全開』等。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
23	水中漫步健康法	北關東伊特曼	2002/1/15	957-468-114-9	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=14557&amp;resid=188940321&amp;nowid=31&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=14557&amp;resid=188940321&amp;nowid=31&amp;LOC=NH</a>		利用創造健康而開始的「水中健康法，水中漫步是創造健康的寶庫，實踐水中漫步，增進及改善健康的運動法
24	史上最強S曲線塑身毛巾操	呂紹達	2011/10/6	978-986-6444-36-4	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99592&amp;resid=188940321&amp;nowid=33&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=99592&amp;resid=188940321&amp;nowid=33&amp;LOC=NH</a>		1.【無敵毛巾操再進化，打造超完美黃金比例！】——揪出破壞S曲線的兇手， 2.【精準24個動作，進階雕塑「青春肉體」！】——掌握構成S曲線的4大部位，3.【獨家公開11種「走山身形」，徹底剖析身材差在哪裡？】——檢測維持S曲線的10大區塊，4.【分析10大恐怖不良習慣，嚴禁自我摧毀體態美】——避開破壞S曲線的10大惡習5.【實境40分鐘教學光碟，教你「分段塑身」精髓！】——維持黃金S曲線的18式操法
25	正確健康法	日比野省三	1994/10/1	957-8983-45-X	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=12543&amp;resid=188940321&amp;nowid=37&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=12543&amp;resid=188940321&amp;nowid=37&amp;LOC=NH</a>		一個人身上只要沒有生病的具體現象，就很容易誤以為自己掌握了健康的生活規範；因此，直到病倒為止，絕不肯停止工作。但真等到病狀出現時，一切就來不及了；因為他可能注定從此與藥為伍，永無翻身之日了。



圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
26	永恒的健康人生	Bob Delmon	1995/8/15	957-557-533-4	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=2765&amp;resid=188940321&amp;nowid=38&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=2765&amp;resid=188940321&amp;nowid=38&amp;LOC=NH</a>		每個人都需要重量訓練，健康長壽的銀髮生涯
27	永遠向前:紀政的人生長跑	刁明芳, 謝其	2003/3/12	986-417-105-4	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=82394&amp;resid=188940321&amp;nowid=39&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=82394&amp;resid=188940321&amp;nowid=39&amp;LOC=NH</a>		這是一本關於勇氣的書，記錄紀政如何從貧苦的小養女躍為田徑場的巨星，從摔跤的跑道，奔向更寬廣的人生，是台灣精神最動人的見證。
28	再忍一下,夢想就要成真	成田真由美	2003-03-01	957-607-888-1	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=9886&amp;resid=188940321&amp;nowid=41&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=9886&amp;resid=188940321&amp;nowid=41&amp;LOC=NH</a>		風靡日本、感動世界！勇奪奧運六面金牌、刷新五項世界紀錄的輪椅上的「游泳女王」成田真由美，她的前半生，痛苦得讓人難以想像，也樂觀得令人肅然起敬。本書「永不放棄、勇往直前」的精神，正是提振人心、鼓舞生命向上的力量，感動星級直追乙武洋匡！

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
29	在家練肌力 體脂少10%	森俊憲	2016/04/0	9789865683962	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=114251&amp;resid=188940321&amp;nowid=42&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=114251&amp;resid=188940321&amp;nowid=42&amp;LOC=NH</a>		因為在家就可以練肌力，不需要特別花時間換衣服到健身房，因此無論時間地點，只要想訓練，隨時都可以進行，省時也省事。肌力訓練不需要運動到滿身大汗，或是全身痠痛。只要掌握到正確姿勢，對肌肉施加適當的負荷，就算在短時間內進行，都能夠增加身體的肌肉量、減少體脂肪。
30	宅健身, 徒手練出六塊肌 :: 風靡韓國點閱率破億! 網紅教練居家趣味健身	劉錫鐘	2017/10/6	9789864739097	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122412&amp;resid=188940321&amp;nowid=44&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122412&amp;resid=188940321&amp;nowid=44&amp;LOC=NH</a>		「我本來討厭運動，對運動沒有什麼關注。但是一說到運動，只想到伏地挺身。所以就不加思索，從伏地挺身開始運動。有空的時候就做，休息時間也做，扶著牆也做，睡覺前也做。無意間開始做的伏地挺身，竟然讓身體開始產生變化了。體力漸漸變好，身體開始有線條，也產生了肌肉。因為覺得身體開始變化這件事情很神奇，所以開始做多樣化的運動，例如單槓、舉重、健身運動等。確實地，身材真的有改變。肩膀變寬，原本皮包骨的身材也變得結實，如同身材變得緊實般，自信心也壯大起來。」開始運動沒多久，就可以感覺到穿衣服之後的不同。即使穿著幾百元的普通T恤，看起來也有上千元的價值！
31	年輕10歲快步健康法	石塚忠雄	1998/8/15	957-557-847-3	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=20513&amp;resid=188940321&amp;nowid=46&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=20513&amp;resid=188940321&amp;nowid=46&amp;LOC=NH</a>		一九四九年畢業於慈惠醫大，進入美國加州大學〔U.C.L.A.〕醫學部研究所就讀，然後在同附屬醫院服務，成為研修醫師。在哥倫比亞大學聖洛卡醫院修完美國整形外科專門醫師課程。曾任慈惠醫大講師，現為城南醫院院長，醫學博士，日本鞋醫學會事務局長及常任理事。一九九三年得到日本醫師會最高優功獎。主要著書包括〔你的腳衰弱了嗎？〕，〔鞋子的科學〕，〔新鞋與腳的醫學〕等多數。

圖書館111年度健康體適能圖書館推薦書單(內湖紙本書)

項次	題名	作者	出版年	ISBN	館藏	書影	簡介
32	肌筋膜健身全書	羅伯特.施萊	2016/6/30	9789864770403	<a href="https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122158&amp;resid=188940321&amp;nowid=58&amp;LOC=NH">https://libsearch.tcpa.edu.tw/bookDetail.do?id=122158&amp;resid=188940321&amp;nowid=58&amp;LOC=NH</a>		<p>釋放肌肉壓力、擺脫長期痠痛、回復活力、常保青春、預防老化、避免運動傷害的全新運動自療法</p>