

# 漢方を飲んで元気になろう!

## 第11回健康講座

(2010. 12. 9)

### ◆「図解東洋医学のしくみと治療がわかる本」<sup>ていもねてつ</sup> 丁宗鐵／著 ナツメ社

490.9-テ(健康支援)

家庭内で遭遇する未病から病気まで、症状別に初期治療の立場から漢方医学、養生、食養、さらには西洋医学的治療を加えて、わかりやすく説明します。



### ◆「漢方美人講座」 幸井俊高／著

文芸春秋 490-コ

美容、冷え症、花粉症など、女性の悩みを漢方的スローライフで解決。からだの中からじんわり効く処方箋を紹介しています。



### ◆「東洋医学のしくみ」

兵頭明／監修 新星出版社 490.9-ト

東洋医学の基礎知識やその診療法、漢方薬と薬膳、日本における東洋医学の可能性などを紹介しています。

### ◆「漢方・ツボ・薬膳・氣功の本」

マガジンハウス 490.9-カ

心身の症状を解き明かし、改善へと導く中医学の4つのキーワード「漢方」「ツボ」「薬膳」「氣功」。自分でできる予防法・対処法を写真とイラストで紹介します。

### ◆「名医が解説する 漢方で治す気になる不調」

岡部哲郎／著 法研 490.9-オ

病気以前の「未病」「なんとなく不調」などの症状を、現代の研究成果も踏まえた漢方の処方箋を紹介しています。

### ◆「中国漢方がよくわかる本」<sup>ろきょうか</sup> 路京華／著 河出書房新社 490-ロ

### ◆「女性に効く漢方」<sup>ちんずいとう</sup> 陳瑞東／著 保健同人社 490-チ

### ◆「女性に劇的、漢方薬 1・2」 益田総子／著 同時代社 499-マ

### ◆「やっぱり劇的、漢方薬」 益田総子／著 同時代社 499-マ

### ◆「キレイ&元気のための『漢方』+『薬膳レシピ』」 峯村静恵／著 技術評論社 498.5-ミ

### ◆「薬膳美人 スーパーマーケットの食材で作る、簡単薬膳」<sup>きょうにん</sup> 杏仁美友／著 マガジンハウス 498.5-キ

### ◆「薬膳 老化を防ぎ健康を保つ料理の芸術」 東京書籍 498.5-ヤ

### ◆「薬膳ノート 健康をつくる食事学」 正岡慧子／著 朝日新聞社 596-マ

### ◆「薬膳で治す おいしく食べて健康づくり」 新居裕久／著 時事通信社 498.5-ヤ



★お探しの資料が見つからない場合は、お気軽に職員までお尋ねください★

貸出中の場合は予約(リクエスト)ができますので、ご利用ください。



新居浜市立別子銅山記念図書館

TEL: 0897-32-1911

ホームページ <http://www.city.niihama.lg.jp/>