



● 台北醫學大學校長 **許重義**

「預防勝於治療」是人類戰勝疾病的不二法門，而「身體保健」是預防疾病產生的重要觀念與步驟，懂得「保健之道」者才能遠離生病，健康快活；有鑑於此，華成出版社與北醫大學出版中心精心策劃，結合本校兩所附屬醫院優秀醫護同仁共同撰稿，編著《保健紅不讓》一書，此乃居家保健必備寶典，防病養生指南，值得大家閱讀與珍藏。

● 台北醫學大學附設醫院院長 **吳若雄**

解決民衆生病之痛苦，是全體醫護人員的使命與職志，而讓民衆如何防止疾病之侵襲與保健，更是最高治療藝術的指導原則。欣見北醫大學出版中心與華成出版社共同編纂《保健紅不讓》一書，透過書中簡明清晰的闡述居家護理保健之道，方便一般民衆作為日常健康導引、醫學常識建立與家居護理技能的參考書，強烈推薦。

● 萬芳醫院院長 **邱文達**

具備正確的醫學常識是現代國民應有的保健技能，由北醫大學出版中心結合華成出版社所出版的《保健紅不讓》一書，正提供國人一套正確簡單的居家保健常識，該書涵蓋如何正確認識醫學常識、自己身體、吃的安心、做對保健之道等八十篇文章，內容生活化，淺顯易懂，強烈推薦，值得擁有！

ISBN 957-640-769-9



9 789576 407697 0 0250

A0201

定價250