

你是幽默高手嗎？



有

謂「笑一笑，世界更美妙」，也有人相信笑口常開能延年益壽。但是，都市人生活節奏緊湊，精神常常處於繃緊狀態，每天要憂心的事，十隻指頭也數不盡。笑，似乎已成了高難度動作。

幸然，《你是幽默高手嗎？》的編者抱着「與大家分享幽默」的信念，將個人長久以來所搜集的幽默故事和學術理念相結合，秉承前人的幽默智慧，使我們的臉上更洋溢歡愉。

若你自覺說話枯燥乏味，可藉此機會向前輩借鑑，啟發你談笑風生的潛能。假若你已是妙語如珠的人，更應翻翻這本書，書中把古今中外不同的幽默故事整理出來，讓你上一課「精英研習班」！所以，無論你是否幽默高手，這本書都值得一看。

鳴謝：洪葉書局

《你是幽默高手嗎？》

作者：戴晨志博士

出版：時報出版

高

血壓是現代社會的常見病，可引起心、腦、腎等器官的病變，甚至危及生命。高血壓一向都是中老年患者居多，但近年發病者有年輕化的趨勢。此病的成因與遺傳、年齡、職業、環境、飲食、吸煙、肥胖等因素有關，因此，防治高血壓涉及多方面。

《高血壓自我調理》的作者從事中醫臨床與教學工作30多年，從中醫養生學角度出發，結合現代醫學，把中西醫對高血壓的防治知識，作一簡要介紹。書中着重論述高血壓非藥物療法，強調整體的防治方法，作者還提出「哲學養性、科學養命」的觀點，加以詳細詮解。

作者希望透過這書，令讀者得到啟迪，在日常生活中多加注意防治高血壓的方法。

鳴謝：天地圖書

《高血壓自我調理》

作者：洪敦耕

出版：天地圖書

高血壓自我調理

