

《凉夏智慧王》

图书基本信息

书名：《凉夏智慧王》

13位ISBN编号：9789861363240

10位ISBN编号：9861363246

出版社：如何

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《涼夏智慧王》

內容概要

建築師、環境科學博士、營養專家、醫護人員、省電基金會等專業達人共同打造，教你如何省荷包、健康度炎夏！
省錢：「食」「醫」「衣」「住」全方位的好習慣，抗高溫也抗漲！
節能：建築師的室內動線指導，不開冷氣也能成功降溫！
健康：醫師、營養師的飲食建議，從體內而發自然涼！
脫離依賴電力的涼爽夏日生活，就從這本開始！
過得太舒服的地方，就是你該節省的地方！
終日待在冷氣房，會損害自律神經及免疫系統，並對環境造成巨大傷害！
面臨電費調漲、天氣悶熱、紫外線毒辣的夏季
「有沒有不開冷氣也能自然涼的方法？」
「如何既環保又健康的度過炎炎夏日？」……
本書從「食」「醫」「衣」「住」的觀點，介紹盡可能不用電，也能舒適度過夏天的方法，並針對各類家電產品，提供許多隨手可做的「節能省電」妙點子。
事實上，只要重新檢視自己的生活習慣，去除非必要的部分，不用勉強也能清涼一「夏」。
為什麼夏天要吃辣及酸性食物？
小黃瓜和紅蘿蔔會破壞維生素C？
保冷劑有何妙用？
餐桌主色調怎麼安排？
揉捏指甲可恢復免疫力？
棉製品要選精梳棉仿麻布，還是棉紗？
為什麼涼感衣可以降低體溫？
為何烈日當頭要把皮膚包覆起來？在陰涼處反而要穿背心及短褲？
家具為何不要緊貼牆壁？
哪些裝飾和家具可以讓室內感覺比較涼快？

《涼夏智慧王》

作者簡介

高橋德江.....PART1 營養師，任職於日本順天堂大學醫學部附屬練馬醫院。活躍於《北野武的健康綜藝！大家的家庭醫學》等電視節目。著有《糖尿病也能吃！甜度恰到好處的手做甜點》等書。稻次潤子.....PART2 任職於日本下北澤醫院。專長為循環器內科，日本體育協會公認體育醫師。熱中跑馬拉松，提倡融入運動的健身法。田村照子.....PART3 日本文化學園大學研究所生活環境學研究科長。同時也是文化、衣環境研究所長及醫學博士。著有《衣環境的科學》《身體與溫度事典》等書。中山繁信.....PART4 日本法政大學研究所建築工學科碩士課程修畢。T.E.S.S計畫研究所負責人。著有《住屋的禮節》《世界慢活屋探險隊》等書。 日本省電基金會（節能中心，The Energy Conservation Center, Japan.）.....PART5設立於1978年。隸屬日本經濟產業省資源能源廳的財團法人。

《涼夏智慧王》

編輯推薦

旅日作家&資深媒體人劉黎兒專文推薦！

《涼夏智慧王》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com