



【書訊】

整理／羅怡如 書籍資料提供／商周出版、平安文化、新自然主義、凱特文化

《60歲以後的人生整理學》／巒田隆史

作者同時藉由「工作」、「時間」、「家庭」、「金錢」、「朋友」等物質精神面向，以及「孤獨」、「老化」、「無聊」、「夢想」等心理層次的提問，導引出熟齡生命的關鍵：想法的轉變，透過改變想法、改變生命的觀念，才能讓遲暮之年得以顯現活力。巒田隆史以深入淺出、旁徵博引的論述，傳遞個人與周遭生活的經驗，對於中高齡讀者，得以思考退休後，如何處理「多出來的時間」，以及如何與孤獨共處，亦能讓年輕讀者群，收受觀照與驗證之效。

《來自空中的殺手：別讓電磁波謀殺你的健康》／陳文雄、陳世一

作者從多不勝數的醫學研究中發現，長期受到電磁波照射的人，即便輻射功率很小，仍可能誘發一些病變，對人體健康有著非常大且超乎想像力的影響，甚至致癌機率大增。面對環境中無所不在的電磁波籠罩陰影，最好的方法還是自己要有能力測量環境中的電磁波強度，對過強電磁波環境加以改善或自我防護，才是最保險的方法。作者分享多年經驗，提供正確且實用的測量方法與防護對策，教你電磁波檢測不求人，輕鬆做好自我防護，許一個安全、健康的美好家園。

《肌筋膜健身全書》／羅伯·施萊普、約翰娜·拜爾

你知道拉筋很重要，更需要知道，真正要練的其實是肌筋膜。過去十年來最新研究發現，長久不癒的疼痛、身體僵硬與運動傷害，問題不是出在肌肉、神經或骨骼，而是肌筋膜。只要針對肌筋膜長期、固定地刺激與訓練，便能增進體格健康，改善身體大小毛病。本書教你六種活化全身肌筋膜線的健康操，還有針對背、頸、手、臀、足等問題部位的運動，無論男性、女性、運動員、銀髮族都有一套專屬練習。

《打動人心的7個神奇關鍵字》／提姆·大衛

就算只在心裡默念，哪一個超特別的字可以很神奇地對你周遭的人產生正面的影響？根據多年的專業溝通經驗，讓心理操縱大師提姆深刻地了解到，如果想要改變對方的思考和行動，語言的力量才是真正的魔法，他並且歸納出「好、但是、因為、名字、如果、幫我、謝謝」等七個神奇關鍵字，無論在生活還是工作上，只要適時善用這七個字，就能讓你激勵人心、影響他人，走到哪都受歡迎！

——〇期贈書得獎名單：基隆市／范〇榕、桃園市／莊〇婕、屏東縣／莊〇葵

RICH 達人月刊為回饋讀者長期支持，特別準備商周出版的《傷心農場》共兩本要送給您！填妥下列資料，在九月三十日前傳真至 (02)2521-4047，就有機會獲得。

我同意 RICH 達人月刊為贈書抽獎，使用下列資料！

姓名：_____

地址：□□□ _____

電話：_____

(將於抽獎結束後五日內以電話通知得獎者，活動結束後，個人資料將進行銷毀，不另做它用，以保障個人權益。)



●依據個人資料保護法第8條第1項規定，告知下列事項，請詳閱：
一、左列個人資料，永達保險經紀人股份有限公司為 RICH 達人月刊贈書活動目的而蒐集、處理及利用，並於台、澎、金、馬地區，以書面或電子檔案供活動贈獎及問題溝通聯繫之用，利用期間為活動結束後三個月。
二、左列個人資料，當事人得以書面，申請查詢、閱覽、製給複製本、補充或更正、請求停止蒐集處理或利用、請求刪除。
三、若無法提供左列個人資料或提供不完整、不實者，將無法參加本活動。

P39 答案：

■字■白開水
恩典■日■
重■百依百順
如■■山■流
山窮水盡■而
■苦果■■下