臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

HyRead ebook

電子書使用手冊

凌網知識
HYWEB KNOWLEDGE CO., LTD

HyRead ebook

臺灣學術電子書暨資料庫聯盟
Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

連結網址：https://taebc.ebook.hyread.com.tw

- 提供各大出版社出版之學術、專業及工具書等各類書籍。
- 精選各學科領域之電子書。含中文學、史地哲學、人文藝術、工程科學等各類主題學科。
- 支援PC、iOS、Android等行動載具，隨時掌握最新資訊

電子書平台首頁

成員館讀者
可逕至各館專屬平台使用







工具列

下載閱讀軟體

觀看借閱規則&使用手冊

輸入關鍵字查詢



網站內容分類列表



借閱規則

- 可借閱書籍冊數：20冊
- 借閱天數：14天
- 續借時間：借閱到期前3天
- 續借天數：10天
- 續借次數：2次
- 預約冊數：10冊



HyRead 臺灣學術電子書暨資料庫聯盟 Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

電子書　主題特展　精選文章

借閱規則

採購單位	種類	可借	已借	借閱天數	續借時間	續借天數	續借次數	預約冊數
臺灣學術電子書資料庫聯盟	電子書	20 冊	--	14 天	到期前3天	10 天	2 次	10 冊
	電子雜誌	--	--	--	--	--	--	--

*借閱天數計算，以借閱當天翌日起計至23時59分為一天。



瀏覽電子書

滑鼠游標移到上方會出現分類選單
可點選喜愛的類別瀏覽

登入 App下載 說明 語言 書籍關鍵字 進階查詢

HyRead 臺灣學術電子書暨資料庫聯盟 Taiwan Academic E-Book & Database Consortium

電子書 主題特展 精選文章

人文社會
- 歷史
- 地理
- 哲學
- 經典古籍
- 人物傳記
- 文化風俗人類
- 圖書資訊
- 社會學
- 法律
- 政治
- 教育
- 大眾傳播

文學小說
- 中文古典文學
- 中文現代文學
- 日本文學
- 歐美文學
- 世界文學
- 青少年文學
- 懸疑推理輕小說
- 推理犯罪小說
- 科幻奇幻小說
- 科幻輕小說
- 恐怖驚悚小說
- 恐怖驚悚輕小說
- 詩詞
- 散文
- 羅曼史輕小說
- 文學評論

語言學習
- 英文學習
- 日文學習
- 韓文學習
- 歐洲語言
- 中文學習
- 其他語言
- 英文檢定
- 日語檢定
- 語言學
- 翻譯寫作

財經商管
- 國際市場趨勢
- 財經金融稅務
- 投資理財保險
- 企業管理創業
- 廣告行銷公關
- 生涯規劃
- 人際溝通

科學科普
- 科學總論
- 工程學
- 製造業
- 農林漁牧礦冶
- 動植物
- 環保生態
- 心理學
- 數學
- 物理
- 化學
- 天文學
- 地質學
- 生命科學

電腦資訊
- 電腦硬體
- 數位3C
- 產業情報
- 程式設計
- 應用軟體
- 資管網通
- 電子商務

宗教心靈
- 佛教
- 基督教
- 其他宗教
- 民間信仰
- 成長勵志

醫藥養生
- 醫療專業
- 醫藥常識
- 中醫
- 精神心理
- 懷孕育兒

藝術設計
- 藝術美學
- 繪畫書法
- 文物收藏
- 音樂舞蹈
- 戲劇電影

休閒生活
- 旅遊觀光
- 運動體育
- 命理占星風水
- 笑話謎語心理測驗
- 棋弈遊戲魔術

親子童書
- 親職
- 親子教養
- 兒童文學
- 兒童學習
- 學齡前教養

考試證照
- 高普特考
- 師資考試
- 大陸考試
- 大學/插大
- 證照考試



借閱電子書



70%的人都有自律神經失調？！（經典暢銷版）：自律神經不自律，就是生活失



AIGC新紀元, 洞察ChatGPT與AI產業革命:類神經×自適應×深度學習×資訊串流, 人

滑鼠游標點書籍封面或書名
可進入詳目頁查看書籍資訊

Home / 醫藥養生 / 醫藥常識



70%的人都有自律神經失調:自律神經不自律, 就是生活失控的開始!

點閱：1

譯自：忙しいビジネスパーソン

其他題名：70%的人都有自律神

不自律, 就是生活失控的開始! 自

作者：原田賢著;黃瓊仙譯

出版年：2025

出版社：時報文化出版企業股份有限公司

出版地：台北市

集叢名：優生活:290

格式：EPUB 流式

字數：26477

ISBN：9786264196246

EISBN：9786264196185 EPUB

分類：醫藥常識

附註：版權頁題名: 70%的人都有自律神經失調?!

複本數量充足
可以借閱電子書/雜誌

臺灣學術電子書資料庫聯盟

可借 97 冊

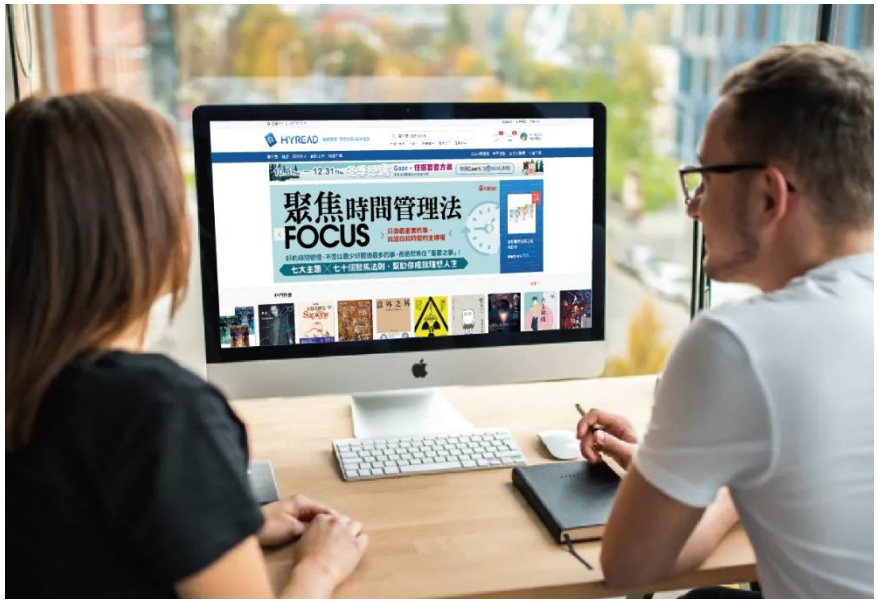
借閱

隨借隨還

在單位IP範圍內
可以直接線上閱讀

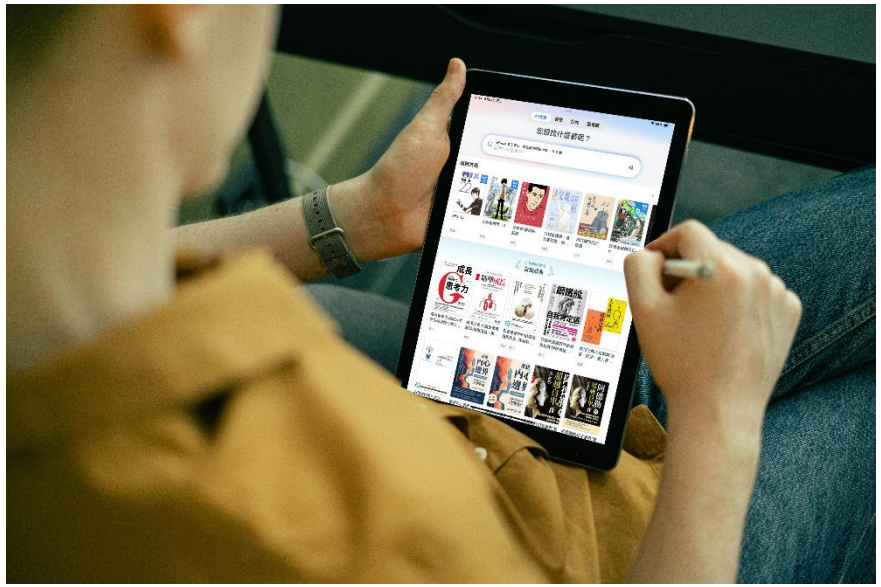


閱讀功能介紹



線上閱讀

在網路連線的環境下，使用瀏覽器即可開啟電子書，無須安裝閱讀軟體



離線閱讀

在電腦或行動載具中安裝閱讀軟體APP，即可下載電子書並離線閱讀



線上閱讀(隨借隨還)

使用網頁瀏覽器可直接開啟閱讀電子書



詳目頁
在單位IP範圍內
可直接線上閱讀！



個人書房
借閱後可線上閱讀！



線上閱讀

使用網頁瀏覽器可直接開啟閱讀電子書

目次　搜尋　雲端同步

字體　設定　書籤

推薦序面對自律神經失調，認識它，就是改善失調、預防復發的關鍵

自律神經失調，
它，就是改善失調、預防復發的關鍵

中醫師、正元中醫診所院長 陳建銘

序

律神經失調，是很多人常聽過，卻不太清楚意思的名詞。像是心悸、胸悶、頭暈、腸胃不適、睡不好、耳鳴……這些看似零散的症狀，往往與自律神經失調有關。

但是，這類症狀不像糖尿病或高血壓那樣有明確的檢查指標，許多人身體經常不舒服，到醫院檢查卻是數值正常，各種失調症狀反覆起伏，讓人困惑不已。有些人甚至懷疑：「我是真的生病嗎？還是只是太敏感？」

在日常門診中，我接觸過許多自律神經失調患者。症狀表現非常多樣，除了前面提到的心悸、胸悶等症，還有腦鳴、慢性疲勞、感覺不真實、對聲音敏感、害怕莫名……可謂變化多端。這些症狀雖然不同，本質上都與自律神經系統的運作出了問題，那麼常有關，既然是自律神經系統，就是改善失調、預防復發的關鍵。

左右點擊翻頁

如果你懷疑自己有自律神經失調，或者正在努力尋找改善方法，那麼這本《70%的人都有自律神經失調?!》會是非常實用的一本書。本書由日本自律神經調理師原田賢所著，透過「姿勢、運動、飲食、睡眠、思考」五大生活面向，教你用簡單方式穩定身體節奏。

書中列出常見症狀，並搭配插圖與實作方法，從站立姿勢、伸展操、走路姿勢、喝水、飲食重點、休息安排、日照、就寢前的一小時，到觀察並調整思考習慣，文字說明簡單清楚，看完以後就能夠跟著做，沒有艱深理論，也不用昂貴工具，就能開始調整體質，改善生活品質。

本書自二〇一九年出版以來廣受歡迎，如今重新出版，更證明了調患者的實用價值。它不只是一本說明書，更像是一位生活調理幫助你認識身體訊號、走出反覆失調的惡性循環。我誠摯推薦這給所有正在經歷自律神經困擾的朋友們。

全文 50%・本章第 1 頁 / 1 頁

閱讀進度條



離線閱讀

點選「App下載」前往HyRead閱讀軟體下載頁面



或使用行動載具掃描QR Code至商城下載



HYREAD



HyRead APP 操作流程

※ PC、iOS、Android平板/手機 之操作方式相仿，故以iPad畫面做為說明範例。

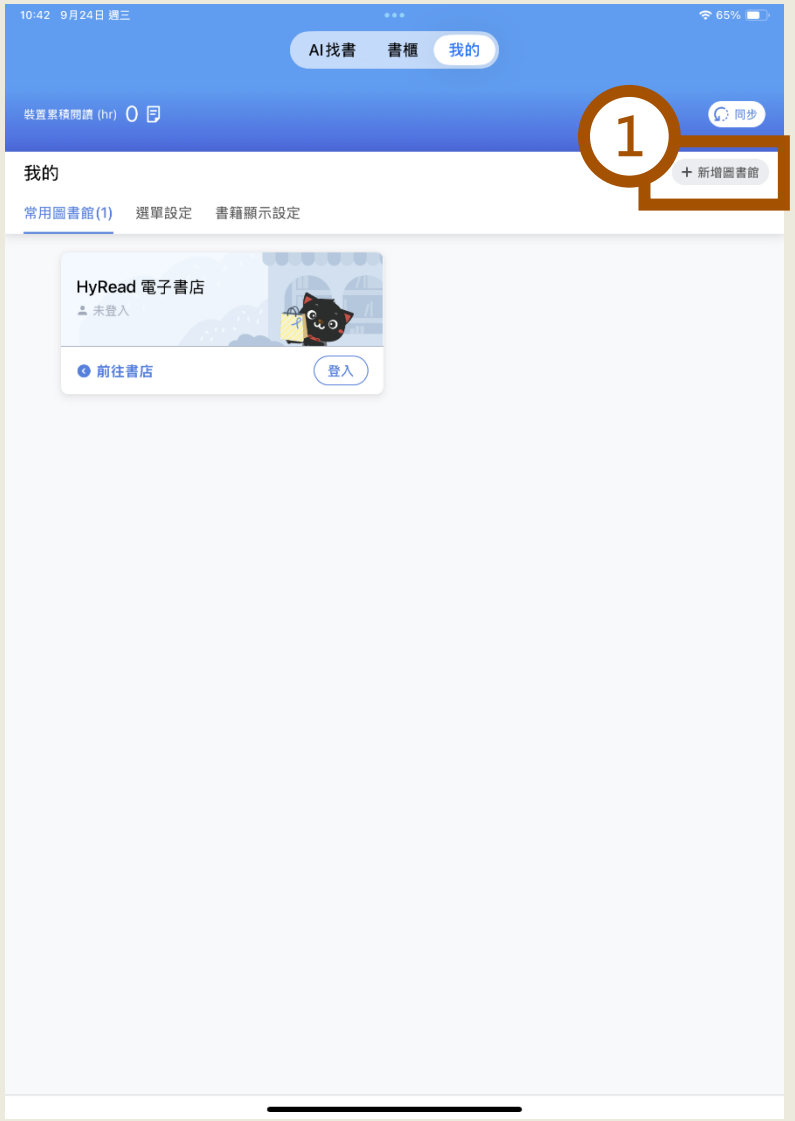


點選「我的」以管理圖書館



新增所屬單位圖書館

1. 點選「我的」右上角「+新增圖書館」
2. 選擇所屬學校的圖書館名稱（以國立臺灣師範大學為範例）
3. 點選「新增1間圖書館」





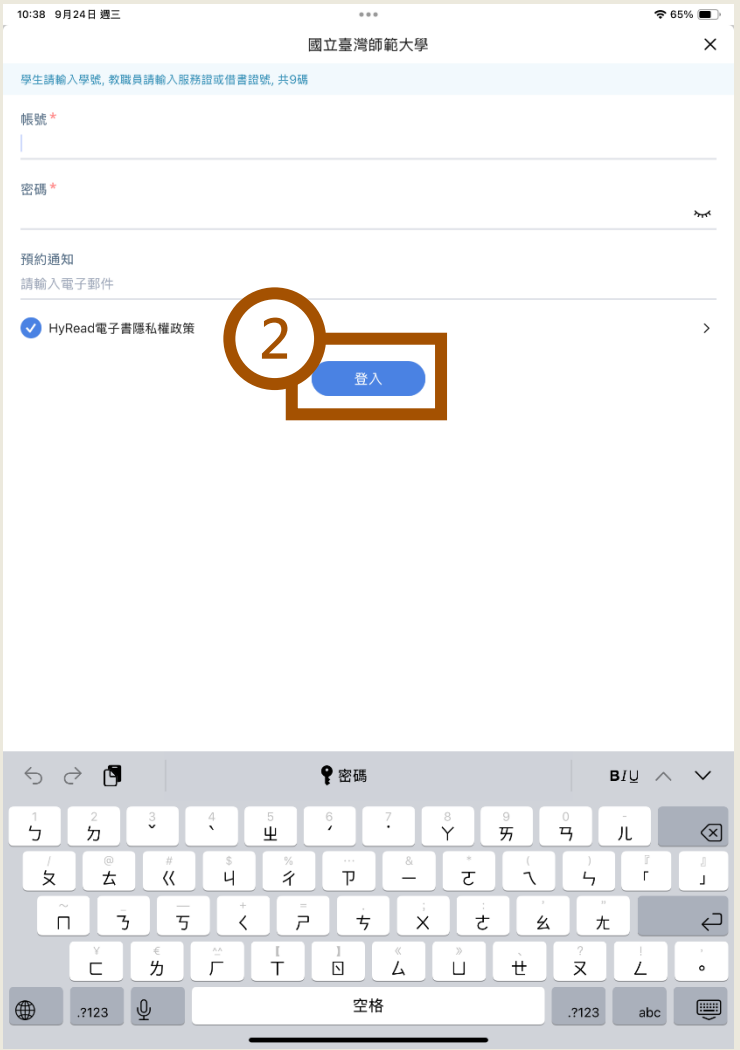


登入所屬學校/單位的圖書館帳號密碼

1.點擊「登入」顯示登入視窗

2.輸入借閱證帳號與密碼、勾選同意隱私權政策並登入

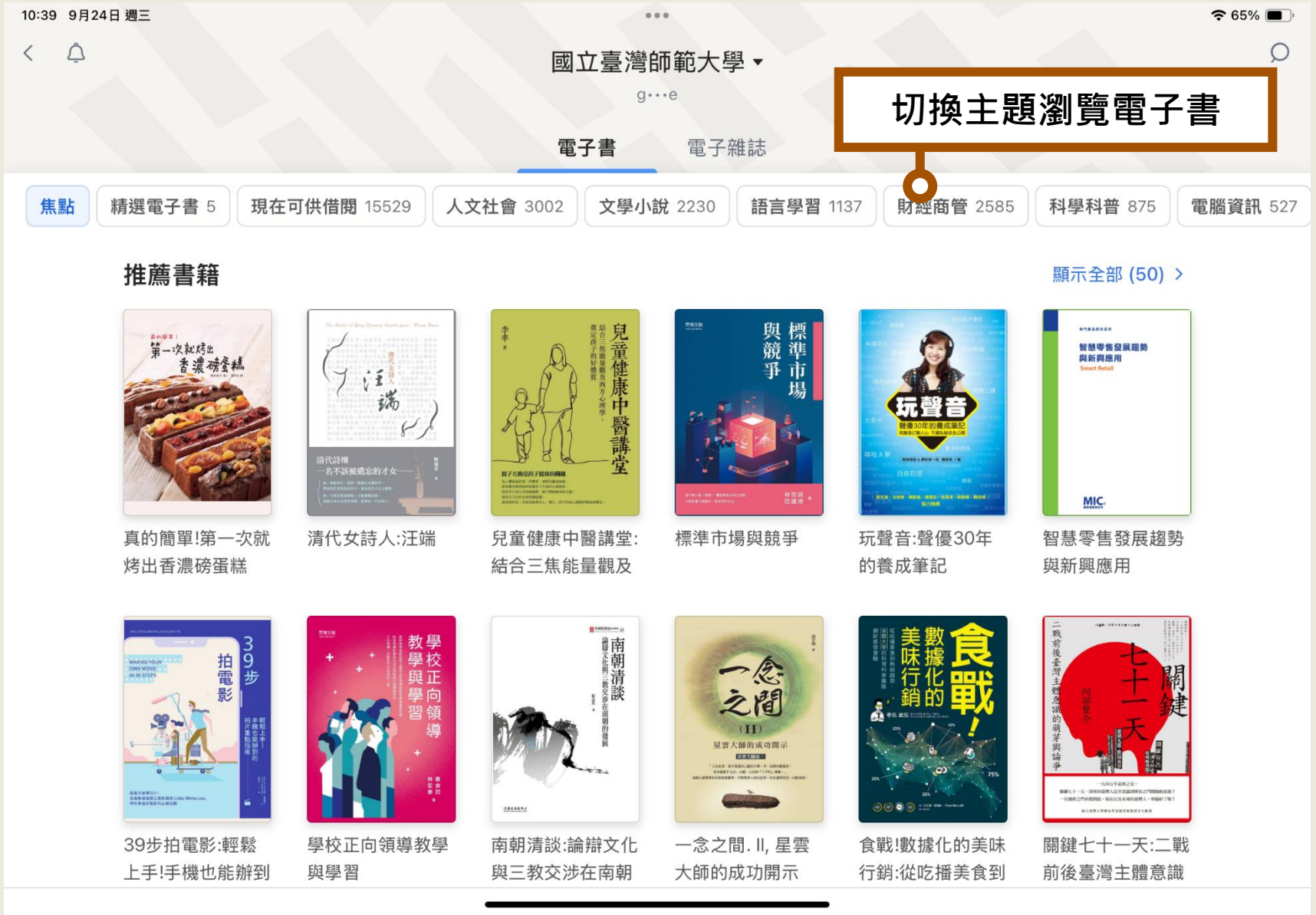






瀏覽各主題電子書

可點選主題瀏覽各分類的電子書





搜尋電子書

1.點右上方「放大鏡圖示」開啟搜尋電子書功能
2.於欄位輸入關鍵字可搜尋電子書





借閱電子書

找到想要閱讀的電子書，點選「立即借閱」，即可借書





進入我的書櫃

1. 借書後，點擊「書櫃」進入我的書櫃
2. 點選「 ... 」可管理電子書





管理借閱的電子書

1. 可觀看書籍借閱期限，並進行續借、歸還、移除檔案或匯出筆記
2. 點選「下載」即可於下載完成後離線閱讀





進入閱讀模式
1.直式單頁閱讀
2.橫式雙頁閱讀



直式閱讀（單頁）

橫式閱讀（雙頁）





目錄與搜尋功能

1. 瀏覽本點選「目錄」圖示
2. 展開目錄列表並瀏覽本書目錄



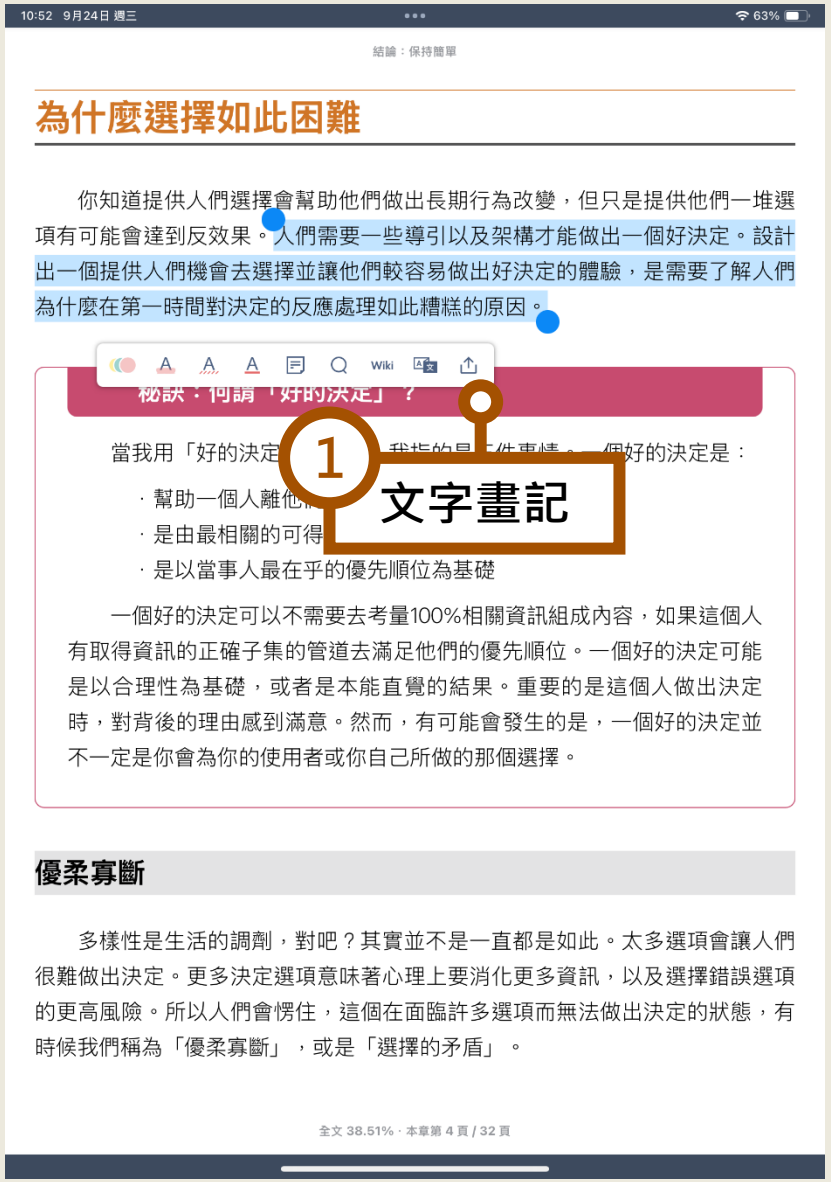
1. 點「放大鏡」圖示開啟全文搜尋功能
2.輸入關鍵字可搜尋全文，並可列出關鍵字所在頁面。





註記功能

1.選取文字，可畫線註記或查詢維基百科、字典等。
2.註記之後，可從註記列表中找到註記的段落文字。

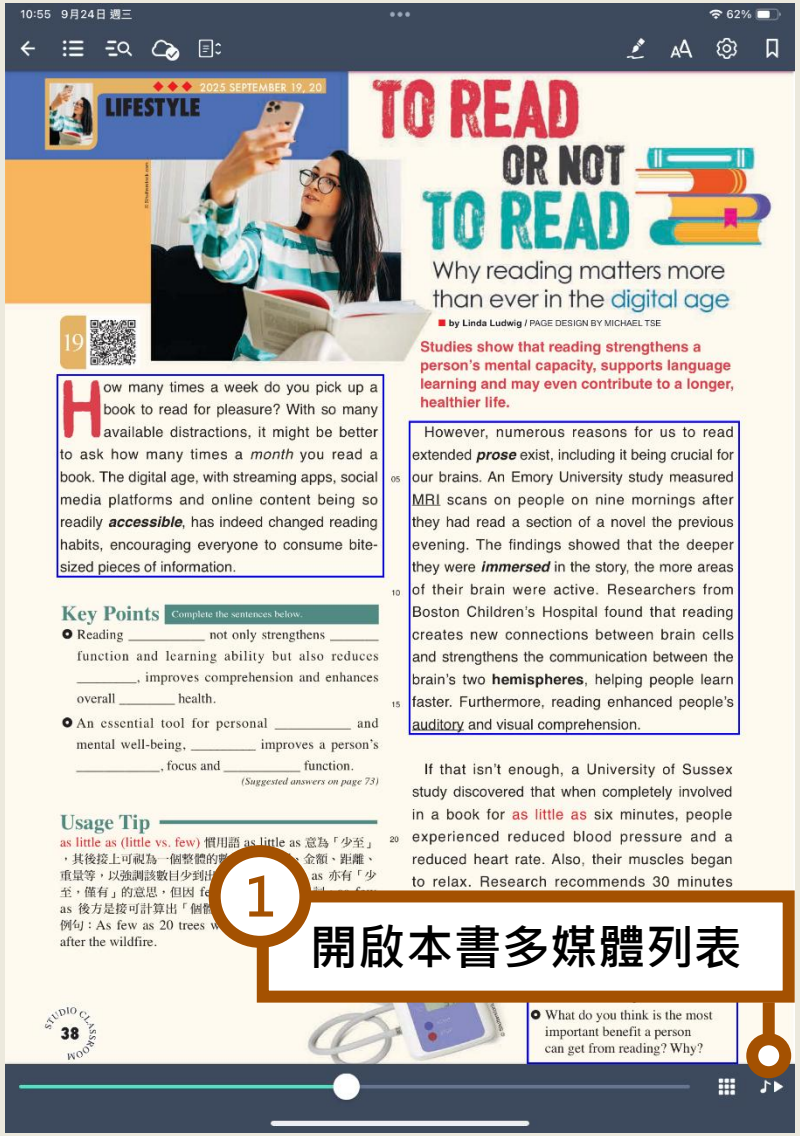


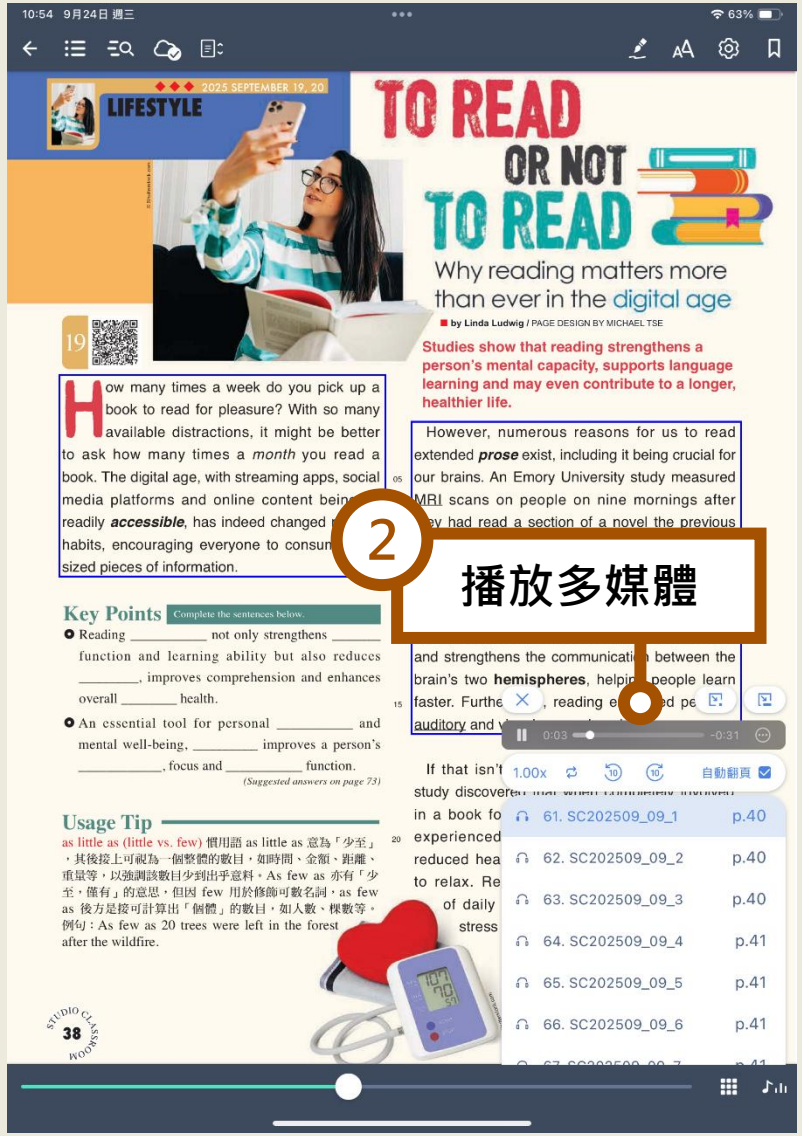




有聲書-多媒體播放

1.點選「音符」圖示開啟多媒體列表及播放工具
2.透過播放工具播放多媒體內容





AI功能介紹：AI找書




10:43 9月24日 週三
65%
AI找書
書櫃
我的
圖書館
您想找什麼書呢？
HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 ，共 2 間
您想找什麼書呢？
編輯推薦
MIX. 22
勿說是推理. 14
沙林傑:最後的訪談
父親這種病：當父愛缺席，如...
串門貓阿飛的奇蹟
放學後堤防日誌. 11
進入AI找書介面
點選圖書館符號
AI 推薦熱門主題
自我成長
成長思考力:創造人生良性循環的七個行...
精準成長:打造高價值的你!發揮潛能、事...
自我疼惜的51個練習:運用正念, 找回對...
矽谷流鋼鐵般的自我肯定感:科學實證,...
做自己的人生教練:致富、堅強、受人喜...
心理學與現代生活
重建內心邊界,從
阿德勒的超越自卑(筆


10:43 9月24日 週三
65%
AI找書
書櫃
我的
圖書館
您想找什麼書呢？
HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 ，共 2 間
您想找什麼書呢？
編輯推薦
取消全選
檢索範圍
完成
共 2 間
※ 請至少選擇 1 間查詢館
1 HyRead 電子書店
2 國立臺灣師範大學
勾選檢索範圍
可同時查詢書店、圖書館
沒有您想要的圖書館嗎？
新增常用圖書館 >

AI功能介紹：AI找書




10:44 9月24日 週三
65%
AI找書
書櫃
我的
圖書館
HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 ・共 2 間
您想找什麼書呢？
AI 幫你尋找...
我想找通訊科技趨勢的書
請推薦給我信仰家庭教養的書
我想找情感獨立成長的書
有類似《德米安》風格的書嗎？
可以根據敘述尋找相關書籍
完成


10:46 9月24日 週三
65%
AI找書
書櫃
我的
圖書館
HyRead 電子書店、國立臺灣師範大學 ・共 2 間
我想找英文檢定的書
共 200 本
考前衝刺, 英文聽力x閱讀滿分教...
閱讀高點:旋元佑英文閱讀通
GEPT全民英檢中級單字X一擊必...
Linguaskill領思高頻字彙[有聲書]
一本掌握Reading英文...
全民英檢合格必勝題庫-中高級...
全民英檢初級閱讀能力 [有聲書...
全新!NEW GEPT全民英檢單字...
英檢中級閱讀測驗訓練
英檢初級閱讀測驗訓練
全民英檢閱讀破關, 中級, inter...
初級英語寫作實戰手冊:最紮實...
英檢初級閱讀 滿分速成攻略[有...
英文閱讀保證班:份量最大.主題...
素養檢定:國中英文素養題本, 閱...
英文頻出題庫
英文(銀行)
英文閱讀.看這本就夠了:90篇的...

AI功能介紹：AI找書

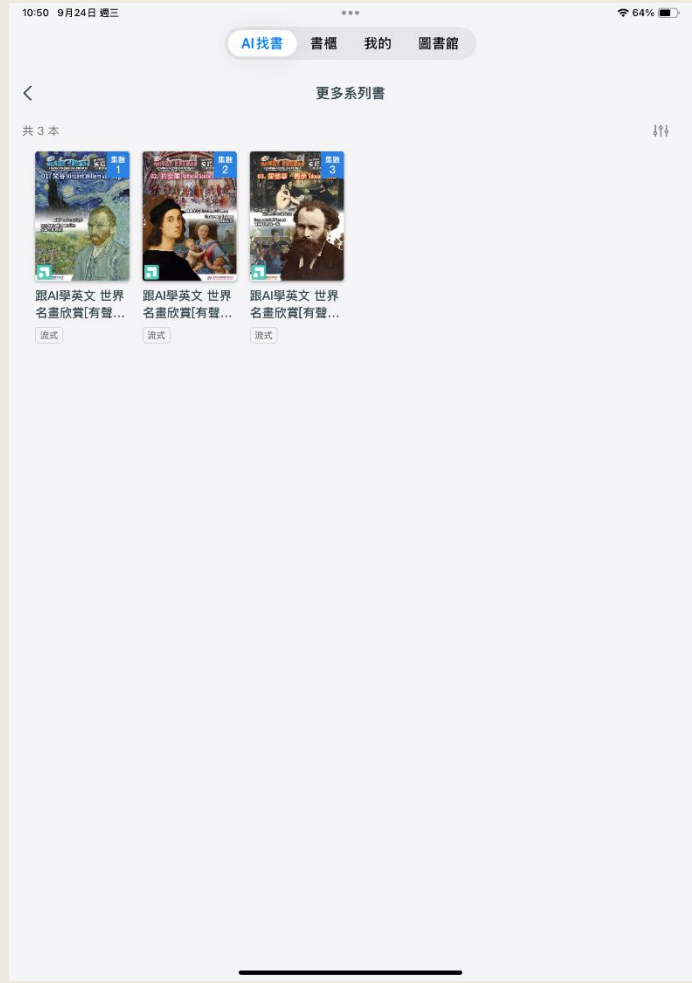




相似書



系列書



客服聯絡

如果您在使用上有任何問題或有任何建議，歡迎與我們聯絡:

- 客服專線：(02)2571-0555
- 服務時間：週一至週五 9:00 – 18:00
- 客服信箱：service@hyread.com.tw

凌網知識
HYWEB KNOWLEDGE CO., LTD