



索書號：417.8/8748

登錄號：C0012645

介購單位：圖書館

書名：走路讓我重生—動、綠、奶—孫正春的奇蹟三部曲

作者：陳芸英

內容簡介：我覺得爸爸會抗癌成功，關鍵在於『堅持到底』。他的確在開始長途走路的一百天內腫瘤消失了，心跳正常了，很多人看到成效出現就停止，但他非但沒有鬆懈，反而更堅持走下去，直到現在，持續二十幾年。」——孫羽佑（孫正春之子，神經科學博士）

他原本天天吃焢肉、能坐就不願站，直到癌症的陰影迫近，才驚覺必須改變！從完全不走路到一天走上六小時，他慢慢走，打赤腳走，拿著啞鈴負重走；他吃樹葉、喝葉子水，打造了一個「山上的家」；三餐吃優格，徹底地改變了體質。

兩個腫瘤一百天消失不是奇蹟，而是「動、綠、奶」的有力實踐。。

目錄：

第一章 膏肓病

第二章 走路讓我重生

第三章 水沙連挖金隊

第四章 奇蹟抗癌三部曲

第五章 徒步長征

第六章 環島健走四十五天