

「超閱彩虹」社區閱讀推廣計劃

“Joyful Reading Over the Rainbow” Community Reading Project



「閱讀愈健康」專題講座系列

Talk Series on “Reading to Good Health”

都市人健康生活篇

Fit Style

推薦資料 Recommended Resources



香港公共圖書館 - 沙田區
Hong Kong Public Libraries - Sha Tin District

1. 書籍 Books

<u>書名、作者及出版資料</u> <u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
60 歲的健康養生寶卷 林昭安 著. 台北：倚天文化, 2008.	411.1 4463
人過 50 健康必讀書 丁大中 編著. 北京：海潮出版社, 2009.	411.1 1045
上班族身心健康書. 生活篇 牧之編 著. 中和：菁品文化, 2008.	172.9 2830
上班族健康聖經 徐華佗 著. 台北：林鬱, 2002.	411.7 2842
老年人健康方案 李清亞, 侯雲峰, 王廣俊 主編. 石家莊：河北科學技術, 2005.	411.1 4882
老年保健 馬靜 編著 北京：化學工業, 2008.	411.1 7152
老年營養學 田清淶, 田楓 編著 北京：中國社會, 2009.	411.1 6033
別讓自己過勞死. 1, 上班族職場身心健康指南 健康診療室 編著. 台北縣中和市：菁品文化事業有限公司, 2009.	

<u>書名、作者及出版資料</u> <u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>索書號</u> <u>Call No.</u>
別讓自己過勞死. 2, 上班族生活身心健康指南 健康診療室 編著 台北縣中和市：菁品文化事業有限公司, 2009.	411.1 6021
都市健康小百科 香港大學李嘉誠醫學院獨家編撰. 香港：香港都市日報, 2007.	411.1 6021
給老爸老媽的健康枕邊書 紀康寶 主編. 青島：青島, 2009.	411.1 2484
健康老年運動營養指南 楊則宜, 焦穎 著；鄒湛基 插圖 北京：人民體育出版社, 2010.	411.3 4663
楊力談老年養生 楊力 著 北京：中國長安出版社, 2007.	411.1 4640
運動有方活出健康 衛生署長者健康服務 編著. 香港：天地圖書有限公司, 2012.	528.9 3240
運動營養 羅納德.J.莫恩(Ronald J. Maughan) 主編；楊則宜 譯審 北京：人民體育，2005.	411.3 3298
運動營養指導 張冰、仇軍 主編 北京：清華大學出版社，2007.	528.9 3298
運動營養學 李寧遠 主編；巫錦霖...[等] 編著 台北：華香園，2004.	411.3 3298

<u>書名、作者及出版資料</u>	<u>索書號</u>
<u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>Call No.</u>
Archer, Shirley Sugimura. Fitness 9 to 5 : easy exercises for the working week San Francisco : Chronicle Books, c2006.	613.71 ARC
Baker, Joseph. The masters athlete : understanding the role of sport and exercise in optimizing aging London ; New York : Routledge, 2010.	796 MAS
Bean, Anita. The complete guide to sports nutrition London : A. & C. Black, 2009	613.2 BEA
Bearden, Sarah. Nutrition in essence London : Hodder Arnold, 2006.	613.2024796 BUR
Burke, Louise, 1959- Practical sports nutrition Champaign, IL : Human Kinetics, c2007.	613.2 BEA
Coleman, John. Adolescence and health England ; Hoboken, NJ : John Wiley & Sons, c2007.	616 ADO
Collins, Kellie. 501 easy health tips London : New Holland, 2007.	613 COL
Driskell, Judy A. Nutrition and exercise concerns of middle age Boca Raton : CRC Press, c2009.	613.2 NUT
Fekete, Michael. Strength training for seniors : how to rewind your biological clock Alameda, CA : Hunter House Pub., c2006.	613.71 FEK

<u>書名、作者及出版資料</u>	<u>索書號</u>
<u>Title, Author and Publishing Information</u>	<u>Call No.</u>
Gleen, John. Fitness over fifty : an exercise guide from the National Institute on Aging New York : Healthy Living Books, c2003.	613.71 FIT
Griffin, W. Sue, 1934- Training the over 50s : developing specific programmes for older clients London : A & C Black, 2006.	613.7 GRI
Heidrich, Ruth E. Senior fitness : the diet and exercise program for maximum health and longevity New York : Lantern Books, 2005.	613.71 HEI
Knopf, Karl G. Stretching for 50+ : a customized program for increasing flexibility, avoiding injury and enjoying an active lifestyle Berkeley, CA : Ulysses : Distributed by Publishers Group West, c2004.	613.71 KNO
Patricia A. Brill. Functional fitness for older adults Champaign, IL : Human Kinetics, c2004.	613.7 BRI
Santelli, John S. Adolescent health : understanding and preventing risk behaviors San Francisco, Calif. : Jossey-Bass, c2009.	613.0433 ADO
Wasserman, Debra. Meatless meals for working people : quick and easy vegetarian recipes Baltimore, MD : Vegetarian Resource Group, 2004.	641.56 WAS
Watson, Ronald Ross. Handbook of nutrition in the aged Boca Raton, FL : CRC Press, c2009.	613.2 HAN

2. 多媒體資料 Multimedia Materials

活力長者健康操 [錄影資料] 中央健康教育組, 衛生署, 長者健康服務. 香港 : 衛生署	528.93 3474 VD35578(L)
運動樂頤年 [錄影資料] 中央健康教育組, 衛生署, 長者健康服務 香港 : 衛生署	528.93 3227 VD35298
健康大道. 第五十集, 中年危機 [錄影資料] / 方樂群編導. 香港 : 香港電台電視部, c2008.	411.1 2043 DVD21557(L)
All about nutrition & exercise [videorecording]. Wynnewood, PA : Schlessinger Media, c2001.	613 ALL VS17785
Why exercise? [videorecording]. Raleigh, NC, USA : Rainbow Educational Media, c2002.	613.71 WHY VS7491

3. 線上資源 Online Resources

方正 Apabi 中文電書

王鎔詞 ,《老年健康長壽全書》, 湖南科學技術出版社, 2009 年

北京康比特運動營養研究所,《運動營養》, 北京科學技術出版社, 2005 年

高麗萍、顧勇等,《辦公室裡的小動作大健康》, 化學工業出版社, 2009 年

楊曉光、趙春媛,《動出健康來》, 中國中醫藥出版社, 2006 年

範正宏,《關注中老年健康》, 武漢出版社, 出版時間: 2006 年

羅顯榮,《健康是一種習慣》, 廣東科技出版社, 2010 年

SPORTDiscus with Full Text

Campbell, Bill I.; Wilborn, Colin D.; La Bounty, Paul M.; Wilson, Jacob M.,
Nutrient Timing for Resistance Exercise. *Strength & Conditioning Journal*
(Lippincott Williams & Wilkins), Aug2012, Vol. 34 Issue 4, p2.

Tischer, Ulrike; Hartmann-Tews, Ilse; Combrink, Claudia, Sport participation of
the elderly-the role of gender, age, and social class. *European Reviews of Aging
& Physical Activity*, Jul2011, Vol. 8 Issue 2, p83.

4. 網頁 Websites

中國香港體適能總會

Physical Fitness Association of Hong Kong, China

<http://www.hkpfa.org.hk>

長青網

eElderly

<http://www.e123.hk/>

香港公共圖書館 – 運動與健體特藏

Hong Kong Public Libraries – Sports and Fitness Collection

<http://www.hkpl.gov.hk/sports/index.html>

香港體育學院

Hong Kong Sports Institute

<http://www.hksi.org.hk>

衛生署「長者健康服務網站」

Elderly Health Service, Department of Health, the Government of HKSAR

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/index.htm>

衛生署「活出健康新方向」

We Change for Health, Department of Health, the Government of HKSAR

<http://www.change4health.gov.hk/>



沙田公共圖書館
沙田源禾路一號
電話：2694 3788

Sha Tin Public Library
1 Yuen Wo Road, Sha Tin
Tel: 2694 3788
www.hkpl.gov.hk