



健康體魄

Fitness

101

香港中央圖書館館藏「健康體魄 101」

資源選介

A Selective List of Library Resources on “Fitness 101” in the Hong Kong Central Library

目錄 Content	頁 Page
引言 Introduction	2
I. 中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books	3 – 7
II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books	8 – 12
III. 電子資料庫 e-Database	13 – 16
IV. 網上資源 Web Resources	17

請於圖書館目錄查閱館藏狀況

Please check library catalogue for the library locations and status of the library stock

引言

Introduction

你有經常做運動的習慣嗎？談到強身健體，你會想起跑步、游泳等運動，還是健康飲食、養生保健呢？本小冊子會介紹如何以不同方式保持健康體魄。你亦可閱覽圖書館館藏和電子資源，探索更多健康資訊。

Do you exercise regularly? When it comes to fitness and health, will you think of such sports as jogging and swimming, or healthy diet and health care? This booklet will introduce different ways to maintain good health. You may also access our library collections and electronic resources for more health information.

I. 中文書籍及電子書 Chinese Books and e-Books



Wong, Mandy。《[飲食陷阱-30個愈食愈Fit的食物營養知識](#)》。香港：皇冠文化，2016。

「金閱閣」電子書。

《[二至六歲幼兒體能活動指南](#)》。2020年修訂。香港：衛生署，2020。

索書號：528.9 1102

于榮。《[水中健身操 初級](#)》。北京：北京體育大學，2016。

方正中文電子書。

山系之人 Hillmanblog。《[香港郊野遊：全港精選行山路線 60條](#)》。香港：經緯文化，2021。

索書號：993.819 2238

毛俐亞、張松。《[中老年身體素質健身操](#)》。成都：電子科技大學出版社，2015。

方正中文電子書。

王春玲。《[上班族每日健康+](#)》。北京：化學工業，2016。

方正中文電子書。

加洛韋 (Galloway, Jeff.)；尹芳 譯。《[不受傷，跑到 100歲](#)》。香港：商務印書館(香港)，2013。

索書號：528.94 6077

宇山惠子；林佳翰 譯。《[35位日本人氣名醫的養生術](#)》。台北市：大都會文化事業，2015。

索書號：411.1 3251

米勇誠、侯金成。《[健身美學與練](#)》。成都：四川大學出版社，2014。

方正中文電子書

《[老友記健康大學實用手冊](#)》。香港：香港醫學會，2018。

索書號：544.8026 4402

何海濤。《[香港跑一圈：跑步熱線地圖：17 條熱門練跑路線](#)》。香港：萬里，
2013。
索書號：528.945 2133

何根榮。《[壞姿勢——脊醫話你知 30 個最易被忽略的痛症元兇](#)》。香港：皇冠文
化，2018。
「金閱閣」電子書。

余功保 主編。《[中國太極拳大百科 = Encyclopedia of Chinese taijiquan](#)》。北京：
人民體育，2011。
索書號：528.972 5644

周兆祥。《[健康防病這樣吃](#)》。香港：皇冠文化，2010。
「金閱閣」電子書。
索書號：411.3 7733

周國榮。《[香港踩一圈：單車熱線地圖：全港最強單車路線天書](#)》。香港：萬里，
2013。
索書號：447.3 7769

孟峰年 主編。《[中國傳統體育養生概論](#)》。北京：民族，2014。
方正中文電子書。

拾拾。《[街跑.悠樂香港](#)》。香港：萬里，2017。
索書號：528.945 5858

徐山、陶紅亮 主編。《[上班族運動紅寶書](#)》。北京：化學工業，2014。
方正中文電子書。

徐虎潑。《[運動養生與健康](#)》。北京：化學工業，2012。
方正中文電子書。

徐澤昌。《[運動陷阱](#)》。香港：皇冠，2018。
「金閱閣」電子書。

格林教育發展中心。《[強身健體的健康習慣](#)》。石家莊：河北科學技術，2012。
方正中文電子書。

《健身私人教練》編寫組。《[時尚健身操](#)》。北京：化學工業，2016。
方正中文電子書。

張春華。《[運動與健康](#)》。上海：復旦大學出版社，2011。
方正中文電子書。

張筱蘭 編。《[健康長壽：香港實證研究](#)》。香港：中華書局(香港)，2021。
索書號：411.1 2074

張麗裳、張志泉 主編。《[健體樂年年：智障人士老齡化健體運動](#)》。香港：救世軍，2012。
索書號：529.6 2728

梁光啟。《[健康的金鑰匙：認識生命 管理健康](#)》。北京：清華大學出版社，2013。
索書號：411.1 3393

梅素琴 主編。《[體育與健康](#)》。長沙：中南大學出版社，2014。
方正中文電子書。

許惠珍。《[九種體質的不生病智慧：弄清自己體質，掌握去病與抗衰老的養生方案!](#)》。香港：皇冠，2011。
「金閣閣」電子書。
索書號：411.1 0851

陳榮、葛仁錯。《[科學健身與運動處方](#)》。南昌：江西高校出版社，2015。
方正中文電子書。

陸亮。《[全人健康實踐手冊](#)》。香港：那打素全人健康持續進修學院，2020。
索書號：411.1 7400

斯瓦特瑪拉摩 (Svātmārāma, Swami.) ; 邱顯峯 (Keshava) 翻譯暨講述。《[哈達瑜珈經詳解](#)》。台北：喜悅之路靜坐協會，2015。
索書號：528.93 9503

《[普及健體運動：健康跑步指南](#)》。香港：康樂及文化事務署：衛生署，2012。
索書號：528.945 8127

普萊奧(Puleo, Joe)、米羅伊 (Patrick Milroy) ; 郭品纖 譯。《[跑步解剖書 = Running Anatomy](#)》。新北市：楓樹林，2021。
索書號：528.945 1574

森俊憲；薛智恆 譯。《[居家肌肉訓練：1天5分鐘，保證效果勝過健身房的居家肌肉訓練術](#)》。香港：萬里；台北：台灣東販，2014。
索書號：528.9 4023

華克·布萊德 (Brad Walker) 著；柯品瑄，周傳易 編譯。《[痠痛拉筋解剖書 = The anatomy of stretching](#)》。台北市：橡實文化，2019。
索書號：528.93 5072

黃梅芳。《[都市養生指南](#)》。香港：紅出版(青森文化)，2015。
索書號：411.1 4444

黃梓莘。《[行山王：300條香港行山路線收錄](#)》。香港：萬里，2018。
索書號：993.819 4444

黃翠恩、彭慧心、陳志強 編。《[耆妙旅程：長者體驗自然活動手冊](#)》。香港：基督教香港信義會社會服務部，2012。
索書號：544.809319 4402

楊文忠、邗艷春。《[懶人運動不流汗](#)》。南昌：江西科學技術，2010。
方正中文電子書。

楊金田、仇廣信、何海燕 主編。《[老年人運動寶典](#)》。石家莊：河北人民，2018。
方正中文電子書。

楊順莉、姜燕 主編。《[全民健身一本通](#)》。天津：天津科學技術，2018。
方正中文電子書。

葉榕。《[行山王：全港最長行山徑：麥理浩徑 100 公里挑戰攻略](#)》。香港：萬里，
2014。
索書號：993.819 4443

廖敬邦、麥凱婷。《[活好活久 = Live younger longer](#)》。香港：知，2010。
索書號：411.1 0045

劉克襄。《[四分之三的香港：行山.穿村.遇見風水林](#)》。香港：中華書局(香港)，
2014。
索書號：993.819 7240

鄧瓊芳。《[動動就健康：88 個讓你受益終生的健康小動作](#)》。北京：中國戲劇，
2011。
方正中文電子書。

蕭千祐。《[蔬果保健功效速查圖典](#)》。台北：源樺，2010。
索書號：427.3 4423

謝斌 主編。《[運動塑造健康](#)》。南京：東南大學出版社，2010。
方正中文電子書。

韓曄。《[瑜伽運動與文化](#)》。哈爾濱：黑龍江教育，2014。
方正中文電子書。

羅寶嘉 等編。《[活出豐盛晚年. 4, 運動有法](#)》。香港：香港賽馬會，2013。
索書號：544.8 2350

II. 英文書籍及電子書 English Books and e-Books



Bagchi, Debasis, Nair Sreejayan, Chandan K. Sen, eds. [*Nutrition and Enhanced Sports Performance: Muscle Building, Endurance, and Strength*](#). London: Elsevier Science & Technology, 2013.
ProQuest Ebook Central

Bay, Scott. [*Swimming: Steps to Success*](#). Champaign, IL: Human Kinetics, 2016.
eBooks on EBSCOhost
Call Number: 797.21 BAY

Beer, Cris. [*Healthy Habits: 52 Ways to Better Health*](#). Sydney, NSW ; Chicago: Rockpool Publishing, 2015.
eBooks on EBSCOhost
Call Number: 613.2 BEE

Cotterill, Stewart, Neil Weston and Gavin Breslin, ed. [*Sport and Exercise Psychology: Practitioner Case Studies*](#). Chichester, West Sussex: British Psychological Society ; Wiley, 2017.
Call Number: 796.01 SPO

DeLaet, Debra L. and David E. DeLaet. [*Global Health in the 21st Century: the Globalization of Disease and Wellness*](#). Boulder, CO : Paradigm Publishers, c2012.
Call Number: 362.1 DEL

Douglas, Scott. [*Running Is My Therapy*](#). New York: The Experiment, 2018.
OverDrive eBooks

Dukes, Lucy. [*Exercise Training: Types and Methods, Role in Disease Prevention and Health Benefits*](#). New York: Nova Science Publishers, Inc, 2014.
eBooks on EBSCOhost

Dunford, Marie. [*Nutrition for Sport and Exercise*](#). 2nd ed. Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning, c2012.
Call Number: 613.2024796 DUN

[*Easy Fitness Exercise for All = 簡易健體指南*](#). 2017 ed. Hong Kong: Leisure and Cultural Services Dept. ; Dept. of Health , 2017.
Call Number: 613.71 EAS

Ellison, Julie. [*Climb to Fitness: the Ultimate Guide to Customizing a Powerful Workout on the Wall*](#). Guilford, Connecticut: Falcon Guides, 2018.
eBooks on EBSCOhost

Fahey, Thomas D., Paul M. Insel and Walton T. Roth. [*Fit & Well: Core Concepts and Labs in Physical Fitness and Wellness*](#). 9th ed. New York: McGraw-Hill, c2011.
Call Number: 613.7043 FAH

Fink, Don and Melanie Fink. [*Be IronFit: Time-Efficient Training Secrets for Ultimate Fitness*](#). Lyons Press, 2016.
ProQuest Ebook Central

Ganesh Maharaja, Siva. [*Fitness Information for Teens*](#). 4th ed. Detroit, MI: Omnigraphics, 2018.
eBooks on EBSCOhost

Ganzit, Gian Pasquale and Luca Stefanini. [*Cardiovascular Diseases and Physical Activity*](#). Torino, Italy: SEEd, 2012.
ProQuest Ebook Central

Graham, Lucas ; translated by Aurelia G Tremont. [*Fitness a New Lifestyle. Tips and Advices*](#). Lucas Graham, 2019.
ProQuest Ebook Central

Hanh, Thich Nhat. [*How to Walk*](#). Berkeley, California: Parallax Press, 2015.
OverDrive eBooks

Heyward, Vivian H. [*Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription*](#). 6th ed. Champaign, IL: Human Kinetics, c2010.
Call Number: 613.7 HEY

Hoeger, Werner W. K. and Sharon A. Hoeger. [*Principles and Labs for Fitness and Wellness*](#). 10th ed. Belmont, CA: Wadsworth/Cengage Learning, c2010.
Call Number: 613.7 HOE

Holt, Nicholas L. ed. [*Positive Youth Development Through Sport*](#). 2nd ed.
Abingdon : Routledge, 2016.
Call Number: 796.083 POS

[*The Jockey Club Youth Football Fitness Assessment = 賽馬會青少年足球體適能測試*](#). Hong Kong: Hong Kong Jockey Club, 2016.
Call Number: 796.334083 JOC

Klika, Brett. [*7 Minutes to Fit: 50 Anytime, Anywhere Interval Workouts*](#).
Chronicle Books LLC, 2015.
OverDrive eBooks

Kravitz, Len. [*HIIT Your Limit: High-Intensity Interval Training for Fat Loss, Cardio, and Full Body Health*](#). Apollo Publishers, 2018.
OverDrive eBooks

McGarry, Tim, Peter O'Donoghue and Jaime Sampaio, eds. [*Routledge Handbook of Sports Performance Analysis*](#). London: Taylor & Francis Group; New York: Routledge, 2013.
ProQuest Ebook Central
Call Number: 796.01 ROU

Michaud, Tom. [*Injury-Free Running*](#). 2nd ed. Berkeley, California: North Atlantic Books, 2021.
OverDrive eBooks

- Montaño, Alysia. [*Feel-Good Fitness: Fun Workout Challenges to Inspire Your Fitness Streak.*](#) Boulder, Colorado: VeloPress, 2020.
eBooks on EBSCOhost
- Mosley, Michael. [*Fast Exercise: the Simple Secret of High Intensity Training: Get Fitter, Stronger and Better Toned in Just a Few Minutes a Day.*](#) Short Books, 2013.
OverDrive eBooks
- Pařízková, Jana, ed. [*Physical Activity, Fitness, Nutrition and Obesity During Growth.*](#) Bentham Science Publishers, 2015.
ProQuest Ebook Central
- Preedy, Victor R. ed. [*Tea in Health and Disease Prevention.*](#) Amsterdam: Elsevier Science & Technology, 2013.
ProQuest Ebook Central
Call Number: 615.321 TEA
- Raab, Markus, et al. eds. [*Sport and Exercise Psychology Research: From Theory to Practice.*](#) London, United Kingdom: Academic Press, an imprint of Elsevier, c2016.
Call Number: 796.019 SPO
- Schneider, Terri. [*Cycling Workout Handbook: Improve Fitness with 100 of the Best Cycling Workouts.*](#) Hatherleigh Press, 2018.
OverDrive eBooks
- Shaw, Beth. [*The YogaFit Athlete: Up Your Game with Sport-Specific Poses to Build Strength, Flexibility, and Balance.*](#) New York: Ballantine Books, 2016.
eBooks on EBSCOhost
- Watkins, Laurie A. [*Go from Stressed to Strong: Health and Fitness Advice from High Achievers.*](#) Skyhorse, 2019.
OverDrive eBooks

Zinner, Christoph and Billy Sperlich, eds. *Marathon Running: Physiology, Psychology, Nutrition and Training Aspects.* Switzerland: Springer, c2016.
Call Number: 796.4252 MAR

III. 電子資料庫 e-Database



王榮華。〈食物中的“特殊元素”強身健體有殊功〉。《家庭醫學》(下半月)，2021 年第 9 期，頁 38-39。中國期刊全文數據庫。

宋金豹，都昊。〈體育運動與營養攝入對身體健康關係的影響〉。《食品安全導刊》，2022 年第 12 期，頁 100-102。中國期刊全文數據庫。

李大偉。〈體育鍛煉對青少年體質健康影響的研究〉。《當代體育科技》，2021 年第 23 期，頁 198-200。中國期刊全文數據庫。

李凌雲。〈傳統運動養生與現代體育健身比較研究〉。《武術研究》，2021 年第 7 期，頁 110-112。中國期刊全文數據庫。

姚忠磊、姚玥伶、李洪玉。〈運動啟蒙促進青少年強身健體的策略研究〉。《冰雪體育創新研究》，2022 年第 5 期，頁 147-149。中國期刊全文數據庫。

席峰、覃紹兵。〈太極拳對不同人群體質健康的影響與發展策略〉。《武當》，2022 年第 8 期，頁 57-29。中國期刊全文數據庫。

張宏波。〈新冠肺炎疫情期間如何強身健體〉。《職大學報》，2020 年第 5 期，頁 77-80, 67。中國期刊全文數據庫。

陳日益。〈跳舞——老年人保健養生的促進劑〉。《保健醫苑》，2021 年第 4 期，頁 44-45。中國期刊全文數據庫。

馮府龍。〈全民運動與飲食健康〉。《食品安全質量檢測學報》，2019 年第 15 期，頁 5039-5043。中國期刊全文數據庫。

趙寒治、徐晨陽、孟凡華。〈跑步節奏的影響因素分析及相關建議〉。《田徑》，2022 年第 8 期，頁 57-59。中國期刊全文數據庫。

潘麗英、馬春蓮、谷涌泉。〈6 周有氧運動改善不同程度肥胖青少年體質健康的研
究〉。《武漢體育學院學報》，2022 年第 7 期，頁 76-83。中國期刊全文數據庫。

Gonçalves, Reginaldo, Daisy Motta-Santos, Leszek Szmuchrowski, Bruno Couto, Ytalo M. Soares, Vinícius de O. Damasceno, Gustavo F. Pedrosa, Marcos D. M. Drummond, Fernando V. Lima, Alexandre S. Silva. “Combined training is not superior to strength and aerobic training to mitigate cardiovascular risk in adult healthy men.” *Biology of Sport* 39, no. 3 (2022): 727-734. SPORTDiscus with Full Text.

Hu, Bi Ying, Zhongling Wu and Zhaowei Kong. “Family Physical Activities Choice, Parental Views of Physical Activities, and Chinese Preschool Children's Physical Fitness and Motor Development.” *Early Childhood Education Journal* 50, no.5 (June 2022): 841-853. OmniFile Full Text Mega.

Małgorzata, Charmas and Różańska Dorota. “Does 12-Week Aerobics Training Influence Body Composition in Middle-Aged Women?” *Polish Journal of Sport & Tourism* 29, no. 2 (June 2022): 11-17. SPORTDiscus with Full Text.

Murphy, Chaise, Shinya Takahashi, Jim Bovaird and Karsten Koehler. “Relation of aerobic fitness, eating behavior and physical activity to body composition in college-age women: A path analysis.” *Journal of American College Health* 69, no. 1 (January 2021): 30-37. SPORTDiscus with Full Text.

Müller, Patrick, M Stiebler, S Schwarck, A Haghikia and E Düzel. “Physical Activity, Aging and Brain Health.” *German Journal of Sports Medicine= Deutsche Zeitschrift fur Sportmedizin* 72, no. 7 (July 2021): 327-334. SPORTDiscus with Full Text.

Nowak, Robert, Dorota Kostrzewa-Nowak, Zbigniew Jastrzębski, Aleksandra Zarębska, Krzysztof Ficek, Pawel Cieszczyk. “High and Low Impact Aerobic Exercise as a Method of Early Prevention of Hypercholesterolaemia Development among Young Women.” *Human Movement* 17, no. 4 (December 2016): 242-249. SPORTDiscus with Full Text.

Pearson, Liam T., David G. Behm, Stuart Goodall, Rachel Mason, Samuel Stuart and Gill Barry. "Effects of maximal-versus submaximal-intent resistance training on functional capacity and strength in community-dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis." *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation* 14, no. 1 (16 July 2022): 1-11. SPORTDiscus with Full Text.

Quindry, John, Cassie Williamson-Reisdorph, Joel French. "Health and fitness benefits using a heart rate intensity-based group fitness exercise regimen." *Journal of Human Sport & Exercise* 15, no. 3 (2020): 692-705. SPORTDiscus with Full Text.

Ruiz-Montero, Pedro Jesús, Alfonso Castillo- Rodríguez. "Body composition, physical fitness and exercise activities of elderly." *Journal of Physical Education & Sport* 16, no. 3 (September 2016): 860-865. SPORTDiscus with Full Text.

Singh, Gaurav, Gaurav Singh Kushwah, Tanvi Singh, Rohit Kumar Thapa, Urs Granacher and Rodrigo Ramirez-Campillo. "Effects of Sand-Based Plyometric-Jump Training in Combination with Endurance Running on Outdoor or Treadmill Surface on Physical Fitness in Young Adult Males." *Journal of Sports Science & Medicine* 21, no. 2 (June 2022): 277-286. SPORTDiscus with Full Text.

"Small Amounts of Physical Activity Can Have Big Benefits." *Tufts University Health & Nutrition Letter* (September 2022), eLibrary.

Touloudi, Evlalia, Mary Hassandra, Evangelos Galanis, Marios Goudas and Yannis Theodorakis. "Applicability of an Immersive Virtual Reality Exercise Training System for Office Workers during Working Hours." *Sports* (2075-4663) 10, no. 7 (July 2022). SPORTDiscus with Full Text.

Wallace, Lacey N. "Active Places: The Role of Urbanicity in Youth Exercise, Sports Participation, and Perceived Barriers to These Activities." *Journal of Sport Behavior* 44, no. 4 (Dec 2021): 487-499. eLibrary.

Yakout, Zedan, Alin Larion and Corina Popa. “Effect of battle ropes training on certain physical variables and tennis serve speed for volleyball players.” *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health* 22, no. 1 (Jan 2022.): 79-84. SPORTDiscus with Full Text.

Yoo, Jeong-Ju, et al. “Understanding the Effect of a Calorie-restricted Diet and Exercise on Self-image and Quality of Life in Midlife Women.” *Journal of Family and Consumer Sciences* 114, no.2 (Summer 2022): 24-30. eLibrary.

IV. 網上資源 Web Resources



World Health Organization: News Room: Fact Sheets: Details: Physical activity

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

中國香港體適能總會

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

香港 10 大最佳健行步道

https://www.tripadvisor.com.hk/Attractions-g294217-Activities-c61-t87-Hong_Kong.html

香港公共圖書館：運動與健體資訊

<https://www.hkpl.gov.hk/tc/thematic/sfi/index.html>

香港特別行政區立法會：研究刊物 - 體育發展：推廣體能活動 (ISE17/20-21)

<https://www.legco.gov.hk/research-publications/chinese/essentials-2021ise17-promoting-physical-activity.htm>

香港基督教青年會（港青）：康樂及運動

<http://www.ymcahk.org.hk/snr/tc/home/index.html>

香港體育學院：體育圖書館

<https://www.hksi.org.hk/tc/news-publications/sports-library>

康樂及文化事務署：普及健體運動部

<https://www.lcsd.gov.hk/tc/healthy/index.html>

衛生署：長者健康生活網站

https://www.elderly.gov.hk/tc_chi/healthy_ageing/physical_activities/index.html

衛生署：衛生防護中心：運動處方：市民大眾

<https://www.chp.gov.hk/archive/epp/tc/index974e.html?MenuID=2>

如有任何查詢，請與當值圖書館館長聯絡：
For enquiries, please contact duty librarians:

地址 Address: 香港中央圖書館八至九樓參考圖書館
Reference Library, 8/F & 9/F, HK Central Library

電話 Tel.: 2921 0222

電郵 Email: hkcl_ref@lcsd.gov.hk

網址 Website: www.hkpl.gov.hk



本刊物由香港公共圖書館於 2022 年 11 月編印
Published by the Hong Kong Public Libraries November 2022



康樂及文化事務署
Leisure and Cultural
Services Department

香港公共圖書館
Hong Kong Public Libraries

香港中央圖書館 · 參考圖書館
Hong Kong Central Library · Reference Library

LCSD
edutainment
CHANNEL 康文署寓樂頻道



101 academy
入門教室

