

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
1	跳水：面對挑戰的勇氣	華金.坎普文.圖, 林衍馨譯	碁峰資訊	2024	9786263249103
2	物理治療師漫畫教按摩：不適與疼痛飛走吧！	土屋元明著, 劉姍珊譯	楓葉社文化	2024	9789863706915
3	1個人的超有感按摩：物理治療師圖解教學 1個動作從根源搞定全身痠痛	朴成煥著, 林佳翰譯	墨刻出版	2024	9786263980310
4	用瑜伽療癒創傷：以身體的動靜，拯救無聲哭泣的心	大衛.艾默森, 伊麗莎白.賀伯著, 許芳菊譯	橡樹林文化出版	2024	9786267449257
5	肩胛骨放鬆術：「神運動」柔軟你的肩胛骨，改善肩頸僵硬與疼痛！	藤縄理作	晨星	2024	9786263208797
6	【全圖解】核心逆齡節拍超慢跑	徐棟英著	晴好出版	2024	9786267528006
7	瑜伽療心室：寫給分心、疲乏、壓力、失眠、疼痛、焦慮、憂鬱的你，體貼身心的指引練習	王旭亞著	幸福文化出版	2024	9786267532010
8	1天1分鐘！告別憂鬱心情下巴放鬆操	湯山卓作, 許郁文譯	楓葉社文化	2024	9789863706809
9	一本終結！關節痛養護大全：從預防、解痛到修復，自己的關節自己顧	清水伸一著, 羊主恩譯	積木文化出版	2024	9789864596126
10	[圖解]伸展處方	克里斯欽.博格著, 楊雅琪譯	常常生活文創出版	2024	9786267286166
11	奴性讓自律神經更失常	小林弘幸著, 李喬智譯	風和文創出版	2024	9786269754656

資料來源：臺中市立圖書館

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
12	瑜伽體位教科書：針對體型的高矮胖瘦，有不同的指導和動作解說！	斯圖·吉爾林	晨星	2024	9786263208988
13	大鯨魚瑪莉蓮	大衛.卡利文, 桑妮亞.波瓦圖, 李毓真譯	米奇巴克出版	2024	9786269812134
14	中醫芳療應用全書	李淳廉著	麥浩斯出版	2024	9786267401941
15	愈跑，心愈強大： 跑步教父席翰醫生教你成為自己的英雄	喬治.席翰著, 游淑峰譯	時報文化	2024	9786263747463
16	靠，不跑就素粉阿雜： 二十四位市民跑者的汗水與夢想	何震威(威爸)撰寫	時報文化	2024	9786263966246
17	讓身心回歸平衡的姿勢與呼吸調整法	藤平信一著, 龔亭芬譯	楓葉社文化	2023	9789863705154
18	用微運動整頓身心 找尋心靈與身體的平衡	長島康之作, 李婉寧譯	楓葉社文化	2023	9789863706304
19	懶人瑜伽	崎田美菜著, 白璧瑩譯	漫遊者文化	2023	9789864897391
20	超級烏龜	俞雪花文.圖, 張琪惠翻譯	三之三文化	2023	9789865664756
21	芳喵的自律神經失調康復全攻略	賴聖芳(芳喵)著	方舟文化出版	2023	9786267291474
22	肌力就是你的療癒力：十四堂帶你走出傷痛， 修復自我的居家健身課	蘿拉.庫達莉著, 戴榕儀譯	時報文化	2023	9786263539259

資料來源：臺中市立圖書館

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
23	企鵝體操	齋藤楨文圖, 葉依慈譯	米奇巴克	2023	9786269648092
24	最熱烈的掌聲	陳怡蓁文, 廖書荻圖	小魯文化	2023	9786267237403
25	拍毒聖經2.0：解開病的束縛， 開啟不老、不痛、不生病的嶄新人生	林英權著	大塊文化出版	2023	9786267388037
26	一個人放鬆按摩術：用手解決身心疲勞、 肌膚鬆弛問題	崎田ミナ著	楓葉社文化	2023	9789863706014
27	我的馬拉松故事	陳幸蕙著	遠景出版	2023	9789573911821
28	一個人的內在朝聖之路：回到你的心， 366天靈魂深度療癒，迎接全新的自己	梅樂蒂.碧緹著, 童貴珊譯	橡實文化出版	2023	9786267313695
29	逆轉勝！森林棒球隊	北海道日本火腿鬥士隊選手會編著, 堀 川真圖, 邱承恩譯	小魯文化	2022	9786267127209
30	最強疲勞恢復法：國家級體能訓練師教你 對抗慢性疲勞，打造不累的體質	中野.詹姆士.修一著, 林巍翰譯	時報文化	2022	9786263355798
31	四時瑜伽：一個工作狂的休息筆記	柯采岑作	重版文化出版	2022	9786269548569
32	超級兔子	俞雪花文.圖, 張琪惠翻譯	三之三文化	2022	9789865664541
33	走路，也是一種哲學	斐德利克.葛霍著, 徐麗松譯	二十張出版	2022	9786269645602

資料來源：臺中市立圖書館

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
34	跑跑跑，我還要跑	五味太郎文.圖，游珮芸翻譯	小熊出版	2022	9786267050545
35	中醫經穴瑜伽：史上第一本！結合中醫養生理論X 穴道按摩X瑜伽動作，給你最全面的抗病指南！	邱伯恩等著	臺灣廣廈出版	2022	9789861305653
36	原本以為跑步的人都是笨蛋	松久淳著，邱香凝譯	遠流	2022	9789573297710
37	實踐！體幹力訓練：從大人到小孩都可以做！讓 身體學會正確的姿勢	木場克己著，高慧芳譯	晨星	2022	9786263202108
38	自由的技藝：登山的受苦、涉險與自我塑造	柏娜黛.麥當勞著，葉品岑譯	大家出版	2022	9789865562748
39	走路：獨處的實踐	龍應台著	時報文化	2022	9789571399454
40	放過那個卡關的自己，先出門走走： 以走路展開每一天，成為生活高手的心路歷程	張銀珠著，張雅眉譯	木馬文化出版	2022	9786263142916
41	放鬆、舒壓，365天的休養書： 給身心疲憊的你一劑暖暖療癒術	小池弘人監修	時報文化	2021	9789571389691
42	再這樣會死掉吧！所以我開始運動： 弱雞上班族的生存運動手記	金芝媛著，張鈺琦譯	時報文化	2021	9789571385273
43	筋膜修復瑜伽：舒緩全身痠痛、 達到身心平衡的軟木按摩法	陳積善, 黃瑞欣作	橙實文化出版	2021	9789869984607
44	史丹佛大學的情緒修復運動課	凱莉.麥高尼格著，劉奕吟譯	方言文化	2021	9789865480097

資料來源：臺中市立圖書館

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
45	神經元修復保健全書	拉斯.林哈德, 鄔拉.史密特-費策, 艾瑞.柯布著, 呂以榮, 游絨絨譯	商周出版	2021	9789860734836
46	走路的科學：間歇式健走教您正確有效的走路，提高持久力、肌力、降三高！	能勢博著, 高慧芳譯	晨星	2021	9786267009604
47	動物奧運會	文鍾勳文.圖, 林玗潔譯	小魯文化	2021	9789865566975
48	跑不快也沒關係	黃書平文, 陳珮淳圖	傳愛家族傳播文化	2021	9789869491259
49	瓢蟲運動會	希多.凡.荷納賀頓作; 游智瑩譯	韋伯文化國際	2020	9789864270491
50	熊貓體操1：好朋友一起來	入山智文.圖, 陳滢如譯	小光點出版	2020	9789579077941
51	熊貓體操2：超級變變變	入山智文.圖, 陳滢如譯	小光點出版	2020	9789579077958
52	熊貓體操3：親子動一動	入山智文.圖, 陳滢如譯	小光點出版	2020	9789579077965
53	上班族1分鐘放鬆瑜伽：隨時舒緩身體不適，調整心理狀態！	京乃ともみ著, 徐瑜芳譯	臺灣東販	2020	9789865113094
54	好好走路不會老：走五百步就有三千步的效果，強筋健骨、遠離臥床不起最輕鬆的全身運動	安保雅博, 中山恭秀著, 李俊德譯	聯經出版	2020	9789570854978
55	就是走路：一次一步，風景朝你迎面而來	厄凌.卡格著, 謝佩紋譯	大塊文化出版	2020	9789865406523

資料來源：臺中市立圖書館

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
56	看圖就懂！從好好走路開始：正確使用身體法，讓你遠離老累痠痛，清爽每一天	仲野孝明著，林佳翰譯	大田出版	2020	9789861795874
57	<u>跑過、煩惱過，才能發現的事。</u>	大迫傑著，涂紋凰譯	時報文化	2020	9789571381060
58	正念跑步	麥肯琪.L.哈維作，羅嵐譯	楓書坊文化	2020	9789863775966
59	<u>慢老：改變對減肥、運動、睡眠的觀念，從日常養成保持活力不顯老的習慣</u>	黃惠如著	天下雜誌出版	2019	9789863983798
60	從頭動到腳	艾瑞.卡爾著，林良譯	上誼文化	2019	9789577623171
61	瑜伽療癒的身心復健科學：解讀身體緊繃和疼痛的情緒原貌，找出創傷源頭的身心掃描	蔡士傑著	幸福文化出版	2018	9789869686976
62	跟著醫師安全學登山： 林青穀療癒身心、逆轉憂鬱症的心靈處方籤	林青穀著	幸福文化出版	2018	9789869668033
63	當自己的按摩師：深層肌筋膜自我放鬆	鄭旭輝著	方舟文化出版	2018	9789869672641
64	<u>朱瑞福的游泳課</u>	賴曉妍&賴馬文，賴馬圖	親子天下出版	2018	9789579095914
65	如果你沒有贏，沒有關係	鄭震鎬文.圖，陳怡妍譯	大穎文化出版	2018	9789579125130
66	青蛙小王子	劉清彥文，六十九圖	也是文創出版	2018	9789869629379

資料來源：臺中市立圖書館

解憂運動法 書展

地點: 總館2樓閱讀解憂書房 / 日期: 2024/11/30-2025/01/05

序號	書名	作者	出版者	出版年	ISBN
67	正念陰瑜伽：自我療癒與轉化之道	Michelle Chu著	商周出版	2017	9789864772933
68	心靈的傷，身體會記住	貝塞爾.范德寇著，劉思潔譯	大家出版社	2017	9789869492768
69	和動物一起做瑜伽	羅蕾娜.帕亞倫加 作; 安娜.佛拉提 繪	狗狗圖書	2015	9789869227735
70	你是一隻獅子!: 跟著動物們一起做運動	俞泰恩文.圖，許嘉諾譯	親子天下出版	2012	9789862416242
71	小蟲蟲的金牌夢	朵兒佛瑞曼文.圖，黃筱茵翻譯	三之三文化	2009	9789867295507
資料來源：臺中市立圖書館					