



你知道運動能使人放鬆、心情舒暢嗎？原來運動後身體內會製造內啡肽，使人處於放鬆的狀態。內啡肽又名安多芬，有「快樂激素」之稱，我們運動一段時間後，產生的內啡肽達到一定程度，就能夠愉悅神經，把壓力和不愉快統統帶走呢！這些書中主角，都從運動中獲得滿足感與能量，讓我們也一同動起來，開展運動大作戰吧！

《逆轉乒乓》

崔向標本是學界的乒乓好手，一覺醒來，赫然發現自己竟在病床上沉睡了 24 年——他的身體是 40 歲，心智卻仍停留在 16 歲！面對截然不同的世界，向標一開始難於適應：他把自己鎖在房內，把心門也一起關上……他好不容易才振作起來，決意穿起校服重返校園，再次加入乒乓球隊，與比自己小兩輪的隊員們一起作戰。偏偏冤家路窄，他竟與舊時宿敵和前女友的兒子狹路相逢，非得一決高下不可！究竟是甚麼力量推動向標前進？一隻小小的乒乓球竟能驅使他重展人生的新旅途？

作者：古永信

出版：突破出版社，2019

國際書號：9789888562114



作者：方舒眉(文) | 馬星原(圖)

出版：世紀文化，2015

國際書號：9789888299423



《名人運動家小故事》

歌手、影星的趣聞軼事你也許能侃侃而談，運動界的名人你又知道多少？本書以漫畫形式介紹諸位馳名中外的巨星級運動家，把他們的奮鬥史娓娓道來。體壇怪傑籃球之神、奧運精英風之后、以微笑征服世界的體操能手……都會在書中一一登場！另外，博學的黑貓 A 博士和淘氣的白貓 Q 小子還會和大家一起探究奧運的起源與發展，以及講解不同運動小知識，讓你成為一名小小運動專家！

作者：高木直子 | 洪俞君(譯)

出版：大田出版，2012

國際書號：9789861792477



《一個人去跑步：馬拉松2年級生》

高木直子是廣受歡迎的日本漫畫家，她的「一個人」系列作品風行多年，溫暖窩心的風格贏得萬千書迷支持。她曾經一個人去旅行、一個人上東京、長年一個人居住，也一個人去跑步。她不是馬拉松長跑的新手，卻在成為「2年級生」後才醒覺，參加比賽不是想要勝過別人，也不是想去創造甚麼紀錄，只是單純地想要挑戰自己而已。即使你未試過跑馬拉松，看過此書或許也可領略，不斷往前跑、迎面微風輕拂額頭汗水的愉悅感覺。

《速成變身魔咒》

說到「塑身」，大家腦海中都會不期然浮現「節食」、「捱餓」等字眼，其實塑身不限於飲食，還包括運動、休息等良好生活習慣，我們的終極目標不是減輕體重，而是培養健康的體魄。翻開此書，我們可以看到大塊頭的宇瀾如何加強運動，使身材變得更健碩；苗條但體弱的多妍，堅持不懈進行鍛鍊，想要增強體力；矮小瘦弱的秀童努力攝取營養、積極運動……各位主角，都為了身體健康而非常努力，希望愉快地「變身」呢！

作者：鄭在恩

出版：山邊出版社，2010

國際書號：9789629233334

