

<<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

图书基本信息

书名：<<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

13位ISBN编号：9789868304635

10位ISBN编号：9868304636

出版时间：200704

出版时间：野人文化公司

作者：杉浦沙也加

译者：胡仪芳

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<走吧.走吧.散步去-野人家22>>

內容概要

50種散步方法幸福手繪本

日本大人氣插畫家台灣首度發行

「散步有益健康！」

日本、歐美都曾流行過散步保健身體的方式，日本甚至還有書店推出店內散步健康法！

不過日本旅情繪本鼻祖——杉浦沙也加，多年前即以樂活態度，提倡在自家附近散步，不只身體健康，還能發現生活週遭的小快樂，讓心理也健康。

現在，杉浦要告訴你50種散步方法，你也能像杉浦一樣成為散步達人、樂活大師。

散步，不就是慢慢的走來走去，有什麼特別的方法可以傳授嗎？

那當然，你知道夜晚怎麼散步嗎？

下雨要怎麼散步呢？

身體獲得紓解了，那心靈呢？

心靈也要散步呀！

那麼一個人要怎麼散步？

帶狗狗怎麼散步？

邊約會邊散步，不錯吧！

要去哪裡散步呢？

就是購物也可以散步呢！

要帶什麼去散步嗎？

如何？

雖然是走路，也值得你花一點心思，區別一下散步的時間、地點、心情、同伴、目的，然後你就擁有了好多種不一樣的散步方法。

這些方法最後都會成為你自己的，因為你用你的眼睛、嗅覺、感覺此時此刻散步的風景。

杉浦說「昨天，二日中午剛過。

我去車站前買畫具，天空藍得刺眼，空氣還有些寒冷，但已經聞到春天的氣息了。

心情一好，便在附近逛一逛，發現街角老房子裡的梅樹開花，光這樣就讓我雀躍不已，這一天覺得自己好幸福。

」杉浦沙也加就是這樣慢慢發現這50種散步方法，不需要大費周章規劃名勝景點的散步道行程，只要心情一好，住家附近也可以成為完美的散步道。

請你先來感受杉浦的樂活小散文，以及他可愛又舒服的小插畫，你也會找到只屬於你自己的散步方法。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>