

《史上最有效拉筋毛巾操》

图书基本信息

书名：《史上最有效拉筋毛巾操》

13位ISBN编号：9787538173666

10位ISBN编号：7538173668

出版时间：2012-4-1

出版社：辽宁科学技术出版社

作者：吕绍达

页数：118

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《史上最有效拉筋毛巾操》

内容概要

《史上最有效拉筋毛巾操》作者吕绍达医师曾因罹患“鼠标手”导致右手几近瘫痪，甚至牵动神经致其难以行走；而他通过“拉筋毛巾操”很快就完全康复了，同时也因力行“瘦身毛巾操”而一个月减重6千克，远离中年发福和三高，而且把这些亲身体验运用在病友身上，成功帮助无数人重拾健康！

《史上最有效拉筋毛巾操》：为什么要学拉筋？你是酸痛、肥胖、怕病、怕老一族吗？人体的筋肉，好比一部精密机器的复杂电路，筋开了，才能活化氧血、提升脏器机能。针对矫正体态、健美紧实，消除无名的酸痛不适，也都有美体保健的功效。

《史上最有效拉筋毛巾操》共收录，18组66步疗愈矫正拉筋毛巾操，18招1日健美毛巾操计划，13个最详细的做操临床问答，21种搭配养生食疗，100张图解真人做操示范照片，120页最新做操医学知识全方位照顾你和家人的健康！

《史上最有效拉筋毛巾操》

作者简介

吕绍达

现任

吕绍达内科医学诊所所长

吕绍达医学美容网负责人

历任

台湾林口长庚纪念医院内科主治医师、台北市立妇幼医院小儿专科医师、新竹县医师公会理事。

重要经历

?20世纪80年代即担任台湾林口长庚内科主治医生，迄今已有近30年的临床经验。

?多年钻研原本应用于医院中“帮病人康复”的毛巾操，开发出“瘦身毛巾操”及“拉筋毛巾操”，自己身体力行的结果是创下一个月瘦6千克的记录，更让饱受“电脑手”折磨、一度几近瘫痪的右手完全康复。

?精研中西医学与美容医学，精通内科、减肥、美容保健，结合多年做操体验，运用在临床病患身上，已经帮助数千病友通过“毛巾操+饮食控制”成功减肥，并推广“拉筋毛巾操”于复建疗愈、塑身、矫正体态，成功帮助无数人重拾健康！

相关著作

《史上最有效瘦身毛巾操》

本书荣登台湾各大书店的畅销书排行榜，帮助10万人减肥成功！

媒体采访

台湾《苹果日报》、《自由时报》、《联合报》、TVBS新闻、TVBS《健康两点灵》、中天新闻、非凡新闻、年代新闻、东森新闻、《婴儿与母亲》杂志……

《史上最有效拉筋毛巾操》

书籍目录

吕绍达

现任

吕绍达内科医学诊所所长

吕绍达医学美容网负责人

历任

台湾林口长庚纪念医院内科主治医师、台北市立妇幼医院小儿专科医师、新竹县医师公会理事。

重要经历

20世纪80年代即担任台湾林口长庚内科主治医生，迄今已有近30年的临床经验。

多年钻研原本应用于医院中“帮病人康复”的毛巾操，开发出“瘦身毛巾操”及“拉筋毛巾操”，自己身体力行的结果是创下一个月瘦6千克的记录，更让饱受“电脑手”折磨、一度几近瘫痪的右手完全康复。

精研中西医学与美容医学，精通内科、减肥、美容保健，结合多年做操体验，运用在临床病患身上，已经帮助数千病友通过“毛巾操 饮食控制”成功减肥，并推广“拉筋毛巾操”于复建疗愈、塑身、矫正体态，成功帮助无数人重拾健康！

相关著作

《史上最有效瘦身毛巾操》

本书荣登台湾各大书店的畅销书排行榜，帮助10万人减肥成功！

媒体采访

台湾《苹果日报》、《自由时报》、《联合报》、TVBS新闻、TVBS《健康两点灵》、中天新闻、非凡新闻、年代新闻、东森新闻、《婴儿与母亲》杂志……

《史上最有效拉筋毛巾操》

章节摘录

版权页:第一章 知识篇小心肌肉的四种警报信号防病、丑、老、胖认识你的筋和肌肉筋是人体最大神经范畴，大缆线里有小电线筋在我们身体内扮演很重要的角色，简单来说，只要是身体里有肌肉、神经的地方就有筋的存在。筋泛指皮下组织，包含肌膜、筋膜、韧带、关节囊、骨液囊，以及血管、神经等系统。医学上定义的“筋”，是指肌肉外面包覆的肌膜形成的肌腱，肌膜是附着在骨头上面的部分，是全身分布最广的部分，也是支撑肌肉组织的基本架构。筋是由一串细长线连贯，如同一条大缆线里会有很多小电线一般，由上半身贯穿至下半身。筋具有无反向制衡的柔软性、弹性、伸缩力强等特性；由意识神经的传达，使肌肉、肌吸牵动骨骼，引起一连串的运动。此外，筋是联络内外出入脏腑的“筋膜”通行血气的要塞，在人体组织中，除骨骼所构成的硬组织骨性架构外，其内外则包含许多软组织，承载软骨、神经及血管等。三大功能缺一不可，背后筋最欠缺照顾功能1 输送血液、雄系关节人体的筋都附特在骨头上，主要功能是维系关节，控制全身的动作，辅助血管输送血液。功能2 增加肌力、支撑身体筋的一部分为深层筋，可以将肌肉包覆，增加肌力；帮助身体定型，让内脏器官固定对位。功能3 减少肌肉康摊、柔软肌肉研究显示，筋可以独立收缩，肌筋膜还可以减少肌肉的摩擦，可以柔软肌肉组织。

《史上最有效拉筋毛巾操》

编辑推荐

《史上最有效拉筋毛巾操》由辽宁科学技术出版社出版。《史上最有效拉筋毛巾操》作者是业界权威医生吕绍达，教你不酸不痛、不老不胖，“全方位代谢排毒+塑身美型自疗宝典”以力推30年的健身毛巾操，10万人新身体验！拉筋=医界实证最热门全效运动！教你如何彻底拉筋，由图解真人示范，包含单人式、双人式，从矫正体态到疗愈人体7大系统症状，包含丰富的保健知识、搭配食疗建议，只要每天拉10下，就能轻松拥有好身材、消症抗老、预防恐怖文明病！

《史上最有效拉筋毛巾操》

精彩短评

- 1、 本书有点肥皂剧的感觉
- 2、 两个人做才是最好的
- 3、 10万人亲身体会！拉筋=医界实证最热门全效运动！开始我以为是忽悠的呢？自己买了一本，试了几天效果真不错，随时随地都可以自由的进行锻炼。好身材原来是在不知不觉中塑造的，呵呵呵！
- 4、 锻炼一下
- 5、 没有附带DVD光盘!与描述不符
- 6、 不错的新式锻炼方法

《史上最有效拉筋毛巾操》

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:www.tushu000.com