

# 《塑身瑜伽5+1》

## 图书基本信息

书名：《塑身瑜伽5+1》

13位ISBN编号：9787506436748

10位ISBN编号：7506436744

出版时间：2006-2

出版社：中国纺织出版社

作者：科雯

页数：68

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](http://www.tushu000.com)

# 《塑身瑜伽5+1》

## 前言

· 瑜伽是一项古老而时尚的健身运动，近年来在国内广为流行，各式各样的瑜伽锻炼方法，形成了百花争妍的喜人景象，科雯瑜伽在其中可谓一支独秀。· 我和科雯女士是多年的老朋友，国内对瑜伽的引进也是近些年的事情，但是科雯女士在瑜伽事业上的探索和努力及其专业精神，是令人折服的。科雯曾经是专业的舞蹈演员，后来从事大众健身健美教学工作，二十年多的演出经验和运动健身教学经验以及她对瑜伽长期的研究与实践，科雯打造了“科雯瑜伽”这样的瑜伽精品。· “科雯瑜伽”巧妙地把印度瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体，创作出了科雯形体瑜伽、科雯塑身瑜伽等科学的系列健身教学方法，能够针对运动者的实际情况，增强人体的柔韧性、协调性和敏捷性，有效地塑造人体的曲线美，从而提高人体的机能和健康水平，科雯在瑜伽的道路上始终走在最前沿，是我国瑜伽的领导者，也是我国第一代健身瑜伽教练员和导师。

# 《塑身瑜伽5+1》

## 内容概要

《塑身瑜伽5+1》是为18~26岁左右的时尚都市女孩量身打造的。全书风格青春活泼，介绍了5种基础的瑜伽塑身招式，重点将“塑身”分解为13个部分，如“细腰”、“丰胸”、“提臀”、“脸部去皱”、“瘦脸”等，每个部分提供1~2种瑜伽招式，每种招式由5个分解动作图解组成，5个分解动作之后都有一个专为初学者设计的难度较低的动作，所以书名采用了“5+1”。为了便于读者掌握，《塑身瑜伽5+1》配送VCD光盘一张。

# 《塑身瑜伽5+1》

## 作者简介

科雯女士是国内著名健身指导员、国际瑜伽研究院理事。通过多年对女性身体科学的认识，将印度瑜伽、芭蕾、传统医学养生融合。探索出成熟女性如何摆脱都市生活的压力，拥有美丽，健康的生理密码；并且迅速在国内女性健身领域浮出水面，为成熟女性的健康与美丽开创了一片新天地。

# 《塑身瑜伽5+1》

## 书籍目录

导读第一章 瑜伽也塑身第二章 塑身瑜伽基础五招式八字下压式屈膝伸背式跪坐伸背式双腿交叉式开胯式腹式呼吸帮你塑身第三章 避部塑身瑜伽丰胸 让你的胸部!UP!UP!凤凰飞翔式&展胸式瘦小腹和“游戏圈”说byebye半蹲式&海浪式细腰 告别水桶腰，塑造杨柳小蛮腰V字型扭转式&曲线扭转式塑小臀 拥有浑圆、有弹性的小屁股抬臀内收式&美臀式提臀 迷人小翘臀，你的性感你做主翘臀式&天鹅潜水式瘦大腿 重新穿上迷你裙工字式&侧抬式美肩 秀出美人肩展肩式&美肩式细臂 甩！甩！甩掉蝴蝶袖细臂式&抱拳式瘦小腿 告别萝卜腿，塑造最性感的小腿脚尖半蹲式&小腿拉长式美背 背部更纤瘦，女人味更足坐姿美背工&下蹲美背式脸部去皱 摆平皱纹，还你美人脸美脸式瘦脸 看我七十二变，变成小脸美人抚脸式美颈 完美颈部，为美丽加分颈部拉伸式第四章 塑身瑜伽让我如此美丽我瑜伽，我美丽感受瑜伽后序致谢

### 章节摘录

三年前，报纸上一篇介绍科雯形体瑜伽的文章，引起了我的注意，那段时间我的身体状况出现危机：更年期后，体重迅速增加、血压出现不稳、膝盖持续疼痛、行动渐显笨拙、坐在沙发上站起来都感到吃力、到商店只能买宽松肥大的衣服……如此快速地进入老年状态，心里实在不甘。于是抱着试一试的想法，拨通电话，如约来到科雯老师的瑜伽训练中心，开始了第一次训练。没想到这一发就不可收，如今，我在科雯瑜伽班里已经坚持训练了三年。现在我的身体状况得到改善体重标准、各项检测指标是正常、行动敏捷、精神饱满、心情愉快、锻炼的劲头更是十足的。有同事问，瑜伽看起来很难，那些柔韧性很强的动作你能做到吗？其实在我最初练习时，几乎所有的动作都做不到位，看着教练轻而易举地做出有难度的动作，几乎不相信自己能够做到，但是我现在基本做到了。瑜伽真的没有想像中那么难，它是一个过程，要慢慢体会，要在感受中坚持，在感受中进步，在感受中达到一个又一个的高度。瑜伽，让你脱离喧嚣，融入平静。当你进入瑜伽的世界，你顿时会轻松许多。柔美的音乐和着教练温和的语音，舒缓地把你带入静静的瑜伽境界，得到了通畅的呼吸、放松的身体和平静的心情。丢开杂念，摆脱烦恼，什么也不想，全神贯注感受自己与心和身体的对话。感受瑜伽，就是让你从头到脚，由里到外地自我按摩，自我梳理，伸拉从来没有活动过的部位，激活渐渐老化的细胞，让身体出现久违的曲线，脊柱出现健康的弧度，腰直起来了，胸挺起来了。这使我深深体会到科雯老师最初讲过的话“人老后背先老，我要让大家通过训练，从后背看不出你的年龄”。还真是这样，挺直的腰背让我充满自信，自信让我感到年轻。用健康的身体、良好的心态、充沛的精力来生活、来工作，瑜伽带给我的不仅仅是这些，还带给我敢于战胜困难的信心与平和面对周围环境的态度。瑜伽适合任何人！朋友，赶快选择一项你喜欢的运动，开始锻炼并经坚持下去，结果一定是美妙的。

# 《塑身瑜伽5+1》

## 后记

· 瑜伽是一项古老而时尚的健身运动，近年来在国内广为流行，各式各样的瑜伽锻炼方法，形成了百花争妍的喜人景象，科雯瑜伽在其中可谓一支独秀。· 我和科雯女士是多年的老朋友，国内对瑜伽的引进也是近些年的事情，但是科雯女士在瑜伽事业上的探索和努力及其专业精神，是令人折服的。科雯曾经是专业的舞蹈演员，后来从事大众健身健美教学工作，二十年多的演出经验和运动健身教学经验以及她对瑜伽长期的研究与实践，科雯打造了“科雯瑜伽”这样的瑜伽精品。· “科雯瑜伽”巧妙地把印度瑜伽、芭蕾舞和中国古典舞融为一体，创作出了科雯形体瑜伽、科雯塑身瑜伽等科学的系列健身教学方法，能够针对运动者的实际情况，增强人体的柔韧性、协调性和敏捷性，有效地塑造人体的曲线美，从而提高人体的机能和健康水平，科雯在瑜伽的道路上始终走在最前沿，是我国瑜伽的领导者，也是我国第一代健身瑜伽教练员和导师。《塑身瑜伽5+1》是科雯女士的瑜伽专著，是科雯为喜欢减肥塑身的朋友们量身打造的健身方法，新颖独特的“5+1”式，交给大家瑜伽塑身秘诀，五个基本动作，一个为初学者量身定做的简单易学的招式，让练习者在瑜伽运动中强烈地感受到一种人文关怀精神，这是将既是本书的特点也是本书的魅力所在。· 科雯女士设计的瑜伽动作，能够使你积极地、微笑地面对减肥塑身，让你在瑜伽塑身中找到运动的乐趣!· 我真诚地祝福科雯女士能够在健身瑜伽的事业中不断取得新的成就，为提高我国人民的身体素质和健康水平做出贡献。祝所有的读者健康、快乐!中国健美协会委员北京市健美协会副主席兼秘书长 郭庆红2005年10月18日于北京

## 《塑身瑜伽5+1》

### 媒体关注与评论

书评全新的“5+1”瑜伽塑身理念，塑造你的S型完美曲线，让你想瘦哪里就瘦哪里！塑身瑜伽让你拥有天使的脸蛋、魔鬼的身材。它帮你摆脱瘦身的苦恼，实现你标准三围的梦想。让你拥有性感迷人的小蛮腰，浑圆有弹性的臀部，还有人见人爱的美人脸……，犹豫什么，动起来吧，亲身体会和塑身瑜伽的零距离！塑身瑜伽塑造你的曼妙曲线，成就你的美丽神话！



## 《塑身瑜伽5+1》

### 编辑推荐

《塑身瑜伽5+1》编辑推荐：全新的“5+1”瑜伽塑身理念，塑造你的S型完美曲线，让你想瘦哪里就瘦哪里！塑身瑜伽让你拥有天使的脸蛋、魔鬼的身材。它帮你摆脱瘦身的苦恼，实现你标准三围的梦想。让你拥有性感迷人的小蛮腰，浑圆有弹性的臀部，还有人见人爱的美人脸，犹豫什么，行动起来吧，亲身体验和塑身瑜伽的零距离！塑身瑜伽塑造你的曼妙曲线，成就你的美丽神话！瑜伽导师科雯CCTV5体育频道“闻鸡起舞”栏目为你奉献，全新的5+1瑜伽塑身理念，塑造你的S型完美曲线，让你想瘦哪里就瘦哪里，开创塑身新主张。

## 精彩短评

- 1、书的内容不错,跟着做瑜伽效果很好
- 2、内容很详细,图片也很清晰,动作挺简单的,很适合初学者,刚练了两次,感觉身体很放松,光盘还没来得及看
- 3、本人比较喜欢瑜伽,这本书很好,很实用。
- 4、纸质很好,摸起来舒服。针对局部瘦身的瑜伽动作,很实用,里面的动作跟之前同学上的瑜伽班老师教的动作一样。
- 5、瑜伽是一項很好的運動,但是想去參加瑜伽的培訓班又沒有時間,自己在家練習又沒有老師教。現在有了这本《塑身瑜伽》还有附VCD,就不怕動作不標準了。真是太棒了。還有一个要表揚的地方:当当网的送貨人員的服務態度很好
- 6、塑身减肥的~内容确实还不错~书也挺新的。
- 7、想减肥的女性一定要看看这本瘦身宝典啊
- 8、都是一些简单的瑜伽动作,比较易学,光盘还没看。
- 9、超值,以前学过一点点瑜伽,感觉书很好,而且还有光盘,内容分的也很细,很不错,实惠
- 10、静心,静气,塑身。
- 11、都是一些简单易学的瑜伽动作,坚持做锻炼身体
- 12、瑜伽火了很久了,最近我才心血来潮买本书来练练。这本书很大的好处就是比较适合我这种初学者,从一些基本的热身动作教起,针对各个部位都有专门的动作,简单易懂配的图也很清晰。坚持每晚练半个小时左右,渐渐的有了一些效果。
- 13、书挺好的哦~~可以减肥塑身
- 14、我觉得这本书非常适合刚开始练习瑜伽的女生!讲解的非常的详细而且图片也非常清晰!书也非常的精美!
- 15、不错的瑜伽课程教材,适合初学者,光盘也很好。。。
- 16、从第一视觉看,书的包装很精致,印刷质量也不错。挺喜欢的。不论是塑身还是健身,关键在于自己,贵在坚持。
- 17、最基本的一些动作,让初学者不难掌握,附送一张光盘,读看一体,很好。
- 18、塑身瑜伽
- 19、很好的书,不用去瑜伽館了。
- 20、对现在想学习瑜伽的我来说.学习这本书还真的很简单.不会因为动作难也把它扔到一边去.
- 21、这边很好的说,因为有光盘,和音乐一起跟着老师做,给生完小孩一年多后的老妹买的,被我苦逼天天练习,很有效果的说,拉伸,而且瘦了好几斤,3个月。
- 22、个人好喜欢这本书,买了一本以后,发现,这边书非常实在。我第一次买的时候,好像是18元的,现在更加便宜了,才10.56元。这本书有几个优点:1-全彩页,看得好舒服;2-动作由易到难,说明部分也很详细;3-附带的DVD很好,跟着做,很有上瑜伽课的感觉;4-价格很便宜,划算极了。之前去上瑜伽课,一节要35元/一个小时,现在我自己买瑜伽垫和书,自己在家里做,开着音乐,点着香薰,涂上精油。哈哈,全身都得到放松,将一天工作下来的疲倦、劳累,全都卸下来。好享受!工作后,天天坐在办公室,基本没什运动,晚上练练瑜伽,真能达到运动的目的。我前后买了5本这个书,4本送人,朋友都说好好的书。哈哈。强烈推荐这本书啊!
- 23、5个瑜伽动作,和1个初学者招式
- 24、这本书买的感觉好值啊!动作看着不会太难,内容也很不错,等我买的瑜伽垫到了就准备开始练了!(\*^\_\_^\*)嘻嘻.....
- 25、难度动作与简单动作相结合,不错,总能找到自己想要的
- 26、很不错啊,精美的图册加上VCD上的动作样式,很有效果哦,现在腰明显细了,但是有些高难度的动作还是慢慢联系彩可适应的,赞一个!
- 27、随着社会压力的不断增加,人们开始忙碌,没有时间锻炼身体,因而身心疲惫,进而有了“瑜伽”——(“瑜伽”这词来自梵文的译音(YOGA),意思是“连接、统一”。把精神和肉体结合到最完美的状态是瑜伽最终目的。瑜伽是一门边缘学科,介于哲学和体育之间。瑜伽(yoga)的原意为“结合”。考究其语言发展,是从yoke(马车的套子)发展而来的,目的是提供一种可以控制自己内心的方法

## 《塑身瑜伽5+1》

，让自己驾驭自己。瑜伽是一种生活方式，是一种结合身、心、灵的教导体系。瑜伽是东方的哲学，它蕴藏着人生许多哲理，让人们了解生命的真谛。瑜伽起源于印度，距今有五千多年的历史文化被人们称为“世界的瑰宝”。瑜伽发源印度北部的喜马拉雅山麓地带，古印度瑜伽修行者在大自然中修炼身心时，无意中发现各种动物与植物天生具有治疗、放松、睡眠、或保持清醒的方法，患病时能不经任何治疗而自然痊愈。于是古印度瑜伽修行者根据动物的姿势观察、模仿并亲自体验，创立出一系列有益身心的锻炼系统，也就是体位法。这些姿势历经了五千多年的锤炼，瑜伽教给人们的治愈法，让世世代代的人从中获益。瑜伽有若干体系，也有很多方法。现在，在欧美、澳洲有大量的瑜伽俱乐部，带领大家练习的体位法（asanas），调息（pranayama）和冥想。甚至很多大公司也请一些瑜伽教练到公司教导员工放松的方法。在国内，发展速度也相当快，现在基本上每个城市都有瑜伽俱乐部。而这本书不用你去俱乐部就可以亲身体会“瑜伽”带给你的好多惊喜~~~~~

- 28、书就看过一次，质量没得说。光盘特别实用，拷在电脑里，每天跟着练半小时，动作很简单，有些还是挺费力气的，刚练几天，没看出效果，不过相信坚持就会有收效。
  - 29、瑜伽的基本知识，介绍的很详细，吴文并茂，实惠
  - 30、正是因为这本书，正式开始学习瑜伽。光盘已经送给一个同事了，希望大家都能通过这种和缓的运动达到自己内心的目标，嘻嘻！
  - 31、很喜欢瑜伽，超值的一本书。
  - 32、简单实用的一本书 对于有瑜伽点功底或者初学者 比较适合
  - 33、瑜伽的基本功，虽然简单，可做起来挺难的！书籍质量不错，还附带VCD，物有所值！
  - 34、一次偶然的机会喜欢上了瑜伽、最近工作很忙，没时间去瑜伽馆练习。索性买一本书在家练习。此书很棒，图文并茂，配有光盘，用起来很方便。都说世界上没有丑女人只有懒女人，对于和我一样，没时间去瑜伽馆练习的朋友们，买这样一本书，非常实用.....
  - 35、这本书还可以，比较适合初学者，动作不是很难，总体来讲还可以，送货速度也比较快，今天我又买了3本其他书。
  - 36、书摸着很舒服，里面的瑜伽动作很容易学
  - 37、这本书对初学者有很大的指导作用，书和光盘一起看，再加上科雯老师轻语、缓慢的语气就可以把人带到瑜伽的意境之中。
  - 38、比较简单对于刚学瑜伽的朋友有帮助并能很快入门
  - 39、这个是打特价的时候买的，才七块多，还附赠张光盘，但书有种旧旧的感觉，内容还不错，但有很多动作对于没有基础的人来说很难，比如腿根本就劈不开，但这是个人体质的问题吧，不能归到书上去，这本书还特意能了一个初学者做不到可以代替得动作。对于我买的这个价钱来说，很值。
  - 40、瑜伽塑身有用
  - 41、通俗易懂，不过有些动作对于初学者还是有点难度的！
  - 42、印刷质量不错，动作也很简单，就是没有说明动作与动作之间如何切换的。至于光盘嘛，很清晰，简单易学，比较适合初学者。
  - 43、不错，很好的瑜伽基础
  - 44、真的有用哦~~很开心。。。现在基本每天都要做哦~~坚持~~~不但可以瘦还对身体好~~~
  - 45、附的光盘，在电脑里拷贝到优盘里，然后插到电视机上，可以在电视上学习瑜伽，好方便啊。
  - 46、我是初学者，很喜欢。动作简单，难度较小。
  - 47、纸张，印刷，配图都很棒。
- 动作易学。  
光盘看了一半。  
呵呵。感觉挺满意。
- 48、希望早日拥有健康身体、健美身材！
  - 49、一直看着光盘在练习，老师一步一步的教很现实生活中上瑜伽课没什么区别，我很喜欢！
  - 50、适合初学者，动作不是挺难的，还一起买了瑜伽垫
  - 51、很实用的一本书，是彩页的，看着也舒服，里面的动作不是很难，对于刚刚练习瑜伽的MM来说也可以跟着做，光盘还没有看，应该也很好吧。
  - 52、一直都对瑜伽感兴趣，挺好的一本书特别是光碟实用，有时候休息就跟着练一练不错，值得拥有！

## 《塑身瑜伽5+1》

- 53、我爱瑜伽
- 54、很容易的瑜伽
- 55、很好，很方便实用，给完全没有瑜伽功底的人提供了最容易入门的基础。在练习ing...
- 56、瑜伽很棒啊，图解很清晰。
- 57、在压力山大的今天，大家更加需要注重身体健康.....但是由于时间的紧迫，大多数人都没有时间去健身房进行锻炼，而瑜伽正好给大家提供了室内保健的机会。塑身更是众多少女的急迫需求，此书照顾大多数初学瑜伽的人，以简单的浅显的瑜伽动作帮助少女们塑造S身材.....
- 58、看了这本书，才发现，瑜珈也可以有的放矢哦！！在惊喜啦！已经开始练啦。简单易学，练的过程很愉快，心情好很多。只是塑身效果还没那么快显现出来。
- 59、在当当上买了一本瑜伽书，书的页面是彩色的，里面动作很简单易懂，而且还赔了一个VCD光盘，也很适用，谢谢
- 60、本书比较适用于初学者，招式简单易学，适合天天练习，轻松瑜珈！个人比较喜欢！
- 61、等毯子来了我就开始练瑜伽
- 62、对于喜爱瑜伽而且想保持身材的MM很实用啊！！
- 63、要好好运动，练习，身体是自己的，最好能有个好身材
- 64、不仅有画面，还有碟片辅助，让我这个瑜伽的门外汉还真的找到了些感觉呢！不错支持一下
- 65、书的内容不错，有详细的步骤分解，动作简单，挺适合新手练的.书页是较好的铜版纸，书的质量也不错。
- 66、感觉这些瑜伽姿势还挺简单的，学起！
- 67、买回来开始跟着练习了，但是自己的条件不好，再加上刚刚开始练习，很多动作还做不好，不过难度大的动作老师都有初学者的对应动作，相对来说简单一些了。
- 68、无论是初步练习的还是瑜伽的练习者都一样能受益非浅。
- 69、我买的版本还是2010年1月第二版第一次印刷的，封面不一样。
- 70、光盘我还没看，不过书是先看了，书里的图片说明很清楚，一看就可以学会动作。只是不知道效果怎样，可能需要坚持。书的整体质量是很好的。要买的朋友不用担心这个问题。
- 71、花几千块钱报班 不如买一本带碟的书 在家自由自在做瑜伽 很实用
- 72、对于不会瑜伽的初学者来说，这本书做入门书是不错的选择，我现在在学习研究中。。
- 73、蛮舒服的~还想再弄本她的书
- 74、彩色版面，动作分解细致，不错。才6元，很值。
- 75、对柔韧性差的人来讲，某些动作有些难度
- 76、mark旧书
- 77、很详细，希望可以瘦下来
- 78、还不错的，决定在家练瑜伽，这本书帮了很大的忙，赞一个。。！~
- 79、图片清晰，动作难度适当。适合初练瑜伽的人。当然也给今后练瑜伽奠定了良好的基础。。喜欢跟盘练习。。。
- 80、很实用的瑜伽教程，易学，简单，很有减肥效果
- 81、她用来瘦肚子，练了一段时间有效，才来评的
- 82、之前看到有些朋友说在当当网用现金券买书，一个星期还没到，我也担心当当不会给我发货呢~看来我的担心是多余的，昨天下午拿到书了~拆开随便浏览一下书本的内容，觉得难度不是太难~很适合初学者使用~实用性应该好强，不过我担心自己没恒心坚持练习~至于光盘，我放在电脑里播放，也是随便的拉了一下，看个大概，内容确实和书本的不一样~其实书本的动作都很容易，看书基本能做的，光盘的内容又可以多学一些其他动作，其实很好呢~~光盘我没完全放一遍，不过我特意拉到之前朋友说的45分钟之后的看了，没有卡~~不过，唯一我觉得不好的是，光盘里的声音，觉得怪怪的~呵呵
- 83、瑜伽需要循序渐进，才能有好的效果
- 84、第一次接触瑜伽，都说是很健康的瘦身方式~
- 85、简单又使用的瑜伽学习光碟
- 86、这个数很好 很适合我们这些初学者来看 希望看了照着练了以后可以很好的起到塑身的效果期待中
- 87、很满意，没有多余的语言，画面让人一看就懂，希望里面的各种瑜伽动作也有非常好的效果。

## 《塑身瑜伽5+1》

- 88、这本书是帮别人买的，朋友很喜欢练瑜伽，说这本书挺不错的，每天在照着练习当中。
- 89、印刷质量不错，动作也很简单，书的纸质很好，很漂亮，可以帮助初学者轻松掌握动作要领
- 90、我早就想买一本瑜伽书了，但是不知道哪本好，后来看了评介之后就决定买了这本。动作不是很复杂，容易学，我坚持练了一个月，还是有蛮有效果的。
- 91、简单明了，适合初学者，动作做起来轻松。
- 92、一直很喜欢瑜伽，这次在当当上买了一本，，，很喜欢！塑身的！

健康！有用

- 93、一直以来认为自己能不能坚持练瑜伽，又感觉瑜伽太难。学不会。正纠结中。看到这本书。我同事第一时间就练上了。呵呵。比我还快
- 94、瑜伽减肥不反弹，我正在练呢。
- 95、才练了几天，很简单易学的瑜伽，虽然还没看到什么瘦身效果，但是做了几套动作，就会出汗，觉得浑身都很轻松
- 96、和小伙伴们一起练哦~争取瘦成一道闪电！O( \_ )O哈哈~
- 97、还没开始练，个人感觉还不错吧，对初学者有难度降级的动作
- 98、我从来就没有练过瑜伽，买了这本书之后，刚开始学的时候腿和胳膊有一点儿疼，但是练了一段时间以后感觉很好，这本书有各种图，各种姿势让你学的很自然，很容易。
- 99、书里的动作比较简单，但很多动作对于我这个没接触过瑜伽的人来说还是很难做到！
- 100、买这本书是因为我是瑜伽初学者，也就是从来都没有练过瑜伽。这本书挺适合我的，尤其是随书赠送的光盘真的很好，大概一个小时的课程，坚持每天联系，我想会收到满意的效果的！
- 101、书的文字和动作学习起来比较容易，一看图就懂了，比较适合初学者，里面的光盘老师教的也很详细，初学者在家练习非常方便。总的来说物美价廉。

# 《塑身瑜伽5+1》

## 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](http://www.tushu000.com)