

<<运动健身一点通>>

图书基本信息

书名：<<运动健身一点通>>

13位ISBN编号：9787513205511

10位ISBN编号：7513205515

出版时间：2011-10

出版时间：中国中医药

作者：王硕//邢远翔

页数：333

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>

<<运动健身一点通>>

前言

生命的长度很重要，生命的质量更重要。

可是，近年来慢性非传染性疾病的逐年高发却严重威胁着我国居民的健康和

生活质量。2008年第4次国家卫生服务调查结果显示，在过去的10年，平均每年新增慢性病例近1000万。

其中，高血压和糖尿病的病例数增加了2倍，心脏病和恶性肿瘤的病例数增加了近1倍。

高血压、心脏病、糖尿病这些慢性疾病随时都可能降临到任何一个人、任何一个家庭之上。

为什么我国居民慢性病的发病率在近些年上升得这么快？

原因之一是人群平均期望寿命延长，老年人口增加；原因之二是具有高血脂、高血压、高血糖、肥胖等危险因素的人群大量增加。

而造成这些危险因素上升的主要原因之一是很多人膳食结构不够科学。

近年来，城市居民畜肉及油脂消费快速增多，谷类消费逐步减少；钙、铁、维生素A等营养素普遍摄入不足；蔬菜摄入量明显不足。

还有很多人高热能食物吃得过多，这些热能被转化为脂肪储存，因而超重与肥胖的人数迅速增加。

在吃得过多和吃得不合理的同时，人们的体能消耗又过于少了，不仅是体育锻炼太少了，而且连步行、上楼梯、做家务等日常活动也减少了。

要让大家既延长寿命又拥有高质量的生活，整个社会的健康素养一定要提高。

为此，人们要先从改善自己的生活方式，从吃和动这两个基本方面做起，让每天的摄入量与消耗量达到平衡。

中国人需要一场膳食革命。

记住科学饮食的八字方针：调整、维持、控制、增加。

一调整：调整进食顺序，先吃水果后吃饭。

二维持：维持高纤维素摄入和维持食物多样化。

三控制：控制肉类、油脂、盐的摄入量。

四增加：增加水果、奶、谷物及薯类食物。

美国科学家对40岁以上中年人提出的把握膳食结构与数量的“10个网球”原则，对我国居民也有指导意义：每天吃不超过1个网球大小的肉类，吃相当于2个网球大小的主食，要保证3个网球大小的水果，还有不少于4个网球大小的蔬菜。

中国人还需要动起来。

要进行规律性的锻炼，并且以有氧运动为主。

耐力型锻炼有快走、慢跑、中速游泳、舞蹈、太极拳等，力量型锻炼可以使用器械、哑铃、拉力器，做俯卧撑、仰卧起坐等。

锻炼的频度，每周至少3次；平均每天半小时以上；要让运动后的心率最好达到170-本人年龄。

要想预防慢性疾病，保证身体健康，只有调整生活方式，除此之外别无他法。

邢远翔 2011年8月

<<运动健身一点通>>

内容概要

《运动健身一点通》简介：健康人离不开运动，病人更需要运动。

进行康复锻炼与否使得很多病人预后状况有天壤之别。

坚持康复锻炼，很多病人彻底摆脱或减轻了病痛折磨和困扰，大大提高了生命质量和生活质量，甚至创造了奇迹。

运动是公平的，无论男女老少还是尊卑贫富，只要热爱运动都可得到相同的回报，不爱运动的人无缘运动的馈赠。

王硕、邢远翔主编的《运动健身一点通》旨在告诉我们：提倡运动健身，不仅在于运动有益健康，还因为运动是一种文明的生活方式，有助提高整个社会的文明与进步。

<<运动健身一点通>>

书籍目录

运动小常识

体力劳动不能代替体育锻炼
不同运动不同热身
力量练习从1数到9
街舞1小时=跑步6公里
快走10分钟走完1200米
健身伙伴宜选五种人
用最少时间获最大锻炼成果
不同年龄运动项目不一样
自测健身指标
早搏并非健身运动的红灯
怎样锻炼才科学
“心肺运动试验”保健康
三招教你增强运动效果
3个10分钟和30分钟锻炼效果相同
四肢发达头脑不简单
五大发胖期如何运动
六类健身运动“最优”
七种姿势伤身体
健身锻炼何为度
让锻炼不再枯燥
别让时尚运动伤身体
跑步机上七种错
开发运动潜能别错过“高峰期”
记牢人生四阶段的锻炼准则
运动时提防“运动性过敏”
锻炼身体也讲心理学
早中晚健身注意事项不一样
有氧运动 有氧气运动
适量运动 低量运动
出汗 燃脂
基础代谢与运动强度
适当运动优于静养
男人40健身八准则
运动使性爱更富韵味
不是所有运动都能增加骨量
您适合什么样的运动
揭开健身九大谎言
“坐以待毙”不是吓唬人
办公族运动别求速成
苹果形、梨形身材者最该减肥
走路开启六扇“健康门”
专家教您正确健走
减肥首选有氧运动
花样健身优劣大比拼

<<运动健身一点通>>

“绿色锻炼”有益精神健康
运动也有金字塔
怎样选择小区健身器
运动不能使蛮劲儿
小运动大作用
运动助性男女有别
足球里的健身学问
运动也有“三六九等”
找准你的“运动处方”
适宜运动让心率慢下来
自测身体柔韧性
久坐不动天天健身也没用
运动处方十年换一张
运动前后怎样补液体
40岁后的锻炼计划
注意运动后的身体感觉
运动时出现八种情况应停下来
每周运动五次防感冒
提高“体商”从运动开始
全家一起动起来
运动健身好处多
有氧锻炼预防脂肪肝
锻炼腰肌防劳损
“温和健身运动”能抗癌
短时间剧烈运动也防糖尿病
运动强度大防癌效果好
经常耸肩防驼背
扩胸运动缓解腰疼
运动降低肠癌患者的死亡率
运动降低患前列腺癌的风险
每周锻炼4小时提高记忆力
负重运动减轻关节痛
间歇锻炼法燃烧更多热量
锻炼可以改变心脏结构
转眼球提高记忆力
转转脚踝也健身
手摸脚舒展全身
防肾癌运动最有效
俯卧抬腿缓解腹胀
顶小沙袋摆脱颈椎病
常屈膝防脑中风
伸展足弓缓解脚疼
踩木棍亦健腿
单腿站立防治痔疮
练肌肉能改善性生活
挺直上身走路能瘦腰
每天12分钟练出好血管

<<运动健身一点通>>

“左右抬脚”强髌骨
悬身运动练肌肉
步行可预防认知能力衰退
爬行运动给心脏减负
清晨转腰防便秘
运动12周增强免疫力
下午运动助睡眠
运动有益心脏
架高双腿全身受益
缩肛运动减慢心率
扭胯减轻炎症
交叉压腿缓解腰背痛
防扭伤练内八字走路
攥拳转腕缓解小臂麻胀
原地转圈“赶走”晕车
不同气候的运动提示
春天运动易扭伤
开春多做“鸟儿飞”
开春锻炼宜舒缓
风沙天健身要“蜗居”
春季运动好处多合理选择是关键
夏练三伏讲科学
夏季健身因时制宜
夏天宜选慢热型运动
夏季健身趋利避害
盛夏锻炼有讲究
夏天锻炼戴顶帽子
气温超过35 别运动
阳光下练扩胸解秋乏
天冷宜做“慢运动”
冬日中午宜散步
冬季健身须防鼻出血
初冬多做“养肺运动”
迎风跑低下头
冬天跑步防咳嗽
冬天户外锻炼须防冻疮
冬天雾大晨练选室内
冬天户外锻炼宜穿三层
天冷户外活动后进食悠着点
冬练时别大口喘气
冬天运动易伤腰膝踝
气温骤降切记“三要三不要”
冬天锻炼别“较劲儿”
六种人冬季锻炼须防伤身
冬泳时皮肤稍热就上岸
防止运动损伤
大强度锻炼致肌肉僵硬

<<运动健身一点通>>

力量训练易致眼底出血
有氧运动过量有害
运动量过大易贫血
运动过度防“内伤”
运动量过大眼睛会疼
运动过量致肌肉溶解
运动过度可致心脏早搏
运动过量伤肝
过度运动易致韧带损伤
运动过度掉头发
运动须防疲劳性骨膜炎
运动超1小时免疫力降低
运动时别憋气
运动时少说话
运动越多未必吃得越多
运动不出汗容易中暑
运动需防脚受伤
眼睛有恙别做倒悬运动
冲击性运动易伤手腕
蹲马步预防膝关节响
“先上后下”避免损伤
有氧运动别让肺受伤
腰腿不好慎拉筋
气功减肥不可瞎练
坐着跳绳易伤脊椎
热身转脖子不好
运动性猝死可预测
防运动猝死六项注意
运动健身的注意事项
运动间隙3分钟就够
运动时不必追求出汗
运动也可“分期付款”
运动别超90分钟
运动前后称体重
“运动低谷”时要减量
不能长期练一种器械
练器械悠着点儿
悬挂锻炼放松关节
常备健身“小玩意儿”
防腿脚酸麻踮踮脚
自测腿劲儿够不够
人过中年运动要加量
集中健身等于“暴饮暴食”
上午别做高负荷运动
莫在软床上做运动
久不锻炼先过“肌肉关”
久坐要注意锻炼肺

<<运动健身一点通>>

久坐踮踮脚
久坐后扩扩胸
三类运动不减肥
瘦人不运动胆固醇照样高
瘦人增肌重量训练为主
男女健身重点有别
健身注意“大中多”
健身操分“部”做
健身房音量别超70分贝
健身不妨“加一点”
健身时别戴戒指
碰撞健身悠着点儿
夜晚锻炼要适度
锻炼时“有点累”没关系
连坐8小时运动会白费
连续静坐莫超两小时
酒后剧烈运动等于“玩命”
绕圈走练平衡
太疲劳时不要运动
55岁后有氧运动为主
下肢运动要多做
肌肉锻炼间隔别超3天
软垫上踏步运动量不小
力量训练系条腰带
卧位踩脚站得稳
压腿六要点
爬楼梯前先“假喘”
巧做隔汗背心厂166
随意健身适得其反
不运动别喝运动饮料
出汗少别喝运动饮料
短时健身别喝运动饮料
冷水浴贵在坚持
整理运动恢复体力
锻炼时不要“身随心违”
脚后跟健步走鞋底要厚
踢毽子别总一个姿势
硬骨头是靠练出来的
50岁以上慎练瑜伽
有些人不宜做瑜伽
有氧运动先吸气再呼气
压腿时别憋气
驾车族每周锻炼3次
跳操不妨配瑜伽
着凉抽筋要热敷
运动前别大幅度拉伸
晨练前喝点儿果汁

<<运动健身一点通>>

锻炼前先扭扭腰
跳舞前也做准备活动
运动前不要化妆
晨练之前要排便
喝咖啡40分钟后再锻炼
午饭后要坐晚饭后要走
晚饭后活动别太猛
进食1小时后再运动
饭后缓跳舞
晚饭后社区活动别太猛
运动后放松3分钟
运动后降温四法
锻炼后不宜立即洗热水澡
运动过后喝点粥
姜糖水缓解运动后肌肉疼
锻炼后加餐应适量
剧烈运动后少吃辣
剧烈运动后别大量饮水
运动后疼痛喝黑加仑汁
运动后牙疼应就诊
锻炼后4小时再睡觉
运动后胸痛警惕气胸
活动后腿抽筋警惕冠心病
活动后气短原因多
名人健身之道
毛泽东：多种方式健身
萨科奇跑步为何晕倒
萨马兰奇：“器”不离身
“坦然和健身是我的长寿药”
钟南山：动静之间促养生
羡慕奥巴马夫人美国掀起纺手臂热
希拉里为何平地摔骨折
成龙：坚持运动，每天出汗
赵雅芝运动健身有方法
蒋大为：锻炼“化整为零”
美女健身秘诀
女性少做负重下蹲
女性运动不怕晚
孕妇锻炼游泳好
中年女性练练PC肌
女性初练瑜伽要“循序渐进”
健身穿分体运动内衣好
定量运动可降低患乳腺癌的风险
坚持运动远离乳腺癌
女性练握力有助长寿
女性更年期快步走最好
过度锻炼影响怀孕

<<运动健身一点通>>

女性运动过度可致闭经
孕妇锻炼警惕不适症状
女性每天骑车年轻16岁
女人练力量塑身美体
女性肩膀宽者多练下半身
女性冬季适宜跳绳

胖人运动提示

运动的胖人比不运动瘦人更健康

胖人运动远离胰腺癌

胖人健身注意护腰

胖人运动需穿紧身衣

胖人下午运动好

少年儿童健康秘诀

6岁前别玩轮滑

先学摔跤后学滑板

儿童学游泳6~9岁最佳

7岁以后再练体育舞蹈

幼童少学兔子跳

少年儿童莫从高处往下跳

小孩不宜学倒立

幼儿不能练长跑

儿童不宜过早练肌肉

多给孩子压腿助长高

孩子运动时护好牙

小朋友练瑜伽易受伤

儿童应少坐多动

儿童多动易伤脾脏

多运动有助智力发育

运动花样多孩子少受伤

老年人运动提示

正确压腿延缓衰老

三种老人莫跑步

退休后突击锻炼很危险

老人跳舞15分钟休息1次

中老年健身为时不晚

打乒乓适合老年人

老人打乒乓球多做防守

多走路有助防老年痴呆

老年人别把晨练当“上班”

老人越“柔”越健康

老年人别走平衡木

男性握力越大寿命越长

老年人晨起走走解尿频

老年人踢毽伤害膝关节

超过70岁每周也要动1次

老人散步平衡为先

老人锻炼要少跳

<<运动健身一点通>>

老人直腿练太极
老人锻炼有四忌
中老年人爬山量力而行
老人打门球要量力
“老寒腿”练习法
脚踝吊沙袋防“老寒腿”
“老寒腿”冬练别太猛
老人护腰三步曲
强健腰背除老态
四种方法改善老人驼背
老人步行可健肺
室内踱方步有益健康
老人健身别揉膝盖
老人锻炼不妨“偷点儿懒”
老年^锻炼注意“加、减、停”
生病老人不能坚持锻炼
防老抗衰多练腿
延缓衰老“舌头操”
运动健身秘籍
“123”练好柔韧性
15分钟瘦臂操
25岁须知的美胸保养法
两招轻松练平衡
两个动作护好膝关节
两分钟也可以健身
晨起“三动”瘦腰腹
每天“强姿”3次肩不痛
减“将军肚”分三步走
三招缓解运动后脚跟痛
三法预防腰背痛
三种运动促排便
“四步”呵护你的肩
四方法强健腰肾
四个三分钟健身效果好
四种运动增强体质
五分钟美臀操
五分钟训练协调性
五式保健操对抗颈椎不适
保护肩关节六动作
八动作预防关节炎
八个动作防发福
练“十禽戏”强身又健体
把家变成健身房
办公族常练练扩胸
保持柔韧性锻炼有技巧
常做三节操少长老年斑
常运动不便秘

<<运动健身一点通>>

床上健身两式
持杖行走治劳损
侧弯腰练腹肌
初春宜练简易健身功
电脑族常做“手腕操”
电脑族“五禽放松操”
单侧操增强记忆力
蹲墙减肚子你尝试过吗
单腿弯腰练平衡
锻炼“五觉”显年轻
锻炼颈背肌防治颈椎病
锻炼舌头可健脑
倒走要双手扶腰
多做板凳操防摔倒
对墙拉腿增加柔韧性
反手抱圈放松腰背
放松肌肉有方法
负荷呼吸操锻炼肺活量
工作间隙蹲一蹲
公交车上亦健身
跪地屈身练腰臀
旱地划船除背痛
花样下蹲益健康
花样踢腿巧健身
户外活动做写字操
家庭健身注重肩腿
简单运动改善头痛
简单动作消耗卡路里
简单拉筋法帮您除疼痛
健脑如何运动
健肾常做的小动作
健康宜练丹田气
健美上臂练哑铃
健身球小功能多
“金鸡独立”调节脏腑
解除病痛试试关节健身操
经典运动也能这样做
靠墙弓箭步伸展全身
矿泉水瓶练手腕
矿泉水瓶操改善肩周炎
空中蹬车让腹部“返老还童”
快速摆脱疲劳的秘诀
快速美腿有妙招
快乐健身玩新球
立式俯卧撑减掉胳膊脂肪
练毛巾操提高性能力
练手脑翻翻绳

<<运动健身一点通>>

利用沙发快乐运动
利用自行车防治关节炎
“陆地蛙泳”助你快乐
上下班也健身
RD家庭健身法
趴着伸懒腰不驼背
盘腿坐血脉通畅
跑出新花样
起床先做枕头操
器械训练可以随时做
巧运动平小腹
勤练腹肌益长寿
清晨巧动能减肥
屈步行走健腰腿
随时随地做“强身健骨操”
随时随地不忘健身
双臂拉举缓解疲劳
伸颈运动护颈椎
手划船增臂力
手指“缠丝”治鼠标手
提臀练习助消化
“跳”出健康来
无需器械也能健身
想要健脑就动动手
下肢运动防痔疮
小动作大健康
形体操练就优雅气质
休整运动加强健身效果
寻觅办公室里的健身地
健康是一种人生自觉

<<运动健身一点通>>

章节摘录

体力劳动不能代替体育锻炼。有人认为,体力劳动和体育锻炼同样是消耗体力、运动四肢,身体得到了锻炼,所以体力劳动者不必再专门进行运动锻炼。

这种认识是错误的。

体力劳动,不论是从事工业或农业劳动,由于工种限制,身体常常是按照某种固定的姿势做局部的连续活动,动作比较单一,全身各部位肌肉的负担轻重不均,往往只有那些参加活动的肌肉、骨骼才能得到锻炼。

而体育锻炼能使身体各部位都得到锻炼,是一种全身性的均衡协调运动。

体力劳动的另一特点是,肌肉负荷较重但对心肺功能锻炼不足,而体育锻炼能让心肺功能得到更好的锻炼。

再则,体力劳动往往在动作上不考虑人体关节、肌肉运动的规律,此时,需要通过适当的体育健身来弥补。

相对于体力劳动,体育锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长,改善血液循环系统、呼吸系统、消化系统的机能状况,提高机体抗病能力。

此外,体力劳动和体育锻炼环境的差异也会导致人的心态不一样。

有的体力劳动工作环境是在狭窄的空间内,接触不到外面的新鲜空气和充足的阳光;有的体力劳动需要长时间保持站立、端坐或弯腰体位,会让人产生疲劳和厌倦感。

而体育运动多在室外进行,空气新鲜,日光充足,活动形式多种多样,有伸、屈、展、转、滚、爬、跳、弹、弓等动作,有助于消除精神的紧张与压力。

尤其是体育锻炼中的集体项目与竞赛活动,可以培养人的团结、协作和集体主义精神,会使人变得愉快而富有朝气。

(陈天葆) 不同运动不同热身 跑步是最普遍的一种锻炼方式,跑步前的热身活动包括膝关节和踝关节的屈伸、绕环动作以及肩关节绕环和髋关节的扭转动作,还要通过快走或慢跑使身体预热。

跳绳的热身活动与跑步相似,但因为跳绳要靠手腕摇绳,所以要加强手腕的活动力度,避免损伤。

篮球的热身活动是针对手指、手腕、腰关节、膝关节、脚踝等部位。

手指可以通过双手互压提高韧带弹性;手腕可以通过多个方向转动来提高手腕韧带弹性;腰关节可以通过转体运动来活动,脚踝可做弓步、蹲起和绕环来提高韧带和肌肉的活性。

羽毛球的热身活动针对的主要是上肢和膝关节。

热身时可重点做肩关节的绕环、拉伸,腕关节的扭转,膝关节的屈伸以及踝关节的转动动作,使重点部位充分活动开。

乒乓球的准备活动针对的部位是手腕、肱二头肌、肱三头肌。

手腕可以通过转动提高灵敏度和肌肉活性。

肱二头肌和肱三头肌,可以通过拉伸运动充分热身。

网球的准备活动针对的部位是肩、肘和腰部。

肩部可以通过转动拉伸来活动韧带、肌肉,肘部可以通过屈伸来活动韧带,腰部主要通过拉伸和绕环动作来充分预热。

做力量练习先要从小力量的训练开始,逐步加大力度。

热身以臀、肘、膝、腰为重点,可多做下蹲、双臂上举拉伸、腰部转动等动作,也可以做腹部收缩运动。

其他运动项目可以根据重点活动部位来做热身。

需要强调的是,不做热身活动或热身活动不充分,都将给身体带来损伤。

一般情况下,热身需要5~10分钟,以身体微微出汗为准。

但要注意根据季节调整时间长度,夏季可以适当缩短热身时间,冬季则应适当延长热身时间,使身体充分活动开,以免出现运动损伤。

(武文强) 力量练习从1数到9 进行力量练习,怎样才能花更少的时间,达到最好的效果?

美国《健身》杂志的建议,练习时记住9个数,它可是你运动健身的秘密武器。

<<运动健身一点通>>

1小时：时间控制在1小时内，否则容易引起关节损伤。

2项内容：如果你想练腰腹肌肉，不能只做仰卧起坐这一项内容，可以加上两头起等其他练习内容。

3个动作：每个部位都要结合3个以上的动作花样。

4组练习：如果3个动作为一组，至少要做4组。

5顿饭：其实就是少食多餐，除了高蛋白和低脂肪是食物选择的标准外，可以增加下午茶和夜宵，当然，夜宵最好吃水果和蔬菜。

6个部位：全身可以分为6个部位，每个部位的练习重点都不一样。

如胸肩重点是推部练习；背、斜方肌重点是拉部练习；手臂(内、外)是弯举屈伸练习；其他如腰、腿、腹部练习可在教练的指导下训练。

7天循环：肌肉训练应以7天为一个周期，每练3天休息1天，让身体放松。

8次：每个动作做8次左右。

9个星期：一个完整的健身训练计划不超过9个星期，这次训练完成后，最好休息一个星期，让身体好好放松，然后再换一个训练计划，但休息时要控制饮食。

(孙青) P3-5

<<运动健身一点通>>

后记

健康是一种人生自觉 9月，雨后秋初，阳光从玻璃窗泻进来，铺在桌面上，安静而清亮。

在这个收获的季节，《健康文摘报》迎来了20岁的生日。

20岁意味着青春与蓬勃，更意味着将走向成熟和深厚。

作为卫生部主管、《健康报》主办的这份报纸，《健康文摘报》是在广大读者的热忱陪伴和坚守中成长的，其间进行了多次的改扩版和内容的创新，荣获了“全国百家优秀报刊”、“文摘十佳”、“中国邮政发行畅销报纸”和“农家书屋政府采购指定报纸”等多项殊荣。

为回馈读者们多年的厚爱，为帮助读者梳理提炼健康知识，《健康文摘报》在5年前15岁生日时出版了《做自己的医生》、《与健康零距离》之后，如今又精选集纳了近3年来科学实用、通俗易懂、好学易记的优秀科普文章，出版了这套《健康生活书系》，其中包括《运动健身一点通》、《心灵驿站解烦忧》、《中医养生有良方》、《合理用药小窍门》、《防病治病路线图》、《衣食住行皆学问》、《性福生活悄悄话》等七本系列书籍，从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

为此，《健康生活书系》七本书的封面，特别采用赤橙黄绿青蓝紫为底色，希望您及家人在收获的季节，收获健康，收获幸福，收获人生缤纷的彩虹。

再次感谢多年来爱护并陪伴《健康文摘报》的读者朋友们，感谢解放军第302医院对此书的大力支持。

《健康生活书系》执行主编 马颖 2011年9月3日

<<运动健身一点通>>

编辑推荐

健康是一种智慧，健康是一种人生自觉。

王硕、邢远翔主编的《健康生活书系》从生活起居、运动健身、防病治病，科学用药、养生保健、性福婚恋、健康心理等七个方面，为您打开健康世界的一个个窗口，探索健康的奥秘，为您健康状况的烦恼和生活方式的疑惑，提供系统而详细的解答和指导。

《健康生活书系》之《性福生活悄悄话》一书，是医生、专家、学者临床实践经验的总结和科研成果的结晶。

王硕、邢远翔主编的《运动健身一点通》旨在告诉我们：提倡运动健身，不仅在于运动有益健康，还因为运动是一种文明的生活方式，有助提高整个社会的文明与进步。

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>