

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<史上最有效拉筋毛巾操>>

内容概要

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。

本书共收录

?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

[推荐序]台湾长庚医疗财团法人最高顾问吴德朗：健康身体就要从根基做起。

[推荐序]台湾长庚医院整形外科教授杨瑞永：深刻体会毛巾操的绝佳功效！

[推荐序]厦门长庚纪念医院副院长张廷彰：选择毛巾操，增强身体机能、关爱自我健康。

[推荐序]台湾艺人佩甄：经济实惠、全家都能做的超级好运动！

[体验案例]王艺安：随时都能做，调整内分泌，缓解痛经！

陈奕廷：一条毛巾，维持王字腹肌的绝佳利器！

[体验案例]琳琳：毛巾辅助动作到位，让我健美有型！

逸欢：筋肌骨大伸展，让我两天就瘦一千克！

[门诊案例]许杰：毛巾操让我轻松减肥，更挥别多年膏肓痛！

[门诊案例]洪秋英：拉筋毛巾操，让我告别痛苦的五十肩！

[门诊案例]萧雅珍：一条毛巾，轻松减肥精神好！

[作者序]吕绍达：与你分享，最简单有效的健美疗愈之道！

第一章 知识篇

小心肌肉的四种警报信号

防病、丑、老、胖

自我检测“筋缩、筋硬、筋紧、筋松”等问题，
预防肌肉变形，免受四大文明病的伤害！

认识你的筋和肌肉

人体肌肉分布的秘密

你“身段软”“肌肉变形”？

[自我检测]10个小动作测肌肉柔软度！

小心肌肉不适会引发病症

警报信号1筋紧！

?恐已有三高、血液循环不良

警报信号2筋缩！

?体态恶化、慢性病缠身

警报信号3筋硬！

?提早衰老、骨骼僵硬

警报信号4筋松！

?肥胖迟缓、体脂肪过高

<<史上最有效拉筋毛巾操>>

[自我检测]你被四大文明病缠上了吗？

第二章 准备篇

认识“拉筋毛巾操”

从观念到全身

体验拉筋毛巾操的五大功效！

拉对筋，让你不酸不痛、不老不胖。

什么是“拉筋毛巾操”？

哪些人最需要“拉筋毛巾操”？

拉筋毛巾操“健美无病5功效”

功效1?不生病活化自律神经系统，启动细胞能量，平衡身体机能！

功效2?不酸痛排除有害沉积乳酸，打通血液循环，彻底消除疲劳！

功效3?不肥胖加速全身新陈代谢，带动速效排毒，促进体内环保！

功效4?不歪斜增强骨骼肌肉肌力，纠正不良姿势，塑造完美体态！

功效5?不衰老抵抗自由基的破坏，增强免疫功能，有效延缓老化！

“拉筋毛巾操”“最强效4做法”

做法1配合腹式呼吸做操

做法2全身使力拉伸毛巾

做法3有意识地感觉肌肉群运动

做法4每天10分钟，每个动作10次以上，每次伸展10秒

第三章 疗愈篇

缓解七大系统疗愈毛巾操

消除人体七大系统疼痛不适，

活化机能、防止老化，个人、双人都适用。

筋肉关系七大系统哪些病症

“拉筋毛巾操”“正确呼吸暖身”

[神经系统免疫系统]1振动颈部解肩颈酸痛、提神消疲劳

[筋骨系统内分泌系统]2双举后拉改善硬肩、松背，排毒瘦背

[筋骨系统神经系统]3手腕拉伸改善酸痛“鼠标手”，结实臂肌

[筋骨系统消化系统]4拉腿转腰减轻腰酸背痛，雕塑腰身

[消化系统筋骨系统]5腹臀上抬改善骨盆歪斜、痛经，瘦腹提臀

[消化系统内分泌系统]68字形瘦腰加强瘦身，活化内脏

[消化系统筋骨系统]7V字形塑腹加强瘦身，强化腰腹腿肌

[消化系统循环系统]8双腿夹侧活化肠道，改善便秘

[筋骨系统神经系统]9俯卧抬腿改善坐骨神经痛，美腿

[循环系统筋骨系统]10套脚扭毛巾消水肿，促进排毒燃脂

[循环系统神经系统]11脚趾体操活化气血，改善下肢冰冷

<<史上最有效拉筋毛巾操>>

[筋骨系统内分泌系统]12双人拉肩改善肩背酸痛，预防驼背

[循环系统筋骨系统]13双人松腿消水肿，预防腿酸抽筋

第四章 矫正篇

矫正五种不良体态

美形毛巾操

不论是先天、后天还是渐渐找上身的五大不良体态，“拉筋毛巾操”均能帮你找回完美身形。

五大不良体态可能引起的病变

[自我检测]从生活中观察身体的歪斜程度

[自我检测]脊椎侧弯的检查

[自我检测]驼背程度的检查

[自我检测]骨盆歪斜的检查

[自我检测]X形腿的检查

[自我检测]O形腿的检查

1脊椎矫正伸展矫正脊椎侧弯，纤瘦腰部曲线

2提脚挺背改善驼背，预防膝痛，修长身形

3扭转骨盆调整骨盆，矫正歪斜身躯

4脚底夹毛巾避免X形腿，消除水肿

5膝盖压毛巾矫正O形腿，改善萝卜腿

第五章 问答篇

吕医师门诊常见Q&A——毛巾操与“拉筋”关系

Q1“拉筋毛巾操”会使肌肉变硬吗？

Q2女性生理期间，可以做“拉筋毛巾操”吗？

Q3做“拉筋毛巾操”是不是越用力越有效？

Q4平常不爱运动的人，适合做“拉筋毛巾操”吗？

Q5可以天天做“拉筋毛巾操”吗？拉筋的频率及时间如何调配？

Q6做完“拉筋毛巾操”会感到肌肉酸痛，还能继续做吗？

Q7做“拉筋毛巾操”过程中，如果感到身体拉不上去，也要硬拉吗？

Q8脚或腰受伤的时候，能做“拉筋毛巾操”吗？

第六章 应用篇

自订“拉筋毛巾操一日计划”

你注意过吗？

生理时钟与筋肉运作息息相关，

上班疲劳、居家保健时，随时拉一下！

选对时段，做更有效的操式

写下专属你的“拉筋毛巾操一日计划”

第七章 增值篇

毛巾操 + 系统食疗 = 双效保健

<<史上最有效拉筋毛巾操>>

煮食方法对了，日常食材就能变成良药！

正确吃 + 毛巾操拉筋，更能预防和改善七大系统的病症。

吃出健康的四大关键

关键1系统别：对位入口，七大系统各有益食材

关键2症状别：面对病情，依循“药食同步”

关键3属性别：了解食物保健功效，正确煮食

关键4三量别：三餐三种量，确实定时适量

增强筋骨系统三种食材的正确吃法

增强神经系统三种食材的正确吃法

增强消化系统三种食材的正确吃法

增强循环系统三种食材的正确吃法

增强呼吸系统三种食材的正确吃法

增强内分泌系统三种食材的正确吃法

增强免疫系统三种食材的正确吃法

第八章 问答篇

吕医师门诊常见Q&A——食疗与筋骨保健

Q1什么食材可以强健筋骨？

Q2现代人常患胃胀气，要选什么饮食和运动？

Q3转骨中的孩子怎么吃？

Q4改善水肿该怎么吃？

Q5常在外边吃饭的人容易取得又防病抗老的食物是什么？

<<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、维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>>

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>