

## <<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：9789868432352

10位ISBN编号：9868432359

出版时间：2011-3-10

出版时间：蘋果屋

作者：呂紹達

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

## <<史上最有效拉筋毛巾操>>

### 作者简介

呂紹達

暢銷醫師作家、毛巾操受惠者及最佳代言人

歷任：林口長庚紀念醫院內科主治醫師、台北市立婦幼醫院小兒專科醫師、新竹縣醫師公會理事。

現任：呂紹達內科醫學診所院長、呂紹達醫學美容網負責人，中華民國美容醫學會會員（美醫專字第378號）。

著作：暢銷書《史上最有效 瘦身毛巾操》

【個人重要經歷】

民國70年代即擔任林口長庚內科主治醫師，迄今已有近30年的臨床經驗。

邁入中年後，因逐漸發福、身體也出現異狀，所以開始鑽研原本應用於醫院中「幫病人復建」的毛巾操。

經過精研，他開發出「瘦身毛巾操」及「拉筋毛巾操」，自己身體力行的結果，不但創下一個月瘦6公斤的紀錄，更讓飽受「電腦手」之苦、一度幾近癱瘓的右手獲得明顯改善。

精研中西醫學與美容醫學，精通內科醫學、家醫科、減重門診、美容保健，多年來將親身體驗運用在臨床病患身上，除已幫助上萬人藉由「毛巾操及飲食控制」成功減重，並推廣「拉筋毛巾操」於復健、塑身、矯正姿勢，成功幫助無數人重拾健康、揮別病痛！

## <<史上最有效拉筋毛巾操>>

### 書籍目錄

【PART I 知識篇】小心肌肉4警訊 文明病威脅  
自我檢測「筋縮、筋硬、筋緊、筋鬆」等問題，  
預防筋、肌肉萎縮遭受4大文明病攻擊！

認識你的筋和肌肉

人體肌肉分布的秘密

【自我檢測】你的肌肉柔軟度

小心！

筋、肉不適是恐怖文明病主因

警訊（1）筋緊！

引發三高症狀、血液循環遲滯

警訊（2）筋縮！

體態惡化、慢性病纏身

警訊（3）筋硬！

提早衰老、骨骼僵硬

警訊（4）筋鬆！

體胖身沉、體脂肪過高

【自我檢測】你有4大文明病病兆嗎？

隱形三高，體態惡化，生理年齡，肥胖效應

【PART II 準備篇】認識拉筋毛巾操 從腦到全身

體驗拉筋+毛巾操的驚人雙效，

拉對筋，5大功效全面照顧你的健康！

什麼是「拉筋毛巾操」

哪些人適合拉筋？

拉筋毛巾操讓你「健美無病5功效」

功效（1）活化自律神經系統，啟動細胞能量，平衡身體機能！

功效（2）排除有害沉積乳酸，打通血液循環，徹底消除疲勞！

功效（3）加速全身新陳代謝，帶動速效排毒，促進體內環保！

功效（4）增強骨骼肌肉肌力，導正不良姿勢，塑造完美體態！

功效（5）抵抗自由基的破壞，增進免疫功能，有效延緩老化！

拉筋毛巾操「最強效4做法」

做法（1）配合腹式呼吸運動。

做法（2）帶勁拉扯毛巾。

做法（3）有意識的感覺肌肉群運動。

## <<史上最有效拉筋毛巾操>>

做法(4) 每天3分鐘以上, 依動作每次伸展10~20秒。

【PART III 療癒篇】緩解7大系統病症 自療毛巾操  
改善人體7大系統疼痛不適, 有效活化機能、防止老化,  
個人、雙人、一家人都適用。

七大系統哪些病症, 與肌肉有關?

拉筋毛巾操「正確呼吸暖身」

- 【神經+免疫系統】(1) 振動頸部 解肩頸痠痛、提神消疲勞
- 【筋骨+內分泌系統】(2) 雙舉後拉 改善硬肩、鬆背, 排毒瘦背
- 【筋骨+神經系統】(3) 手腕拉伸 改善痠痛電腦手, 結實臂肌
- 【筋骨+消化系統】(4) 拉腿轉腰 減輕腰痠背痛, 雕塑腰身
- 【消化+筋骨系統】(5) 腹臀上抬 改善骨盆歪斜、經痛, 瘦腹提臀
- 【消化+內分泌系統】(6) 8字型瘦腰 加強瘦身, 活化內臟
- 【消化+筋骨系統】(7) V字型塑腹 加強瘦身, 強化腰腹腿肌
- 【消化+循環系統】(8) 雙腿夾側 活化腸道, 改善便秘
- 【筋骨+神經系統】(9) 俯臥抬腿 改善坐骨神經痛、美腿
- 【循環+筋骨系統】(10) 套腳扭毛巾 消水腫, 促進排毒燃脂
- 【循環+神經系統】(11) 腳趾體操 活化氣血, 改善下肢冰冷
- 【筋骨+內分泌系統】(12) 雙人拉肩 改善肩背痠痛, 預防駝背
- 【循環+筋骨系統】(13) 雙人鬆腿 消水腫, 預防腿痠抽筋

【PART IV 矯正篇】改善不良5體態 美體毛巾操

不論先天、後天、惡化中的, 針對5大不良體態,  
拉筋毛巾操幫你找回完美身形。

五大壞體態引起的常見病變

脊椎側彎和C型側彎. 駝背. 骨盆歪斜. X型腿. O型腿

【自我檢測】從生活中觀察身體歪斜程度

- (1) 矯正脊椎伸展 矯正脊椎側彎, 纖瘦腰部曲線
- (2) 提腳挺背 改善駝背, 預防膝痛, 修長身形
- (3) 扭轉骨盆 調整骨盆, 矯正歪斜身軀
- (4) 腳底夾毛巾 避免X型腿跌傷, 消除水腫
- (5) 膝蓋壓毛巾 矯正O型腿, 改善蘿蔔腿

【PART V 問答篇】呂醫師門診常見Q & A: 毛巾操與拉筋關係

Q1. 拉筋毛巾操會使肌肉變硬嗎?

Q2. 女性生理期間, 可以做拉筋毛巾操嗎?

Q3. 平常不愛運動的人, 適合做拉筋毛巾操嗎?

Q4. 腳受傷或腰受傷的時候, 能做拉筋毛巾操嗎?

Q5. 可以天天做拉筋毛巾操嗎? 拉筋的頻率及時間如何調配?

Q6. 做完拉筋毛巾操會感到肌肉痠痛, 還能繼續做嗎?

## <<史上最有效拉筋毛巾操>>

Q7.做拉筋毛巾操是不是要拉的越用力越有效？

Q8.做拉筋毛巾操過程中，如果感到身體拉不上去，也要硬拉嗎？

【PART VI 應用篇】拉筋毛巾操一日計畫

你注意過嗎？

生理時鐘VS.肌肉運作息息相關，  
上班疲勞、居家保健，隨時拉一下！

寫下專屬的「拉筋毛巾操一日計畫」

起床．通勤．午休．居家．淋浴．睡前等各時段做操動作建議

【PART VII 加值篇】毛巾操 + 系統食療 = 雙效保健

煮食方法對了，日常食材就能變良藥！

正確吃 + 毛巾操拉筋，更能預防改善7大系統病症。

掌握健康飲食2大關鍵

關鍵（1）系統別：對症入口，7大系統各有益食材

關鍵（2）屬性別：了解食物保健功效，這樣吃才有效

增強骨骼系統3種食材正確吃法

增強神經系統3種食材正確吃法

增強消化系統3種食材正確吃法

增強循環系統3種食材正確吃法

增強呼吸系統3種食材正確吃法

增強內分泌系統3種食材正確吃法

增強免疫系統3種食材正確吃法

【PART VIII 問答篇】呂醫師門診常見Q & A：食療與強筋關係

Q1.什麼食材可以幫助筋骨強健？

Q2.西醫都告訴病患不要吃中藥，是為什麼？

Q3.我時常感到胃脹氣，有什麼操式和飲食可以搭配改善？

Q4.正在轉骨中的孩子，適合吃什麼進補？

Q5.我很容易水腫，哪些食材才適合我？

<<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>