

生活炼·习·策（趣味绘本）：超级腹腰功（基础版）（附光盘1张+挂图1幅）



[生活炼·习·策（趣味绘本）：超级腹腰功（基础版）（附光盘1张+挂图1幅）_下载链接1](#)

著者:张峻斌 著，陈盈君 绘

[生活炼·习·策（趣味绘本）：超级腹腰功（基础版）（附光盘1张+挂图1幅）_下载链接1](#)

标签

评论

正版图书，值得购买，支持京东！

收藏，慢慢看。慢慢看。

图书的质量和内容的很不错哦，推荐推荐~

书写的很有趣，但也非常实用，轻松能做到，不错。

物美价廉，送货快。

多多付诸于实践吧，好好减肥

不错的书籍，全新正版的，值得阅读。

很好很不错，适合闲得没事练一练

正版图书！值得购买！！

不错的健康教程，坚持就是胜利！

内容通俗易懂,还送光盘

解开我心中的迷惑，好书！

质量真的很不错价钱给力

京东上面买东西，就是放心~

书很不错，建议购买。

很好很强大很好很强大

不错，妈妈说她很喜欢

不错，都可以试着做一下！！

不错不错不错不错不错不错不错不错

练腰???????? 没啥用吧

张峻斌教授W教K给你风靡O的“超b级腹腰功Z”，简单的动作、针B对性的指导、持续的M练A习u，I明天的你就能重塑

东西不错，基本满意。

还不错，挺好

天天坐办公室，腰腹越来越粗
书里介绍的锻炼方法很不错，但是也要自己能坚持才行啊

还行。动作比较简单，但效果还在印证中

看见电视里有介绍，就上京东搜索，立马就买了，希望老爸可以减一下将军肚吧

发货很及时，上午订货下午收到！ 好书！ 质量还可以！

书不错，很实用，锻炼下

印刷不错，简单易学。

这个我还是没有开始看的呢

想运动，却害怕枯燥；想减肥，却难以坚持；想保持健康，却找不到合适的方法……你和《超级腹腰功》基础版的主人公一样，曾经困惑，也和他一样，何其有幸——结缘“超级腹腰功”。张峻斌教授的《超级腹腰功》基础版通过一位精通运动学的教授与一位肥胖的医学博士的趣味对话，开始了针对“大肚脯”的锻炼方法——超级腹腰功的讨论，同时穿插运动学理论，配以幽默风趣的绘本，让你在轻松的对话中：学到不挑场地、时间、无需任何器材的全身性健身法，有效减“腹”的同时，活络了全身机体；学到你想了解、又无从下手的运动健康知识；从更高远的视角审视我们的生活状态；对实现个人理想、提高个人修养有更多感悟。风靡台湾多年，两岸各界力荐，媒体争相推广。轻松、有趣、实用，翻开此书，清新运动风扑面而来，它将带给你充满活力与趣味的运动体验及健康体魄。

想运动，却害怕枯燥；想减肥，却难以坚持；想保持健康，却找不到合适的方法……你和《超级腹腰功》基础版的主人公一样，曾经困惑，也和他一样，何其有幸——结缘“超级腹腰功”。张峻斌教授的《超级腹腰功》基础版通过一位精通运动学的教授与一位肥胖的医学博士的趣味对话，开始了针对“大肚脯”的锻炼方法——超级腹腰功的讨论，同时穿插运动学理论，配以幽默风趣的绘本，让你在轻松的对话中：学到不挑场地、时间、无需任何器材的全身性健身法，有效减“腹”的同时，活络了全身机体；学到你想了解、又无从下手的运动健康知识；从更高远的视角审视我们的生活状态；对实现个人理想、提高个人修养有更多感悟。风靡台湾多年，两岸各界力荐，媒体争相推广。轻松、有趣、实用，翻开此书，清新运动风扑面而来，它将带给你充满活力与趣味的运动体验及健康体魄。

第1章 万疾肥为首，百病胖为先 引子 少年发福，活不过三十 右手腹腰功法
腹腰功的功法要领 左手腹腰功法 腹腰功不光能减肥瘦身，还能整肠通便调节消化系统
人类60%的恶性肿瘤，都发生在消化系统 拥有身心全然的主权，才是自己真正的主人
外练筋骨皮，内修精气神 改变自己自救，影响别人是救人 双手腹腰功
腹腰肌肉与健康的关系 单手腹腰功和双手腹腰功的差别
肌肉长则脂肪消，肌肉消则脂肪长 四大方向与六大动作 弯腰曲背与百病丛生
腹腰功是最佳经络锻炼法之一 第2章 导气令和，引体令柔 渐入佳境，汗出如珠
导气令和，引体令柔 人老筋缩 相反相成的力学原理同时作用在左右双侧
左右开弓，阴阳互补，防止伤痛，修复失衡的损伤 呼吸配合动作，动作引领呼吸
“腹式呼吸”配合“缩唇呼气”是两项法宝 “下实上虚”才是健康的体质
补其不足，泻其有余 认识运动金字塔 正确、有效又安全的“仰卧起坐”
“坐姿抬腿”强化下半身腹肌 第3章 运动金字塔 认识运动金字塔
正确、有效又安全的“仰卧起坐” “坐姿抬腿”强化下半身腹肌 第4章
认识你的腹部形态 四大类型的腹部形态 持之以恒，按部就班，成功转型
胖子体能好，健康也加分 生命在于运动，不减肥也要动
请勿轻视“非运动型的身體活动” 时间管理体现健康管理 徒手可做的腹肌检查
躯体柔软度自我检查法

还不错，喜欢，强力支持
非常好，正版也便宜，网购确实给读者带来了方便。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。
多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。
多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让人感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。
用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。

读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。

最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。

让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。感受世界的不同。

不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。

虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。

在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的增长，你会明白的，还是有时间多学习一下。

古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。那么，读书有哪些好处呢？1读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2读书可以让我们拥有“千里眼”，俗话说的好“秀才不出门，便知天下事。”“运筹帷幄，决胜千里。”多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4读书能提高我们的写作水平。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。

刚拿到这本书的时候，我“呵呵”了一下，有二：1、又是“忧伤”；2、作者在自序中说不喜欢名家推荐，但是腰封上又是“叮叮当当”的一串名字。不过看完自序又引得我继续看下来，同样有二：1、文辞清淡不乏细致，映上封面的淡绿色很有点“通感”的感觉；2、八点档元素的家族史。（--！好吧，“八卦”是女人的公因式。）

我觉得，这一定是个爱看电影的妹子。（--！好吧，只有这种不着调的称呼我才觉得亲近。）她能用轻声细语的言辞恹恹开一个一个镜头感十足的画面，来讲一个以“颠沛”为主题的故事，她说“说不出理由”地喜欢特吕弗，那便是被他的错总交杂的小宇宙吸引了去吧，她讲故事也是在当导演哪。

有一个地方，我印象尤为深刻，也尤为喜欢。当她想要交待一下自己并未曾亲见的上一辈的情杀事件时（P25，最后一段），你能感觉到，她像是在描绘一个电影的场景。声音，无声的欢乐节奏、噗通的心跳声、嗤嗤的血管破裂声、气球爆裂声、皮鞋声；颜色，红气球、白色衬衣、红色血泊；动态，心跳，血管爆裂，气球铺天盖地地飘来又爆裂，皮鞋来到眼前。具有张力的音效、视觉冲击的色彩，这都太像是电影片段了，“就仿佛有无数的红气球铺天盖地地朝他飘来”这又带上一些实验电影的感觉。对我来说，映入眼帘的是线性排列的文字，但是流入大脑就汇成了立体的画面，看这一段实在是种过瘾的体验。大概，她把听来的故事先在自己大脑里电影化，再讲给别人听吧。

除却语言叙述上的惊喜，这其实是个实在够压抑的故事，封面上“异乡人、外来客”六个字似乎一直缠绕在这一家人身上。作者那段阴暗公寓闭塞角落里的童年记忆像是发了霉一样，我感觉这更是因为“父亲”这一角色的缺失，在这段孤单的成长史中，父亲鬼魅一般偶尔出现又不声不响地消失，这更加放大了父亲在这里的影响。

想来父亲真是将“颠沛”二字诠释了个透彻，一路从大陆颠沛到台湾，最后连名字都不是自己的，从这一个女人颠沛到另一个女人，最后却在一间出租屋里选择自杀。他来来去去地在找什么？我猜，排遣漂泊旅途的孤独感吧，像是房子之于母亲，像是学业之于“我”，像是年轻姑娘之于父亲，像是各种所求之物之于YMS以及其他排不上的字母的女人们，但这些又怎么能是长久可靠的呢。这让我想到，某次实习期间有一次外出，回公司的时候出租车被吭哧吭哧地堵在立交桥上，看着前方艳名远播的“大裤衩”我想，最后我将什么都剩不下吧，所有的时间、热情都投给了这个堵得不能再堵的“心脏”，我在这熠熠生辉的帝都都是要做什么呢？所以，在他们有空停歇的时候是不是也会想，我这一路是在做什么，就像是河内街头的老白人，“奇怪自己怎么会走到人生的这一步”。温泉洗去的忧伤，应该是独行路途上的风尘吧，但路途一直向前，风尘一直不断。

让人觉得感动的是，最后“我”凭着父亲死前的一张登机牌，逆流而上，寻找父亲的最后一夜。这是最近的距离也是最远的距离，近，是你能看其所看，闻其所闻；远，是即便你能感到自己与他并肩站立却仍不能感其所感。可我又觉得，这糟糕的一段路上，是父亲最能充盈“我”心间的时刻，甚至比他陪伴“我”时更能感受他的存在，尽管感受得迷惑又痛苦。所幸最后，我们算是互相谅解了吧，尽管明知这一段父女之路上颠沛坎坷，可“我”仍愿意在他的手上来到这个世界。我们不需要彼此间分分毫毫都了解得很清楚，只要一想起你便减少一些人生来路上的疑惑与孤独，摸掉一些尘埃再上路，这大概便是父亲了。

[生活炼·习·策（趣味绘本）：超级腹腰功（基础版）（附光盘1张+挂图1幅）_下载链接1](#)

书评

[生活炼·习·策（趣味绘本）：超级腹腰功（基础版）（附光盘1张+挂图1幅）_下载链接1](#)