

耗腿拉筋拍打健身法



[耗腿拉筋拍打健身法_下载链接1](#)

著者:吴建勋 著

[耗腿拉筋拍打健身法_下载链接1](#)

标签

评论

拉筋长一寸，生命多一分。拍打促进循环。

还没有看，期待着效果！

东西是不错，可惜我看不懂瑜伽书

人老了，怕死，所以看看。

挺好的，买了学习学习。

物品正规，物流快捷，服务周全，包装完好，不错的网商！

可以可以可以，京东自营的东西都可以。

质量非常好，物美价廉，感谢京东。

送货挺快的，内容不错，适合本人学习。

好评，京东速度就是快，给快递小哥点个赞

质量很好，性价比很高，快递速度超快，值得推荐！

书很好，实用。

东西不错。看着很好。希望用着也好。。。。。

书本内容还行，正在实践中。

集体购书，看着质量不错，京东继续努力

还没有看希望，有点犯怵

使用一段时间了。学着书的方法练习，很好

好好好好好好好好好好好好

包装精美，印刷经典，内容丰富，京东服务非常不错。

一直在京东购物，快递小哥真的很不错赞！！ 京东活动不错！

书是不错，贵在坚持

是正品，物美价廉，值得购买。

质量很好发货很及时。

这本书不错，买的值，快递等服务也很好

满意，非常满意！

不错！！！！！！////

不错的书籍，正好赶上搞活动，是很好的。

哈哈还好还好

很好，学习中，正在看！

很好 质量不错 以后书就在京东买了

服务好，内容不错

说好一个字

不错，很好

非常满意

学习活动

一般，光理论，图片很简陋，！ 一般，光理论，图片很简陋，！ 一般，光理论，图片很简陋，！

很好

OK

好评

没什么事情节日

正品，帅哦，好评！才知道原来评论85个字才会有积分。所以从今天到以后，这段话走到哪里就会复制到哪里。首先要保证质量啊，东西不赖啊。不然就用别的话来评论了。不知道这样子够不够85字。谢谢老板的认真检查。东西特别好，正品，好评！几年才知道原来评论85个字才会有积分。所以从今天到以后，这段话走到哪里就会复制到哪里。首先要保证质量啊，东西不赖啊。不然就用别的话来评论了。不知道这样子够不够85字。谢谢老板的认真检查。东西特别好，

, , , , , , , , , , , , , , , , ,

[illegible]

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品，也有买到比较坑的产品，如果我用这段话来评价，说明这款产品没问题，至少85分以上，而比较垃圾的产品，我绝对不会偷懒到复制粘贴评价，我绝对会用心的差评，这样其他消费者在购买的时候会作为参考，会影响该商品销量，而商家也会因此改进品质

很不错的，拉筋长寿

满减加用券，活动很给力！内容也不错！

不错，满意中，孩子喜欢

好书，很早就想收藏，现在趁活动一起买了，哈哈

==书非常好。邮政慢递果断差评！

这大概是我写的最短的一篇译后记。好的文字总是令人失语，伟大的作品更是令人心存敬畏，不敢多加评论。精彩如[SM]这样的小说，我辈只有如痴如醉地倾心捧读。最后一切真相大白，道布斯爵士给了“白茫茫一片大地真干净”的背景，平静优雅的语言，如我所料的结局，却有着震撼人心的力量。我一边把英文变成中文，一边无声地流下眼泪。这听起来也许很矫情，但这真是破天荒头一遭。翻译感人的爱情故事，我固然感动泫然，却并未浑身发抖不能自持；翻译与我的经历有切身关联的纪实作品，我固然激情满怀，却并未手脚冰凉震撼不已。但这本小说做到了。从头到尾，我见证了一个人，或一群人，他们形形色色，天壤之别，却因为对权力的共同追逐，进入无穷无尽的漩涡，或挣扎，或放任，最终要么出人头地享受风光无限，要么惨不忍睹遭受灭顶之灾。看上去弗朗西斯·厄克特似乎是唯一笑到最后的成功者，但我以一个小女子的浅薄试图去窥探他的内心，难道站在硕大的唐宁街首相办公室，独自一人看着窗外的景色，他不会痛苦，不会孤独？也许就像他自己所说的，“这就是政坛。”一路走来，他收获的是权力与掌声，丢失的呢？人性、情感、友谊与道德和良心。夜深人静时，他能安然入眠吗？回想过去时，他能坦然无畏吗？不知书中的弗朗西斯听到这番所谓的“陈词滥调”，是不是会微微一笑，用那双凛冽而深邃的蓝眼睛看着我，一字一句地说：“你可以这么说，但不可能发表任何评论。”
诚然，一开始是因为对热播美剧[SM]和男主角凯文·史派西的崇拜，促使我接下这本书

的翻译任务。甚至一开始还觉得书过于严肃，没那么吸引人。但后来我被作者优雅沉着而又引人入胜的表达紧紧抓住，到最终读完和译完这本书，有两点值得庆幸。一是这本书写于上个世纪八九十年代交替之时，所以，书中没有美剧里为了吸引观众眼球，而增添的那么多花里胡哨的人物和节外生枝的情节，一切都集中于弗朗西斯和几个主要角色身上，干脆利落，紧凑得没有半点多余的情节。整本书一气呵成，摄人心魄，令读者手不释卷。

二是原著是以英国政坛为背景，而且作者是真正在政坛摸爬滚打过的人。所以书中的权力倾轧和政治斗争比美剧更真实，更直接，更敏锐，更残酷。对我来说，这本书的翻译过程，也是更深入了解英国政体，了解其中权力纠葛的学习过程。

当然，从对“乌七八糟的英国政坛”所知寥寥到查阅资料，搜寻网络，翻译完这本书，加之自己水平有限，其中难免有错误和疏漏，还希望读者多多指正。在此也感谢编辑对我的帮助和鼓励，以及家人和朋友对我的支持。谢谢你们，给我温暖美好的爱，让我勇敢前行。

就像作者说的，请沉浸其中，好好享受。你会像我一样被震撼得哑口无言吗？这个嘛，你怎么说都行，“但不可能发表任何评论”。

筋长一寸寿长一岁筋长一寸寿长一岁

还得买一本这书不错还得买一本这书不错

翻了一下，不错，好书一本。

读书，读书，书何来？

是买？是借？还是抢或偷？（借而不还，主人忘记算是偷，主人记得便是抢了）在我看来，喜欢的书还是买的好，起码想看的时候随时都可以看，不必匆忙去借了。

大家都应该买过不少书，之下是我的一些藏书买书的心得，和大家探讨探讨。幼年时期，买的书往往不是自己作主的，都是家人出于“好意”买的，合不合心意都得收下。不过也会有可以留下的好东西，像我现在还保存的14本的《十万个为什么》、3本的《上下五千年》，都是很好的精品，但这样东西太少了，不到自己藏书的1%

人到少年，起码是可以作些主了，但那时看的最多是些小说和漫画，现在看来也只有少数能进入藏书的资格，多是古典名著和国外名家的小说，看的算是似懂非懂的（红楼梦），最多是长长见识了。

到了青少年时期，疯狂的喜欢上了散文，可能是情窦初开的年龄，对美文的喜好几近痴迷了，买了好多的散文集、诗集，看不懂，熏也熏了些，不过对诗词的理解上了些阶段了

进了高中，突然觉得自己以前看的不怎么实用，好似春花秋月，感慨而以！对生活还是要实际些，名人传记、战争历史成了自己的厚爱了，雄心勃勃，好似天下尽在吾毂，却也是豪气的很

高考一过，大学生活更是写意了，但之前的学识只是锦绣，不堪实用，开始对哲学和历史有了感觉，买了不少名家文集，作为提高的用处，文章水平有些提

高，却也不是经时济用的才识
工作了，工作了，手上终于有了经济自主权了！开始搬经典回家了，经史居多，国外的经济学术文集也不少，看书的时间却也不多了，只是偶尔看看了上面是自己的买书经历，却也不是心得，不过还是有些可以和大家介绍介绍的
首先，买书不要光看书皮样子，我家的很多名著小说都是50、60年代的旧版，无残无缺就可以了，否则光鲜的书皮还是很花钱的
其次，买书别去大书店。书店大了，反而好书不会多，大书店只适合找书，有些其貌不扬的小书店就很有些好东西。
在次，旧货市场和旧书市场还是能找到好东西的，关键是用心，我有不少市面上罕见的版本是小摊子上找到的
最后，不要将买书和赚钱放在一起（我有个朋友喜欢收旧版的书，但是为了赚钱，收来的都不是什么好版本，最后放弃了）
最后一个很重要的程序就是书写购书时间、地点，然后盖上藏书章。这件事情要安静一点的时候去做，最好家里没人的时候。把手洗干净，书全部摆在眼前，把面巾纸撕成比藏书章大一点的小块，盖完章后敷在上面以免沾污书页。写字盖章后不能马上擦起来，所以就一本本摊开，等确信都已干透的时候再收起来。从中挑出一两本特别想看的放在顺手的地方，其余的上书架。整个过程是一种无以言表的享受。
以上是浅见了，望大家指正了

内容很实在。对于基础锻炼有些指导作用，不错

不错不错不错不错不错不错不错不错

中医经络学说，强调经络、穴道与脏腑的对应关系，只要击打经络处，可以刺激、促进气血循环，改善不适、保持健康。

根据中医经络学说，强调经络、穴道与脏腑的对应关系，只要击打经络经过之处，就可以刺激、促进气血循环，因而改善不适、保持健康。

很值得推荐，会受益终身。

学点健身的方法，对己只会有益。只要喜欢，可以一看。

不错，挺好的，喜欢！！！！

物流很给力，包装没问题

很好的锻炼方法，很响亮的方法。

腿腰都疼,就买来,没想到还很有效果.且还知道了正确的去拍打,这样的书应早点买,老人们更应有这么一本实用书

值得我们好好学习，好书，超值。

给父母买的，我先看了看，还行吧，如果图例再多点就更好了。

还可以吧，，，，，，，，

朋友间最火爆的传阅 无痛疗法

内容配合经络学讲解，针对性不错,就是有些动作难了些

很实用的书 敲敲打打就是好 哦哦哦

内容详实，易于操作，效果待验证。

书不错，写的很详细，比较实用的方法

是以本市用的书啊很不错啊

还不错挺专业的，有图片

[耗腿拉筋拍打健身法_下载链接1](#)

书评

[耗腿拉筋拍打健身法_下载链接1](#)