

拉伸圣经（彩图升级版）



[拉伸圣经（彩图升级版）_下载链接1](#)

著者:全明星最运动编委会 编

[拉伸圣经（彩图升级版）_下载链接1](#)

标签

评论

还不错，非常喜欢，期待下一次再来，好评了！！

一口气买了几本，比较着学习。

是对我的帮助特别大和详细还会再买的

包装完整，书籍无损伤，送货速度快。。。

价格便宜，质量好，快递员给力。

我觉得非常好，值得购买，谢谢！

喜欢喜欢，价格实惠质量好！

内容很好，物流还快，好评

正版，质量好，这次送货慢！

锻炼的时候先来拉伸下，有效果的

图文并茂的拉伸宝典，很实用

为了自己，学点拉伸运动，会有好处的。

不错，为了自己的身体好好拉伸

不错，很有用的书

很实用的一本书！略读了一下！

2012的书，真人演示

不错 不错不错 不错不错不错

对锻炼身体提高柔韧度很有效哦！值得拥有

很好期待拉伸后的效果

东西不错，送货及时，值得购买。

很好！！！！学习一下！

很给力。很有效果

挺好的适合初学瑜伽的

不理想，真人版看不到关键部位。

很薄,图片很多，文字少

东西不错 快递也很快

介绍得很详细

不错京东很给力

好书！很好看！

书的信息量还不错，不算多，也不算少

跟想象的不太一样！有点小简单！

非常不错

不错不错

书还行

还好吧

还不错

书名起得牛逼，示范教练很像古天乐。其他普通

本书介绍了一些运动前后对于身体的拉伸 有配图 不过个人觉得介绍有点简单

不花钱的运动，还不错，只是美中不足的是有大部分是需要双人配合的，一个人完成不了

内容一般,拼凑的,好多照片姿势和文字不对应

一般太简单了

还没看内容

可以

不错

hh

[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，因为在京东买的東西太多太多了，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商品质量。

搞活动时买的，设计的很精美，可以学习及收藏。

《拉伸圣经》从不同的拉伸技术理论入手，详细地介绍了身体各个部位的拉伸方法，比如脸、颈、肩、臂、手、胸、腰腹、背、腿、臀：针对上班族给出了一整天的拉伸计划，包括起床、上班、午休、下班、散步等时间段的简单的拉伸动作介绍和演练：针对不同的常见运动，比如跑步、游泳、网球、羽毛球、力量训练等，都安排了科学、有效的热身以及放松的拉伸方式与方法。

不错，很有实用价值，值得购买

质量很好，彩印的，学习学习

滿意。 . . .

还行吧，没想象的好。

彩图谅解很详细。。。

练习拉伸 对身体好，。。。。。

插图比较多，不过2人的太多了，要找人一起练

大概看了下挺好 没细看.....

彩图版的看着很好，详细，可以配合《拉伸》参考使用。

20世纪50年代，美国健身热潮刚兴起的时候，数百万美国人参与其中。他们在运动中体验快乐，收获健康。在运动过程中，人们逐渐认识到身体柔韧性的作用。美国拉伸“教父”鲍勃·安德森（Bob Anderson）在和朋友们一起运动时，创立了一套自我拉伸的方法。在长期的实践中，鲍勃·安德森摸索出了一套可以教给别人的拉伸方法，然后他开始将拉伸的技巧传授给其他人。鲍勃·安德森花了很多年的时间在全美授艺。他给运动医疗诊所、运动员俱乐部、健身机构、跑步训练营、军营中的人们传授拉伸技巧。安德森成为了全美著名的拉伸运动专家，并出版了《拉伸》一书。这《拉伸圣经》不仅在美国畅销不衰，还被翻译成23种语言，在全球范围内销量已经突破了350万册。数百万人通过这《拉伸圣经》学会了简单易行的拉伸动作20世纪50年代，美国健身热潮刚兴起的时候，数百万美国人参与其中。他们在运动中体验快乐，收获健康。在运动过程中，人们逐渐认识到身体柔韧性的作用。美国拉伸“教父”鲍勃·安德森（Bob Anderson）在和朋友们一起运动时，创立了一套自我拉伸的方法。在长期的实践中，鲍勃·安德森摸索出了一套可以教给别人的拉伸方法，然后他开始将拉伸的技巧传授给其他人。鲍勃·安德森花了很多年的时间在全美授艺。他给运动医疗诊所、运动员俱乐部、健身机构、跑步训练营、军营中的人们传授拉伸技巧。安德森成为了全美著名的拉伸运动专家，并出版了《拉伸》一书。这《拉伸圣经》不仅在美国畅销不衰，还被翻译成23种语言，在全球范围内销量已经突破了350万册。数百万人通过这《拉伸圣经》学会了简单易行的拉伸动作

很好！健身不求人！值得买！

自己已经买了一本，这个是帮同事买的！还可以！

是我想要的！是我想要的！

1、拉伸的必要性和好处

拉伸增加身体的柔软度，有人以为柔软度是体操运动员才需要有的东西。非也，身体和韧带僵硬的人，很容易在运动以及日常生活中受伤，这就是为什么老人特别容易骨折的原因。拉伸可以让肌肉韧带和关节与关节之间配合更加柔和(这个真难形容啊！)，减少关节和肌肉的受伤可能性，减少背部问题发生的可能性，有时候一天劳累下来，第二天特别容易腰酸背痛，这就是因为没有及时拉伸，所以一天劳累下来，可以花格20分钟拉伸，这样可以缓解肌肉酸痛。保持关节的健康。拉伸其实也可以算是力量练习的一种，最基本的一种，让身体感觉柔软而有力。

2、时间
基本来说，很少运动的人，需要每个礼拜拉伸3次左右，以保持身体的柔韧性。每次需要30分钟。运动量大的人，一个礼拜7天都要拉伸，每天拉伸2-3次，可以不需要那么长时间，重复做各种拉伸动作，直到身体感觉恢复柔韧度为止。

拉伸并不是暖身的一部分，她适合放在暖身之后做，因为这个时候肌肉和身体关节已经处于跃跃欲试的状态，这个时候拉伸效果最好，把受伤的可能性降到最低。拉伸最有效果的时候应该是在运动以后，但是我还是建议运动前后都要拉伸，可以把30分钟或者20分钟的拉伸，分为两个10分钟，如此一来，就可以完成一个完美的workout。

3、坏处
这个我不多说，相信运动的人都知道--容易肌肉酸疼，膝盖这里特别容易受伤(等下我会提到过份拉伸的坏处)，肌肉也容易拉伤，问题一大把。

过份拉伸的话，造成的结果是，受伤的可能性更加大。所以说什么都不能过份额，连拉伸这样用来防止受伤的都不可以过分，否则反而会受伤。并且身体会因为过分柔韧而失去对很多感觉的敏锐度。
下面我给出12种拉伸的方法，大家可以照着图片上做，记得每组动作要保持20-30秒/或者可以把一个动作分成3组作，每次10秒。每组动作以后休息20-30秒 拉长脖子显得瘦多运动就能让自己瘦一些、高一些，这个愿望并非“白日梦”。自称“懒女人”的美国影星茱莉亚·罗伯茨在生完孩子后，一次健身房都没去过，可在观众眼里，她不光没发福，反而变瘦了。那是因为她每天都做“脖子运动操”！这是由美国著名运动医学专家布特·罗格发明的，坚持做这套操会使你看上去轻了3—5公斤！

1.头颈自然放松，使下巴向肩部方向慢慢转动，当下巴转到肩部时，停留几秒钟，然后还原。左右各做20次。

2.头部后仰，用双拳撑住下颌两侧，两肘关节相并，头尽最大力向后仰，停留片刻，重复20次。

3.身体俯卧在长凳或床上，将头部探出，并与地面平行，再尽最大力抬高，停留片刻，重复10次。

4.面对墙，双臂支撑，与身体保持垂直。两胯向前移动，挺胸向前，头部尽力向上抬举，双脚站立不动，稍停片刻还原，重复10次。

虽然骨骼没有生长，但长期进行这组颈部拉伸动作，可以改变以往脖子向前弯曲、下巴向前推的姿势，在视觉上会让人觉得脖子长了、人变瘦了、个子变高了。

做这套操的时候还要注意以下几个问题：

1.由于这套操主要牵扯脊柱，所以速度一定要慢，最好是每5—10秒做一个动作。如果运动速度过快，会对脊柱韧带和肌肉造成拉伤，而脖颈部的拉伤非常危险。

2.为了使颈部得到更好的锻炼、减少损伤，所有的动作都要做匀速运动，不可突然加速，防止动作惯性太大造成损伤。

3.在保持拉伸的同时，要匀速呼吸，不要憋气。初学者掌握不好呼吸，很容易出现憋气的现象。憋气不但会影响运动的效果，还会导致血压升高，所以也要注意配合匀速的呼吸。

4.如果能控制好速度，这套操风险小、适应人群比较广。但是有急性颈椎疾病的患者要慎做。走路挺直腰减小腹

有过减肥经历的人一定知道，最难减的就是小腹和腰部两侧的赘肉。但如果适当拉长腰部，赘肉也就自然收紧了。

专家指出，学会正确的走姿，是拉长腰部的关键。走路时，上身应保持笔直，下巴前伸，高抬头，感觉头顶有根绳吊着，这样脊椎骨才显得挺拔有力。用这种姿势走路，你会觉得胸和腰轻微受力，胸骨和腰骨有轻微痛感，不要紧张，这说明腰骨周围的韧带正被渐渐拉长，腰椎关节也处于延展状态。经常这样行走，腰部就会变得苗条颀长。

敲打胆经让腿变长

拉长膝关节，可让你的双腿看上去颀长、苗条！经络敲打可帮你舒缓气血、拉伸膝关节长度，对于成年人来说，早晨要比晚上高0.8—1.2厘米左右，原因在于关节腔容积的变化。位于大腿外侧的胆经是一条从头延伸到脚的经络，每日敲打胆经5分钟，不光能拉伸膝关节长度，还有助于将大腿外侧堆积的脂肪颗粒消耗掉。

敲打胆经的方法：在大腿外侧用力敲打，重点敲打膝关节外侧凹陷处、大腿外侧中点位置和臀部凹陷处，每次敲打左右大腿各20遍。大腿的肌肉和脂肪较厚，因此必须用力敲打，以肌肉微发酸发痛为准。（专题文章除署名外均由本报特约记者李文艳采写）

上班族 连眼睛也要拉伸

虽然大部分动作是一般人难以做到，但还是觉得适合青少年学习！

"[SM]，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。只不过很多时候是当成故事来看，看完了感叹一番也就丢下了。所在来这里买书是非常明智的。读书的过程是艰难的，也是快乐的。渐渐的，在读书中我有了“熟读唐诗三百首，不会吟诗也会吟”的才气，感受到了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复还”的豪气，体会到了“天生我材必有用，千金散尽还复来”的傲气……

在读书的过程中，我的作文水平也得到了提高，以前，我写作文时，总是不知道该用哪些词。所以老去问妈妈，妈妈就说：“孩子，你应该多看些书，哪一个作家像冰心，老舍都不是破了万卷书，才下笔如有神的呢？”从此，我就天天看书，记录书中的好词，好句，体会作者的思想感情。果然，一段时间过后，我的作文水平就有一点点提高。

[QY]，一本书多读几次，[SZ]。

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。[NJRJJ]"

还没细读，天气暖和了开始练习！

各种场合的各种拉伸动作 很全

今天对照时寒冰先生的读书心得，反思一下自己的读书经历。\\N首先，很惭愧的是我在读书上走了太多的弯路，少年时期看得最多的书是武侠和爱情小说（虽然父亲不喜欢我看这些，却没教我要看什么书，所以都是偷偷地看），现\\N\\N在想想，真是疯了。我不知道有没有人是看这种书而成才的？但从我和一位同村的小时候高材生的发小的经历来看，看太多或者只看武侠爱情小说对自己的知识结构\\N\\N是非常有害的，那很容易让人沉醉在一个虚构的世界当中，而我的那发小后来也只能高中勉强毕业，我也因为贫瘠的知识结构不能读自己理想的大学，当我意识到这\\N\\N些后，我才开始恶补我的阅读，至今才找到一点点读书的感觉。我们还是来看看“高手”是怎么阅读的吧。\\N（一）高效率的读书方式\\N读书是获取知识、活跃思维、提高自我的捷径。\\N我从小读书深受表哥的影响，以古今文学名著为主。那个时候差不多能够读到的书，也基本上都是文学类的（文学是那个时候的主流，作家最吃香，连人找对象都强\\N\\N调自己“爱好文学”）。由于借的书往往催得紧，书读得也快，我读书快很大程度上是这种“倒逼机制”所致。如果不能按时还书，失去信誉，以后借书就会面临很\\N\\N大困难。所以，必须高效率地吸收书中的知识。现代社会生活节奏很快，时间显得很宝贵，如何在短时间内高效率地读书，尤为重要。（左岸：文学类书很能提高写作的文笔吧！）\\N现在，我基本上保持每周两本书的阅读。乘坐飞机的之前，我喜欢就近买本书，上机后阅读，等飞机降落基本也就看完了。（左岸：高手的阅读永远那么的惊人！）怎么读书呢？\\N每个人的情况不同，适合自己的方式可能也有所区别，但一些规律性的东西可能还是比较接近的。我读书是这样的：\\N拿到书的时候，根据题目，先想想：这本书如果我写，大概会是怎样的观点，会以怎样的思路展开。然后，看一下简单的介绍及序言等，如果介绍的主要观点与自己的想法相同，章节的布局也没有新鲜之处，那么，这本书就可以不读或者只是粗略地看翻一下。反之，就买下来阅读。如果作者观点新颖，或者观点与自己接近但章节中体现出来的思路，有比自己深入、系统和完善之处，也买下来，重点读那些体现出作者深入思考的章节。（左岸：这个方法可以用来克服重复不必要的阅读，自然也试用于那些毫无新意的电视剧。）\\N所以，我读书的时候，一般都会先看目录。目录是提纲挈领，是作者思路的高度概括。通过目录，知道作者的一个大概思路，沿着作者的思路一路走下去，会让你的思路和逻辑越来越系统、严谨和清晰。因为，读书不仅获取知识，开阔视野，更重要的是，开打思路，学会更深入地、更多角度的思考。带\\N\\N着一个清晰的框架去读书的时候，你会发现，你不仅在被动地接受知识，而是在和作者一起思考和洞悉事物的本质，甚至，\\N\\N你是在和作者一起写作。这会让你更清晰地感受到作者的独到之处，也帮你发现作者的不足或欠缺之处。这样，你读一本书，远远超过以普通方式读十本书获取的收益。由于此前已经知道哪些部分是自己最关注的，也就知道了哪些应该粗读、哪些应该细读（当然，我现在基本上不分那么清楚了，因为读书效率高到一定程度的时候，这种选择已经不需要了，在阅读中就可以自动做这种筛选），就可以更好地分配时间。\\N读书的时候，一定要有一支笔，把精彩的观点或阐述划上线，或把自己的感受随时写下来。因为，看别人观点的同时，实际上是在与作者对话，注意，读书是与作者对话！你不自然地会有一些感悟，把它记录下来非常非常重要。当你养成这种习惯，你会发现你的获取知识的速度会更快，效率会更高，思维会更加活跃。需要注意的是，不要拒绝你非常厌恶的观点，只要对方能够自圆其说，你不妨也了解一下。中国人的局限性是：会认为与自己观点差异大的观点是荒谬的！往往从道德层面加以谴责，而完全不理会对方的逻辑关系。其实，荒谬的观点不一定没有道理。我们应该学会通过交流和辩论，让道理越来越清晰，而不是通过情绪化的宣泄让本来可以讨论的话题变得越来越模糊。每个人都或多或少的存在这个问题。我也在努力修正

\\N\\N自己的这个缺点。\\N我在证券报社工作，证券行业是一个大熔炉，本职工作中不仅涉及证券、投资、理财、财务、兼并重组等方面的知识，还牵涉到宏观经济、微观经济；金融、财政、税收、福利、房地产、建筑、土地、工业、农业、人口学、新能

还没看，书质量很好，不知道自己能不能坚持

坚持练习中,有很多双人练习,一个人搞不了,o(￣^￣)o 唉.
如果你能找到一个志同道合的人和你一起练,这本书还是不错的.
总的来看挺好的.给个赞吧.

性价比很高
工作之余,人们或楚河汉界运筹帷幄,或轻歌曼舞享受生活,而我则喜欢翻翻书、读读报,一个人沉浸在笔墨飘香的世界里,跟智者神游,与慧者交流,不知有汉,无论魏晋,醉在其中。我是一介穷书生,尽管在学校工作了二十五年,但是工资却不好意思示人。

打开书本[SM]，[ZZ]装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。
[BJTJ]作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味
无论男女老少，第一印象最重要。”[NRJJ]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。[SZ]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。[QY]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。
最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下
希望京东这样保持下去，越做越好

内容不错 “我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。书不错 还送光碟 就是快递不给力 太慢了 但还行 好期待的书

可来了在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。现在，京东域名正式更换为JDCOM。

其中的“JD”是京东汉语拼音（JING

DON|G）首字母组合。从此，您不用再特意记忆京东的域名，也无需先搜索再点击，只要在浏览器输入JD.COM，即可方便快捷地访问京东，实现轻松购物。名为“Joy”的京东吉祥物我很喜欢，TA承载着京东对我们的承诺和努力。狗以对主人忠诚而著称，同时也拥有正直的品行，和快捷的奔跑速度。太喜爱京东了。|好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

送朋友的，不错，图片也很精美！

感觉有点失望吧，以为是外国的专家讲解，结果都是国内的作者写的，感觉动作讲解一般吧，不算太好，这个价格估计也就是彩图的价格而已，不划算。

很好 很满意！！！！！！！！

挺好的，跟我想的一样“我只要在搜索框内输入书名、作者，就会有好多书摆在我面前供我挑选，价格方面还可以打折，这样便捷与优惠的购书方式我怎么可能不选择呢！”经常在网上购物的弟弟幸福的告诉我。据调查统计，当前网上书店做得较好的网站有京东等。现在大街小巷很多人都会互相问候道：“今天你京东了吗？”，因为网络购书已经得到了众多书本爱好者的信任，也越来越流行。基于此，我打开网页，开始在京东狂挑书。京东物流很快。书质量很好，也没有损坏。同桌说挺好的，她很喜欢，就是发的快递说发的其他快递，回来一看ems害的我，查不到物流。很喜欢的书，不过运送过程中包装能保护好一点就好了，一本的硬质封面上有个坑，不过塑封很完整，不错，包装仔细，发货及时，价廉物美啊在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《婚姻是女人一辈子的事》简介：最实用剩女出嫁实战手册、婚女幸福宝典；婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正的目的；内地首席励志作家陆琪

首部情感励志力作；研究男女情感问题数年，陆琪首本情感婚姻励志作品。作者作为怀揣女权主义的男人，毫无保留地剖析男人的弱点，告诉女人应该如何分辨男人的爱情，如何掌控男人，如何获得婚姻的幸福。事实上，男人和女人是两种完全不同的动物，用女人的思考方式，永远也了解不透男人。所以陆琪以男性背叛者的角度，深刻地挖掘男人最深层的情感态度和婚姻方式，让女人能够有的放矢、知己知彼，不再成为情感掌控的弱者。二、《正能量（实践版）》——将“正能量”真正实践应用的第一本书！心理自助全球第一品牌书！销量突破600万册！“世界级的演讲家和激励大师”韦恩·戴尔，为我们带来了这本世界级的心理学巨作！他在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授，是自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他出版过28本畅销书，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书跻身《纽约时报》畅销书榜数十周之久，在全球取得了极高的赞誉，曾激励数百万人走上追逐幸福之途。《正能量（实践版）》——内容最实用、案例最详实，10周改善你的人生！这本书是作者联合数十位科学家、心理学家，耗费十余年心力的研究结晶。通过一系列行之有效的方法，以帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人，过上幸福喜乐的生活。每一章都像一次心理咨询，详细论述了各种自我挫败行为，分析我们之所以不愉快、消极应对生活的原因，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）逐条分析，揭开你最想知道的心理学真相，每章结尾都提供了简易的方法，使得你即刻改变恶行，拥抱新生。

good service

这天女友打电话问我借本书，说她写作需要参考，我说我家没有，但我可以帮你找。我一边接电话一边就上网搜索，很快找到，立马告诉她网上京东有。她说我不会在网上买书啊。我嘲笑她一番，然后表示帮她买。很快就写好订单写好她的地址发出去了。果然第二天，书就送到她那儿了。她很高兴，我很得意。过了些日子，我自己又上网购书，

但下订单后，左等右等不来。以前从来不超过一星期的。我正奇怪呢，刘静打电话来笑嘻嘻地说，哎，也不知道是谁，心眼儿那么好，又帮我订了好几本书，全是我想要的，太好了。我一听，连忙问她是哪几本？她一一说出书名，晕，那是我买的书啊。原来我下订单的时候，忘了把地址改过来，送到她那儿去了。这下可把她乐死了，把我先前对她的嘲笑全还给我了。不过京东送货确实很快。我和女友都很满意。好了，废话不说。书的内容很好，就是快递寄到时外面的塑料包装都破损了，幸好书未烂，希望京东在快递上更加强一点，正在阅读中，书不错，是正版，送给老公的。做父亲的应该拜读一下。以后还来买，不错给五分。内容简单好学，无基础的人做入门教材还是很不错的，配料的讲解很细致，雕塑技法讲解也很细致。

人物雕塑难度不大，也有鲜明的形象个性，但算不上精美。的确有可学之处，做入门教材还是不错的。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：一、致我们终将逝去的青春。青春逝去，不必感伤，不必回首。或许他们早该明白，世上已没有了小飞龙，而她奋不顾身爱过的那个清高孤傲的少年，也早已死于从前的青春岁月。现在相对而坐的是郑微和陈孝正，是郑秘书和陈助理是日渐消磨的人间里两个不相干的凡俗男女，犹如一首歌停在了最酣畅的时候，未尝不是好事，而他们太过贪婪固执地以为可以再唱下去才知道后来的曲调是这样不堪。青春就是用来追忆的，所以作者写的故事是来纪念。不是感伤懊悔，而是最好的纪念。道别的何止是最纯真的一段唯美，而是我曾经无往不胜的天真青春啊。请允许吧，那时的少年，尽情言情。一直言情，不要去打扰他们，他们总有一天会醒来。告别青春，因为青春，终将逝去。陪你梦一场又何妨。二、写不尽的儿女情长，说不完的地老天荒，最恢宏的画卷，最动人的故事，最浩大的恩怨，最纠结的爱恨，尽在桐华《长相思》。推荐1：《长相思》是桐华潜心三年创作的新作，将虐心和争斗写到了极致。全新的人物故事，不变的感动、虐心。推荐2：每个人在爱情中都有或长或短的爱而不得的经历。暗恋是一种爱而不得，失恋是一种爱而不得，正在相恋时，也会爱而不得，有时候，是空间的距离，有时候，却是心灵的距离。纵然两人手拉手，可心若有了距离，依旧是爱而不得。这样的情绪跨越了古今，是一种情感的共鸣。推荐3：唯美装帧，品质超越同类书，超值回馈读者。《长相思》从策划到完成装帧远远领先目前市场上同类书，秉承了桐华一贯出产精品的风格，将唯美精致做到极致，整体装帧精致唯美，绝对值得珍藏。京东有卖。

我知道他这样已经算很好了，在所有的大事上，包括文理分科、大学和专业的选择、工作的选择，都是我做的主。平时他也没有摆出家长的威权架势，喜欢跟我开玩笑，而且试图跟我沟通，年轻人的一些东西他也有某些认知。

只是这沟通不顺利不通畅，他仍然不了解我，而我自以为了解他。就像安德烈说，他能够接受父母们听的音乐，而父母从来不听年轻人听的歌曲。我爸也听流行歌，但是除了《两只蝴蝶》和《做你的爱人》，其它的他都不认同。而我，喜欢听邓丽君和某些民歌。我也很有问题，在很多时候，我都主动断绝掉沟通，认为无话可谈。

对一位知识分子来说，成为思维的精英，比成为道德精英更为重要。我认为低智、偏执、思想贫乏是最大的邪恶。当然我不想把这个标准推荐给别人，但我认为，聪明、达观、多知的人，比之别样的人更堪信任。

智慧本身就是好的。有一天我们都会死去，追求智慧的道路还会有人在走着。死掉以后

的事我看不到，但在我活着的时候，想到这件事，心里就很高兴。

下次还来京东，很好的书

我呀，坚信每一个人看到的世界都不该是眼前的世界。眼前的世界无非是些吃喝拉撒睡，难道这就够了吗？还有，我看见有人在制造一些污辱人们智慧的粗糙的东西就愤怒，看见人们在鼓吹动物性的狂欢就要发狂。

我总以为，有过雨果的博爱，萧伯纳的智慧，罗曼罗兰又把什么是美说得那么清楚，人无论如何也不该再是愚昧的了。肉麻的东西无论如何也不应该被赞美了。人们没有一点深沉的智慧无论如何也不成了。

我发现，人们常常把这样的事情当作人性最可贵的表露：七尺男子汉坐在厨房里和三姑六婆磨嘴皮子，或者衣装笔挺的男女们坐在海滨，谈论着高尚的、别人不能理解的感情。我不喜欢人们像这样沉溺在人性软弱的部分之中，更不喜欢人们总是这样描写人性。一个常常在进行着接近自己限度的斗争的人总是会常常失败的，一个想探索自然奥秘的人也常常会失败，一个想改革社会的人更是会常常失败。只有那些安于自己限度之内的生活的人才总是“胜利”，这种“胜利者”之所以常胜不败，只是因为他的对手是早已降伏的，或者说，他根本没有投入斗争

我觉得问题就出在，他们认定了自己所持有的那一套价值系统，哪怕没有强加于你，也要固执地坚守，并且只要一有机会就要摆出来。他们以一种似乎柔和的方式在我耳旁聒噪，希望我能慢慢软化。

还有就是，他们摆出的那副可怜兮兮的样子，我很受不了。当我妈在我二十多岁还会央求我喝一口讨厌的汤、夜晚12点之前睡觉，和我爸央求我能跟他一起去某家做客时。他们不威权，他们很民主。他们不会下命令，但是没完没了的爱的教育，也很难受得了的啊。

书给侵占了。不得不承认，自己有些假清高，越是排行榜上的东西越不屑。于是这本封面类似明星写真的畅销书错过了许久。

初识龙应台，源于杂志上的一篇专访，言语中透着犀利和批一出书，准是赛车没钱了，上文艺界圈钱。圈完了他又跑去赛车了，才没空理别人怎么说，也没空讨论他为什么无数次的打开，又无数次的放下，几乎没有办法连贯的读下去

因为其中那些凶猛的孤独，比闷热的天气更加令人无法呼吸 倾诉，

很好，很实用，送货速度快

再便宜点就好了今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过了5,6分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句：“键盘不能热插拔，必须要重启。”那个阿姨好像没听见，还在坚持己见。我提出：“妈妈，我们不要在这家店卖了吧！又不是在其他地方买不到。”妈妈看了看队伍，同意了。我们把东西一放，就去了另一家百货。我提出要换另一家店不是只因为这队伍太长，还有店员素质之差。你布置了两台电脑，那你随时都要准备好换一台电脑呀，你现在让人的感觉就是你只有一台电脑能用，那一台就好像是摆设，没有一点用。我气愤不过跟妈妈说“我们去网上买吧”这样就来京东了，看到了这本书就顺便买了。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，

以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品入选。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

这本书在国外的畅销书排行榜上很有地位，然而这绝不是我阅读它的理由，因为我从来都不把那些所谓的畅销书排行榜甚至畅销书本身看在眼里。只有真正有“料”的书才能吸引我的眼球，通常来讲经典书籍尽管过时了也不会有碍他的闪光点显现出来，畅销书最多能红极一时罢了，但是这本书带来的材料是非常有价值的，甚至几十年后也依然不会过时。

本书作者约翰·珀金斯是一名为美国全球战略服务的高级经济专业人员，用他自己的话来讲就是一名“经济杀手”，这个人群一直以游说一些国家的政治、经济精英为手段推销美国的全球战略，当然这种推销绝对不能以简单的强制力作为后盾的逼迫、威胁来达到目的，而是运用了非常睿智或许说非常诡异的手段让包括沙特阿拉伯这样的国家甘愿为美国服务，自愿购买美国的基础设施建设服务，向美国疯狂贷款在经济上被美国彻底控制。当然还是有人不愿意就这样被美国控制，他们可能会一眼看出来“经济杀手”的而真实目的，他们可能不会答应“经济杀手”们的任何建议或要求，那么他们就因此被这些“经济杀手”背后的那些真正的杀手干掉，当然这还不是美国最后的手段，最后的杀手锏仍然是强大的军事力量这是目前世界上任何一个国家都无法单独抗衡的力量。书中讲到的一些人例如危地马拉总统、巴拿马总统他们不是什么共产党人或者赤色分子，仍然被中央情报局的人无情的干掉了，而另一些人如智利前总统阿连德，一个在美国人看来要步卡斯特罗后尘的人，被中央情报局以卑劣的手段设计并杀害了，即使包括现在健在的卡斯特罗也曾经遭遇过多次中情局的暗杀。约翰·珀金斯在本书里讲的这些资料、信息并不是说是对自己工作的完全解读，他的目的很明确即要告诉世人这些事件背后的真相。

美国的全球战略一直是很多人关心的问题，尤其是很多政治家对这一问题都很关注。如果一些小国如伊拉克、巴拿马、危地马拉甚至是现在的利比亚对美国的全球战略有一个比较全面的认识，那么他们的领导人就不会有那么悲惨的下场。当然在约翰·珀金斯看来这些国家的领导人并非对美国的全球战略缺乏全面的认识，而是他们本身就有正义的爱国、爱民族的心理作为他们行事的出发点。约翰·珀金斯在本书的写作方式更让人感受到了，这些内容不是冷冰冰的东西而是发自内心的、真实的，所以他客观上对美国的

全球战略进行揭露，但主观上并非无情的揭露而是深情的揭露这也是本书闪光点之一。如果说约翰·珀金斯用一种学术式的、理论式的方法来阐释他亲身经历的这些有价值的资料，那么就会使这些资料变成真正没有生命的材料了。整本书也会因此大打折扣了，那些牺牲在美国全球战略中的那些国家的领导人也许会缠绕作者一生，成为他的梦魇吧。

可以说整部书没有太多的政治倾向，如果说刚开始阅读它还能感到作者是为第三世界国家或是社会主义国家说话，那么随着你阅读的不断深入你会发现他现在反省他所做的那些事情并非受任何政治观点的左右，而是一种对事实的回顾性梳理，是对美国全球战略的深情揭露。当然很多人依然会说约翰·珀金斯胡说甚至抨击他得了妄想症，但事实终究是事实它不断的随着美国全球战略的深入而不断的显露在诸人的眼前了。

彩图看起来没那么单调 你而且画面清晰简单易学 拉伸过后真的感觉很好

非常满意，五星

太棒了！没话说了！

女性是天生的购物狂，对于购物总是有一些潜藏在体内的欲望，其实女性购物是心理的一定反映，尽管并非所有女性都承认，促使购物欲出现的原因也并非每个女性都一样。西方有句古话：把东西卖给有钱、有势、有需求的人。有趣的是，这里的“人”更适合于指代女人。现代女性普遍经济独立，在家庭购物中大权在握，堪称“有钱有势”。而说到有需求，最近英国一本时尚杂志的调查结果作了最好的注脚——女人每5秒就要想到一次购物，这种痴迷甚至超过了与自己的伴侣相处。当然拉，我这种女性，自然喜欢到网上京东来挑选东西拉。嘻嘻！好了废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好值得看。京东商城图书频道提供丰富的图书产品,种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售,为您提供最佳的购书体验。网购上京东,省钱又放心!在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太棒的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作

五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上来讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

在书店看上了这本书一直想买可惜太贵又不打折，回家决定上京东看看，果然有折扣。毫不犹豫的买下了，京东速度果然非常快的，从配货到送货也很具体，快递非常好，很快收到书了。书的包装非常好，没有拆开过，非常新，可以说无论自己阅读家人阅读，收藏还是送人都特别有面子的说，特别精美；各种十分美好虽然看着书本看着相对简单，但也不遑多让，塑封都很完整封面和封底的设计、绘图都十分好画让我觉得十分细腻具有收藏价值。书的封套非常精致推荐大家购买。

打开书本，书装帧精美，纸张很干净，文字排版看起来非常舒服非常的惊喜，让人看得欲罢不能，每每捧起这本书的时候似乎能够感觉到作者毫无保留的把作品呈现在我面前。

作业深入浅出的写作手法能让本人犹如身临其境一般，好似一杯美式咖啡，看似快餐，其实值得回味

无论男女老少，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。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，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。

最后在好评一下京东客服服务态度好，送货相当快,包装仔细！这个也值得赞美下希望京东这样保持下去，越做越好

拉伸圣经（彩图升级版），超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书。美国拉伸教父鲍伯·安德森告诉你谁需要拉伸什么时候拉伸为什么要拉伸怎样进行拉伸全球畅销3500万册拉伸真人彩图升级版！160个针对身体不同部位的拉伸动作，14套日常放松拉伸动作，11套拉伸动作，23套运动前后拉伸动作，69个双人拉伸动作全图解。拉伸畅销全球30多年，真人彩图版让您即学即用，简单有效！无论您是运动员、商人，还是家庭主妇，都可以通过这本书教你的动作，缓解各种疲劳损伤，灵活全身关节，消除肩背部疼痛人人都应该拉伸！1160个从头到脚针对身体不同部位的拉伸动作，消除身体各部位肌肉僵硬和呆滞感，增强身体柔

韧度，保持肌肤活力。14套日常放松拉伸动作，远离身体疲劳，让你每一天都充满活力。11套！办公拉伸动作，上班族一日拉伸全计划，起床、上班、午休、下班、散步，随时随地、轻轻松松减肥、塑形，维护身体健康。23套运动前后拉伸动作，针对常见运动，科学、有效的热身拉伸运动，延长运动员们运动寿命3-5年的法宝，获得事半功倍的运动效果。刘翔恢复训练的秘密武器，王治郅球场边的热身运动，阿森纳球员倾情推荐的增强运动寿命的技术拉伸法。691曼妙双人拉伸运动，让爱在拉伸运动中得到升华，增强与家人、朋友间的互动，让家人和朋友身体更健康。拉伸圣经编委会主要成员叶丹、张传奇、任超等人，是国内新一代的专业运动健身教练，他们系统地研习了鲍勃·安德森所传授的拉伸技巧，并在多年的运动实践中，将这些拉伸技巧加以改良和创新，使这些拉伸技巧变得更加适合东方人练习。他们将拉伸技巧运用到平时的训练和教学之中，培养了上万名拉伸运动爱好者。大家对拉伸运动的实用性和简便性好评如潮。拉伸爱好者们在运动前后、居家旅行期间、工作期间等不同地点和不同时间段拉伸肌肉，拉伸筋腱，舒展肢体，消除身体酸痛，保持健康和活力。拉伸圣经从不同的拉伸技术理论入手，详细地介绍了身体各个部位的拉伸方法，比如脸、颈、肩、臂、手、胸、腰腹、背、腿、臀针对上班族给出了一整天的拉伸计划，包括起床、上班、午休、下班、散步等时间段的简单的拉伸动作介绍和演练针对不同的常见运动，比如跑步、游泳、网球、羽毛球、力量训练等，都安排了科学、有效的热身以及放松的拉伸方式与方法。拉伸运动被称为最不需要意志力的运动，即学即用的健康法。它适合的人群●久坐的办公一族，帮助消除鼠标手、五十肩等症状●习惯宅生活的人群，灵活身体，消除身体僵滞感●全职太太或家庭主妇，保持好身材，指导家人轻松拉伸●专业的健身教练，运动前、后拉伸方法全指导●职业运动员，延长运动员运动寿命●年

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晕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。

很喜欢...?&全明星最运动编委会全明星最运动编委会，他的每一本书几本上都有，这本拉伸圣经（彩图升级版）很不错，美国拉伸教父鲍勃·安德森告诉你谁需要拉伸什么时候拉伸为什么要位伸怎样进行拉伸全球畅销3500万册拉伸真人彩图升级版！160个针对身体不同部位的拉伸动作，14套日常放松拉伸动作，11套拉伸动作，23套运动前后拉伸动作，69个双人拉伸动作全图解。拉伸畅销全球30多年，真人彩图版让您即学即用，简单有效！无论您是运动员、商人，还是家庭主妇，都可以通过这本书教你的动作，缓解各种疲劳损伤，灵活全身关节，消除肩背部疼痛人人都应该拉伸！1160个从头到脚针对身体不同部位的拉伸动作，消除身体各部位肌肉僵硬和呆滞感，增强身体柔韧度，保持肌肤活力。14套日常放松拉伸动作，远离身体疲劳，让你每一天都充满活力。11套！办公拉伸动作，上班族一日拉伸全计划，起床、上班、午休、下班、散步，随时随地、轻轻松松减肥、塑形，维护身体健康。23套运动前后拉伸动作，针对常见运动，科学、有效的热身拉伸运动，延长运动员们运动寿命3-5年的法宝，获得事半功倍的运动效果。刘翔恢复训练的秘密武器，王治郅球场边的热身运动，阿森纳球员倾情推荐的增强运动寿命的技术拉伸法。691曼妙双人拉伸运动，让爱在拉伸运动中得到升华，增强与家人、朋友间的互动，让家人和朋友身体更健康。拉伸圣经编委会主要成员叶丹、张传奇、任超等人，是国内新一代的专业运动健身教练，他们系统地研习了鲍勃·安德森所传授的拉伸技巧，并在多年的运动实践中，将这些拉伸技巧加以改良和创新，使这些拉伸技巧变得更加适合东方人练习。他们将拉伸技巧运用到平时的训练和教学之中，培养了上万名拉伸运动爱好者。大家对拉伸运动的实用性和简便性好评如潮。拉伸爱好者们在运动前后、居家旅行期间、工作期间等不同地点和不同时间段拉伸肌肉，拉伸筋腱，舒展肢体，消除身体酸痛，保持健康和活力。拉伸圣经从不同的拉伸技术理论入手，详细地介绍了身体各个部位的拉伸方法，比如脸、颈、肩、臂、手、胸、腰腹、背、腿、臀针对上班族给出了一整天的拉伸计划，包括起床、上班、午休、下班、散步等时间段的简单的拉伸动作介绍和演练针对不同的常见运动，比如跑步、游泳、网球、羽毛球、力量训练等，都安排了科学、有效的热身以及放松的拉伸方式与方法。拉伸运动被称为最不需要意志力的运动，即学即用的健康法。它适合的人群●久坐的办公一族，帮助消除鼠标手、五十肩等症状●习惯宅生活的人群，灵活身体，消除身体僵滞感●全职太太或家庭主妇，保持好身材，指导家人轻松拉伸●专业的健身教练，运动前、后拉伸方法全指导●职业运动员，延长运动员运动寿命●

和书店的比较过了，应该是正版图书。价格可以，购买方便，送货上门，网购就是好，我一下买了好几本书。京东的物流很给力，送货的速度还不错，商品的质量也可以接受，价格也能比较公道。你,值得拥有!超低的价格,超好的质量,超高的品质,感谢京东,有你陪伴,真好!不错，很喜欢。买书还来京东，印刷很精美，正版书籍，价格有折扣惠，送货快在我们内心的那套体制里：赢比输好；孕育出成功的失败，被津津乐道成传奇，而没有最终通向成功的那些，则一钱不值毫无意义。在我们内心的那套体制里：被别人尊敬远远比自我认可重要，或者说，自我认可这条软弱的藤蔓，注定依附在公众意见的参天大树上才能生长。

在我们内心的那套体制里：我们不是自由奔跑的灵魂，而是负担累累患得患失的囚徒。依照那套体制里来看，梵高自然是一个充满矛盾的人物：生前籍籍无名落魄贫穷，失败透顶；死后盛名远播身价暴增，达到成功的顶峰。按照那套体制的逻辑，迟来的成就永远敌不过现世的得意，所以，没人愿意重复梵高的人生。

而我敢断言，在梵高的内心中，并不存在这样一套现成的体制。

他的潦倒、贫苦，均是个人担当的自主选择。其实他家境不错，随时可以退回体制内，做个老老实实的画商，继承丰富的遗产，稳定并且体面得生活。

退路如此宽敞明亮，他的选择依然是，不回去——不回去那人人羡慕的境地，不回去那舒舒服服的日子，只是继续画，在贫穷中画，在痛苦中画，在寂寞中画，然后死去。

对于他来说，苦难虽然刺痛难耐至于精神崩溃，却远远敌不过在追求自我的过程中，内心翻涌起的激情和喜悦。他选择了对于自己来说最重要的东西，并单纯做自己认为对的事情，度过一生。

读完这本书，我总有一种感觉：并非梵高的天赋成就了梵高，而是梵高的勇敢坚韧成就了梵高。绚烂的向日葵，以及静谧的星空，并非天才的一撮而就，是梵高在每一次饥饿、挫折后煎熬的产物，是和着泪水的高歌，味道浓烈，饱含苦涩。他的伟大，除了画作之外，还在于他一生的抉择，都证明了：他并非一个轻易妥协的懦夫。这，已经值得无数人的脱帽致敬。

《渴望生活》中无数个激动人心的段落，让我这样对自己说：我的确无法如梵高那样的生活，也无需如梵高那样的生活。但是至少，应该学习着打碎那套陈旧不堪的内心体制，学习梵高那么点不管不顾的劲头；怀着更谦卑的心，拥抱一种更自由的姿态。

就把我们自己想象成一个画家，窝在通县某个小院里啃着馒头画画，顶着一张布满痘疤的脸，一头很久没洗的肮脏长发，把眼睛和热情从标价上移开，放在画作上。

没有人知道，我们到底是在浪费颜料，还是在创造历史。

为和你在同一高度，眺望远山和村庄

为此我坐进春天的果园，让黑暗吞食我桌下的部分，

当你心情愉快时，读书能让你发现身边更多美好的事物，让你更加享受生活。读书是一种最美丽的享受。“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”

今天刚刚拿到书，这本全明星最运动编委会编丛书名社辽宁科学技术社 I S B N 9787538173659 时间2012-03-01 版次1 页数166 装帧平装 开本16开 所属分类图书&健身与保健&运动健身 商品编号10970460 印刷时间2012-03-01 纸张胶版纸 印次1 正文语种中文 附件套装数量0 读者对象定&价¥29.90 京&东&价(降价通知)={”10970460“,”63364462709224941940596“}; 库&存送至华北区&请选择省份北京、天津、河北、山东、山西、辽宁、吉林、黑龙江、内蒙古、陕西、甘肃、青海、宁夏、新疆 华东区&请选择省份上海、江苏、浙江、安徽 华南区&请选择省份广东、广西、福建、海南、台湾、香港、澳门 西南区&请选择省份四川、重庆、贵州、云南、西藏 华中区&请选择省份湖北、河南、湖南、江西 下单后立即发货={1,.999,;}{(„^[1-9]* \$“).;},(,){=\$().;}{(,){;--;}}{(“请输入正确的数量! “);\$().(1);\$().;};;){=.(,);(„=“){\$().;}{(“商品数量最少为“\$.);\$().(1);\$().;};;){=.(,);(.||.){(“请输入正确的数量! “);\$().(1);\$().;};;){}=\$(“#“).;)/=^[0-9]{1,4}\$;(!.){=1;}{(=1000)=999;}\$(“#“).(“#“,“ot;///./?=“ “&=“ “&=1“);}我要买- 本63364462709224941940596 添加到购物车();;\$(“#-“).6);\$(“#“).6); 编辑推荐美国拉伸教父鲍伯·安德森告诉你谁需要拉伸什么时候拉伸为什么要位伸怎样进行拉伸全球畅销3500万册拉伸真人彩图升级版! 160个针对身体不同部位的拉伸动作, 14套日常放松拉伸动作, 11套拉伸动作, 23套运动前后拉伸动作, 69个双人拉伸动作全图解。拉伸畅销全球30多年, 真人彩图版让您即学即用, 简单有效! 无论您是运动员、商人, 还是家庭主妇, 都可以通过这本书教你的动作, 缓解各种疲劳损伤, 灵

活全身关节，消除肩背部疼痛人人都应该拉伸！1160个从头到脚针对身体不同部位的拉伸动作，消除身体各部位肌肉僵硬和呆滞感，增强身体柔韧度，保持肌肤活力。14套日常放松拉伸动作，远离身体疲劳，让你每一天都充满活力。11套！办公拉伸动作，上班族一日拉

好书，就是有难度，慢慢练吧~

很喜欢很喜欢很喜欢很喜欢

纸张不错 男教练超像古天乐

包装配送很好，书也很好。给力的购书体验

其实对快递的印象更好啊，书当然好啊

不错哦，没有推荐错！

没啥说的，各种完美~XD

一些动作不错，但是还是看不到太新颖的东西

原来就听人说过，拉伸也是一项很重要的运动，书中的图解很详细，对于平时伸展、器械训练都有作用

简单的舒展拉伸,办公一族必备

纸质很好，内容比较有参考价值。

看起来是正版，挺好的

f●职业运动员G，K延长运动员运动寿命

老少皆宜，不分地点，都可以实用，谢谢作者

内容充实 印刷不错 好

随时随地都能拉伸

不错'蛮全面的'

很不错的一本书，说的很详细

书里的讲解很好，前面的部分看完 后面的部分就是拉伸动作的组合搭配了~~现在睡前和起床后都拉伸 很不错哦！

不错，还行，比较有用。

通过 拉伸改变健康，让我们行动起来吧！

不错,发货速度也快,赞一个

天天坐办公室，出去锻炼是没条件了，但是在小位置上进行些拉伸，很能放松自己，而且肌肉也不再紧张，柔韧性也变好了。书里面的动作还是比较实用。

速度比较快！速度比较快！

彩印+丰富的内容，还不错，很有用。

发货快 东西不错 非常满意

[拉伸圣经（彩图升级版）_下载链接1](#)

书评

[拉伸圣经（彩图升级版）_下载链接1](#)