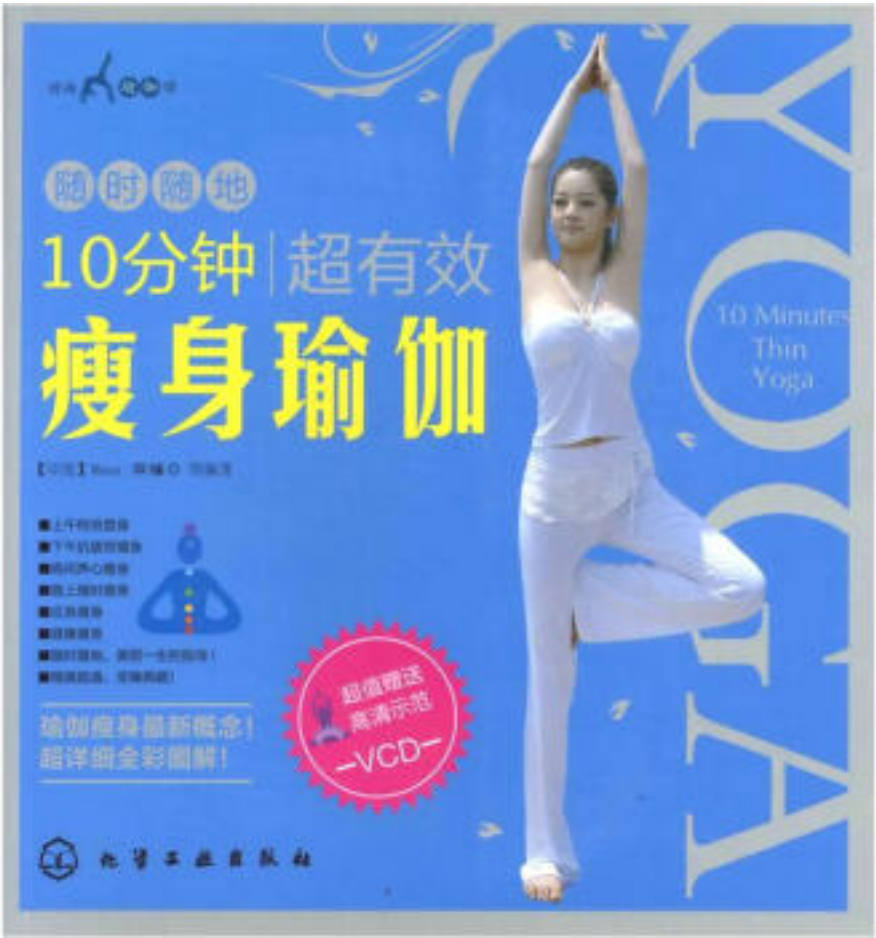


时尚瑜伽馆：10分钟超有效瘦身瑜伽（附VCD光盘1张）



[时尚瑜伽馆：10分钟超有效瘦身瑜伽（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)

著者:[印] Manu 等 著

[时尚瑜伽馆：10分钟超有效瘦身瑜伽（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)

标签

评论

质量一般，内容不错，简单易学，只是练瑜伽需要长久的坚持，这个有点痛苦

正在练着，希望有效果

这段时间都没时间练，不晓得有没有效果

有图有视频，学的比较快，

还没试过，以后用了再来追评

很不错哟，质量很好

宝贝收到了，还没有开始，练一段时间再追加评价

比在商场买方便，便宜。很喜欢在这里购物！

动作比较简单，感觉一般般，初学者可用

书纸质和装帧不错,内容也不错、值得品读!

还没有时间看，貌似不错的

不错，有很多都做不了，身体不够柔软啊，哈哈

东西很好 物流很快 很喜欢

太简单了，VCD视频太短，不过还是很不错的

希望自己这次能好好练习，好久前买过一本但一直没看过，结果最后送人了。

还没看，应该不错。，

挺不错的，步骤挺详细的，新手都能练。

买回来，没好好练，不行呵呵

里边的动作很好，经常练习

好好！简单易懂！适合初学者！

京东配送速度就是快，满可以的

挺好的 看过 盘也能用

满减活动买的，性价比不错

光碟用不了，打不开，没用

不错很好的东西。还有几个字

还不错哟，媳妇相当喜欢的

只是来留个记号，不好意思

还在学习当中，，，，

送朋友的，朋友很喜欢呢

入门级看看很不错

很满意的一次购物

只有书没有光盘

很适合大众人群！贵在每天坚持哦！

没事学学…书不错，碟子不行

非常好、非常实用的一本瑜伽书，我每天都照着练一下，感觉挺好的！

发货速度快，这书学起来也简单

可以，还不错。

很不错，初学者都可以学的来，讲解很详细。

本书图片清晰，注解详细，更有光盘辅助教程很不错~

不错...期待效果,动作简单...

还没有看，心血来潮买的

书是正版的，质量不错

快递员真的好辛苦，希望京东好好待他们

非常好！质量也很好！

动作相对简单

书都不知到哪了

很好，以后可以跟着学了，还有光盘呢。

少发了一张光盘，来咯自言自语自言自语

清晰度不高

简单易学

坚持锻炼

凑单买的

题不错的

好。○○○○○○○○○○○○○○○○

图像清晰，但是第一张光盘读不了，读碟时咯咯响，很明显是坏的，其他7张碟都很好。
。

光盘读不了 不开心 书还不错

还没发现效果不知道怎么样

很好

还没来得及学习，光盘没法看

盘是裂的，读不了，但是发票丢了还要补税，懒得弄了……

可以跟着一起练，排版也合理，就是有点贵了。。快递等了还久，说是没货了，还要等厂家发货，不过京东办事效率还是挺高的，这点赞下，希望再接再厉吧！买回家有一段时间了，抱歉晚评了，最近有点忙，书是正版图书，纸张也是那种很硬的纸张，不过简单易学，是很好的初级瑜伽教材，不过本人觉得如果价钱在合理一些那就会更好了，也不知道自己当时是怎么想的还是因为买这种图书用品，买得越多价格越便宜。。。这个不清楚，就这些了，欢迎卖家来咨询，还有什么想知道的可以问。。觉得书勉强合格给四星吧！

好

长度在5-200个字之间

填写您对此商品的使用心得，例如该商品或某功能为您带来的帮助，或使用过程中遇到的问题等。最多可输入200字

[印]，等而优雅却可以通过后天的努力来达成优雅不是30女人的专利也不是名门望族女子的专利而是每个女人一生的功课每个女人都有过优雅生活的能力时尚瑜伽馆10分钟超

有效瘦身瑜伽（附光盘1张）如果上帝没有给你美貌那何不努力做到优雅来超越美貌呢如果你已经幸运地拥有美貌那何不用优雅来超越时光让这美貌历久弥新呢说到优雅再没有比法国女人尤其是巴黎女人更有资格诠释的而只有深谙法式优雅之道的中国女人瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行见缝插针的练习，随时随地，融入生活每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。随书附赠，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。更懂中国女人的内心需求石楠曾在巴黎待过很长一段时间前后有八年之久所以对法国女人的时尚装扮以及为人处世之道了解得甚为透彻如果你像我一样看过石楠出国之前的照片那么石楠站在你面前的时候你一定认不出她来完全变了一个人——从略带些婴儿肥的青涩少女一下子蜕变成了一位装扮得体谈吐风趣顾盼生姿的优雅熟女时间的原因固然存在但也不能否认漫长的法国生活对她的影响有多深远从外在到人生观幸福观希望每一个看到这本书的人都能通过这本小书一步一步从内到外走向优雅并从此改变自己枯燥乏味一成不变的生活拥抱完美幸福的人生。优雅的女人永远不会老法式优雅的真谛就是优雅唯一一种一种可以超越容貌超越身份超越年龄的东西时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽（附光盘1张）你的人生一眼望得到尽头吗人生如戏全靠演技你也可以做实力派如何搭建蜘蛛网似的人脉你的就是我的进退沉浮解读最高超的社交心理学你会等没人爱你时才想到去改变吗不要哭泣给你一台时光机你就是最闪耀的奥斯卡影后我策划这本书已经很久但是由于我和郑会日在写作手法等诸多方面存有很大差异一度产生了放弃的念头恰在此时有一个人的命运安排似地出现在我的面前她就是作家任贤真是她把我和郑会日这两个如同白天与黑夜一样迥异的人导演成完美的一天所以我想说这本书的著者是三人是任贤真作家把我和郑会日的故事完好地融入这样读书才会成功这部书里在此向她表示衷心地感谢我真心企盼在你的人生中也能找到读书产生的奇迹我不乖所以活得更精彩仅有一次的青春该怎样过教你疯狂败家精引领世界的秘诀时尚真的潜规则吗品味决定命运风格才是最美的态度对于女人的造型男人都在想什么不动声色地投其

质量还行吧书编写很好值得看看的好书了，在课程讲授过程中,我们没有把重点放在语法规则的叙述上,而是放在算法和程序设计方法上,通常由几个例题引出一种语法规则,通过一些求解具体问题的程序来分析算法,介绍程序设计的基本方法和技巧,既注重教材的系统性、科学性,又注意易读性和启发性。从最简单的问题入手,一开始就介绍程序,要求学生编写程序,通过反复编写、运行程序来掌握语言的规定和程序设计的方法。同一个语法规则、同一种算法,在选择例题时也是由简到难,逐步呈现给学生。在学习上不要求学生死记语法规则,而是要求学生能把各个孤立的语句组织成一个有机的、好的程序。注意培养学生良好的编程风格,让学生在编制程序过程中不断总结、巩固,达到学会方法、记住语法规则,提高设计技巧的目的。

《C语言程序设计》是我系各专业的必修课程，也是我校非计算机专业开设的程序设计课程之一。作为计算机类的专业基础课，目的是使学生掌握程序设计的基本方法并逐步形成正确的程序设计思想，能够熟练地使用C语言进行程序设计并具备调试程序的能力，为后继课程及其他程序设计课程的学习和应用打下基础。对于非计算机专业来说，该课程有实际应用价值，为用计算机解决实际问题提供了方法，是后续理论和实践教学的基础和重要工具，同时也是计算机二级考试所统一要求的课程之一。

笔者多年来为从事高级语言程序设计教学与实习，结合国内外优秀编程语言的教学方法和模式，不断地总结和积累经验并运用于教学实践之中，取得了较好的教学效果，有助于学生在有限的教学时间内，以最快最简单易懂的方式，扎实地掌握C语言的内容，并能运用自如

恩格斯说“兴趣与爱好是最好的老师”。为了使初学者能尽快地掌握计算机知识,进入计算机的应用领域,在课程讲授过程中,要特别注意培养学生的兴趣。初接触计算机时,很多学生感到新奇、好玩,这不能说是兴趣,只是一种好奇。随着课程的不断深入,大量

的规则、定义、要求和机械的格式出现,很容易使一部分(甚至是大部分)学生产生枯燥无味的感觉。为了把学生的好奇转化为学习兴趣,授课时我们改变过去先给出定义和规则的讲授办法,而是从具体问题入手,努力把枯燥无味的“语言”讲的生动、活泼。在第一节课上,就给学生找一些《高等数学》、《线性代数》等已学课程的问题,用算法语言来求解,使学生体会程序设计的用途和一种全新的解决问题的方法。同一个语法规则、同一种算法,在选择例题时也是由简到难,逐步呈现给学生。在学习上不要求学生死记语法规则,而是要求学生能把各个孤立的语句组织成一个有机的、好的程序。

在书店看上了这本时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽（附光盘1张）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，瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行见缝插针的练习，随时随地，融入生活每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。随书附赠，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。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

（印度），等写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢他的书了。时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。，瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行见缝插针的练习，随时随地，融入生活每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。随书附赠，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽（附光盘1张）。瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽以

实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行见缝插针的练习，随时随地，融入生活每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。随书附赠，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。。瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行见缝插针的练习，随时随地，融入生活每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。随书附赠，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。。瑜伽瘦身新概念，随时随地，10分钟，超有效的瘦身瑜伽！时尚瑜伽馆10分钟超有效瘦身瑜伽以实际生活需要为依据，根据不同的情境，特别科学设计了独特的瑜伽组合，适宜在上午、下午、晚间、路上进行见缝插针的练习，随时随地，融入生活每套动作分步图解详细，一看就懂，并可以在10分钟内完成，轻松练习！书中更针对应急、健康等读者最为关注的热点，设计了应急宝典和健康宝典，解决特殊情况的应急情境和满足健康养生的需求。随书附赠，光盘实景演示，方便跟随老师的指导和语音进行练习。

在京东买书有一年了，买了许多书。京东的书是正版的好书。而且实惠。我这一年来学到了许的东西。思想有提升了。这是读书心得：

师者，传道授业解惑者也。古老的思想已经把教师的职责诠释得清清楚楚了。反过来，把我们自己放在这个定义上来看，有多少人合格呢？如果没有严格的制度和考评机制，连课都不好好教的教师，肯定不在少数。是何原因？应该源于现今的教育制度，也源于教师自身。古人说“天地君亲师”，特别突出了“师”的地位和作用。自古教师与“天”“地”“君”“亲”是同一地位的，可享受任何特权的。对学生，教师可以有等同于父母的权利。而如今的未成年人保护法出台后，结果怎样呢？学生是越来越自由了，对教师也越来越不尊敬了！以前，我们在老师面前唯恐做错事的心态，恐怕现在的学生心中再也没有了。有时候连我们自己都瞧不起自己了，老师，还算什么“灵魂的工程师”？自己都不爱自己的职业了，还能用心教学吗？不用心教学，这不是教师本质的腐败吗？

年轻教师有晋升职称的压力，有了很多除了教学以外的硬性指标，缺一不可；职称晋升后的教师又想名利双收，又想占据优越的学校。于是，不知不觉离开了“传道授业解惑”的教学原点，“心较比干多一窍”，千方百计地“补”习，“考”好成绩，“写”论文，“上”公开课，“指导”学生……

如果为了职称、为了名利真正来比教学水平，比综合素质，应该不算是什么腐败的事情。腐败的是，在学校里混的一小撮人，教学思想落后，教学方法陈旧，对孩子的思想动态、道德品质、安全意识漠不关心，对教学、科研更是不屑一顾，职称、名利却样样想通过各种手段与别人“平起平坐”，甚至要“高人一筹”。更有甚者，自誉“与世无争”，视一切为粪土，除了生儿育女、相夫教子，只求度日、退休、安度晚年，同样置学生的学业、人格发展于不顾……回首一生竟想不出到底做了哪些真正有益、有意义的事！

还有，学校领导作为教师的一份子，同样存在着腐败，甚至在不知不觉中引领着教师们腐败。学校领导不能带领学校整体发展，而只照顾几个重点学科，就是一种腐败；一天忙不完的会议，不能引领师生身心健康发展，同样也是腐败；除了帮助教师造假应付检查就是被动地承接上级部署，不能创性地开展教育活动，更是一种腐败……

于是，一向被称为“清水衙门”的教育圣地——校园变得越来越污浊了，连小学生在学校就要经受“廉政文化进校园”之类的社会考验，心得体会《廉文读书心得体会——让我们都昂首地活着吧》(<http://www.unjs.com>)。这是社会的进步，还是社会的退步？人们给予教师太多的甚至是最崇高的美称：“教师是人类灵魂的工程师”、“教师是太阳底下最光辉的职业”……是啊，学高为师，德高为范，教师确实是一项崇高的职业。过去，传道、授业、解惑的精神为社会所尊崇，教师的“两袖清风”亦为民众所称道。

所以，是教师就要做一个甘于清贫、道德高尚的人，不想道德高尚、不甘于清贫就不要做教师。臧克家在《有的人》中说“有的人活着，他已经死了。有的人死了，他还活着。”既然为人，就要做一个活得有意义——有道德底线——活着的人。作为教师，我们更要随时问自己：“你还活着吗？”意大利诗人但丁曾说过这样一句话：“一个知识不健全的人可以用道德去弥补，而一个道德不健全的人却难于用知识去弥补。”

挺好的，跟我想的一样前天，吃完午饭，趁手头工作不多，便给朋友发了条短信，这次等了半个小时，却依旧没有朋友的回信。我开始坐立不安，记得不久的过去，就算她忙，她总会在半小时内回他的呀！他怀疑难道是自己昨天没发短信给她她生气了？两小时后信息回来，告诉我要到京东帮他买书，如果不买或者两天收不到书就分手！，我靠，没有办法，我就来京东买书了。没有想到书到得真快。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。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。据了解，京东为顾客提供操作规范的逆向物流以及上门取件、代收货款等专业服务。已经开通全国360个大中城市的配送业务，近1000家配送站，并开通了自提点，社区合作、校园合作、便利店合作等形式，可以满足诸多商家以及消费者个性化的配送需求。为了全面满足客户的配送需求，京东商城打造了万人的专业服务团队，拥有四通八达的运输网络、遍布全国的网点覆盖，以及日趋完善的信息系统平台。所以京东的物流我是比较放心的。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。

套“艺术教室”丛书是为大学开展艺术教育编撰的。教育不仅仅是为了知识的传播与技能的培养，更是为了标志着人类文明进程与社会进步

的人格养成，大学教育尤其如此。孔子说“入其国，其教可知”，孔子的意思是说，通过诗、书、乐、易、礼这些不同的教材与科目、不同的教育模式教化国民，会在民众人格养成中起到不同的效用。欧洲工业革命以来逐渐成形的现代教育体系极大地丰富了教育的内涵，国民教育所使用的早就已经不再局限于某种单一的教材与教育模式。从人格养成的角度看，多种科目相结合的教育模式，更适宜于培养社会发展所需要的综合型人才，但对于中国而言，这个教育体系的引进为时太短，还远远未到成熟的地步，其中难免会有不少缺失，而艺术教育方面的严重滞后，就是这种缺失的重要表征之一。相对于更能直接地培养人们经世致用能力的科目，尤其是自然科学方面的科目以及其他实用性科目而言，艺术教育的重要性，尤其是艺术教育在整个基础教育体系中的地位，远未得到足够的重视。

人是有精神生活并且需要精神生活的动物，在人格养成的过程中，艺术教育的特殊意义就在于通过诗意的方式陶冶人的性情，丰富人的心灵，由此充实人们的精神世界。在人类物欲急剧膨胀以至于物质与精神两方面的追求严重失衡，人格被扭曲了的时代，艺术因其具备有助于人格健康发展的矫正作用，它对于人类生存与未来的特殊意义，正在越来越清晰地凸显在我们面前。孔子两千多年前就已经认识到“温柔敦厚，诗教也”；“温柔敦厚而不愚，则深于诗者也”，确实，性情中的“温柔敦厚”，尤其是不失之于“愚”的温柔敦厚并不能生而得之，它需要后天的教育与培养。如果我们认同孔子所推崇的这种人格境界，就不难认同艺术的价值，以及艺术教育的价值。

诚然，随着越来越多有识之士开始提倡实施素质教育，艺术教育的意义也日益成为社会共识，20世纪90年代中叶以后，国内艺术教育开始迅速升温，除各地原有的艺术专业院校和中等艺术专业学校升格成立的艺术专业院校外，普通的综合性大学也纷纷在公共艺术教研室基础上新建艺术系科、专业。然而，因为长期以来艺术专业教育领域偏重于技术层面的教学，史、论方面的基础研究严重滞后，各地普遍感觉缺乏合适的教材与教学参考资料，普通高校艺术系科、专业的基础艺术史论教材，尤其是针对非艺术专业的大学生普及艺术基础知识所需的合格教材与教学参考资料的需求尤显迫切。因此，组织专家编写一套艺术史、论著作，以不同门类的史、论著作构成一个格局相对完整的艺术史论文库，实为契合时机之举。出于这样的考虑，我们邀集国内各艺术门类的著名专家，编撰了这套丛书，它包括音乐、美术、戏剧、舞蹈、影视五大门类，每个门类均分为史、论以及资料三册，使读者一册在手，能够基本了解该门类艺术的整体状况或该门类艺术的基本规律，掌握该领域最重要的历史文献。而各位作者都是在所涉领域浸淫多年，学有所长且思想敏锐、见解不凡的专家，因此才有可能以较为适中的篇幅，传递各艺术门类最核心的知识与最值得思考的观念。这样的设计，意在使该文库体现出坊间类似图书所缺乏的实用性与鲜明特色，也更适宜于非专业艺术院校的艺术系科教学、艺术院校师生研习非本专业艺术门类课程，以及培养普通大学生接触与欣赏艺术的兴趣。

艺术随人类文明的诞生而诞生，随人类文明的进程不断变易；因此，每个民族都发展出了各种门类的艺术，但每个文明发展进程中出现的艺术又有所不同。即使同一艺术门类，不同民族在美学取向与发展路径上也会有很大的差异。艺术经常是民族的，它又是全人类的事业；如何兼顾艺术的民族性与世界性，对于这套丛书的所有作者都是一个很大的挑战。将艺术视为全人类共同的精神追求，赋予艺术研究世界性的视野，是本套丛书努力要体现的新的艺术观，也是当代中国艺术研究领域的诸多专家们对全球化时代的一种特殊回应。因此，这套书在编撰过程中，始终注意到将每一民族的艺术视为世界艺术整体的有机组成部分加以论述。要最终达到这样的目标，还需要更多的专家学者共同奋斗，我们所做的只是一种新的尝试；是否已经比较接近预想的目标，在多大程度上接近了这一目标，还有待于读者和同行们的检验。

[时尚瑜伽馆：10分钟超有效瘦身瑜伽（附VCD光盘1张）_下载链接1_](#)

书评

[时尚瑜伽馆：10分钟超有效瘦身瑜伽（附VCD光盘1张）_下载链接1_](#)