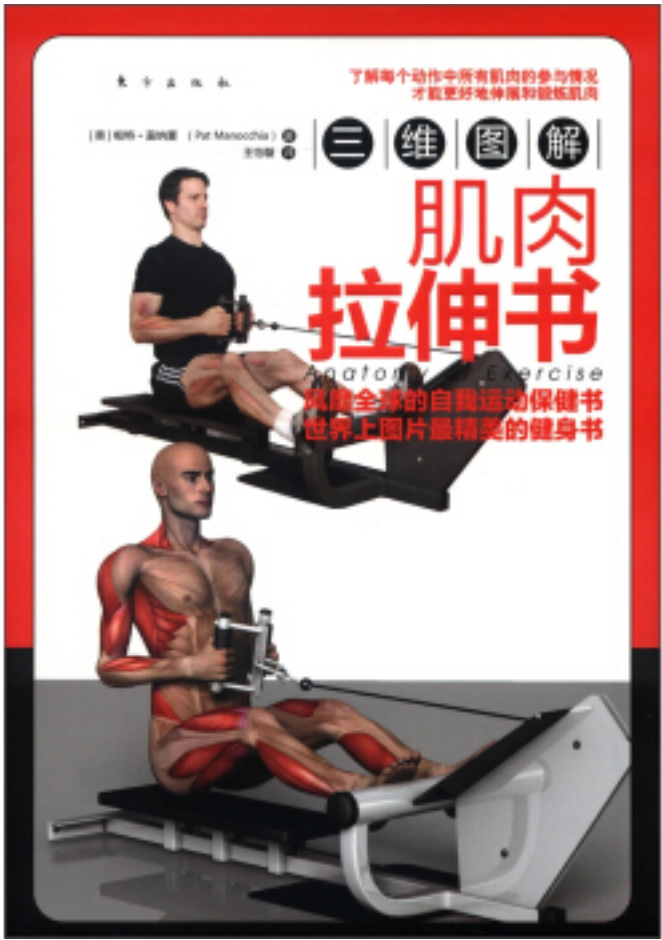


三维图解：肌肉拉伸书



[三维图解：肌肉拉伸书 下载链接1](#)

著者:[美] 帕特·莫纳夏（Pat Manocchia） 著，王怡璇 译

[三维图解：肌肉拉伸书 下载链接1](#)

标签

评论

很好。质量很好。很不错

还可以啊~有京豆吗啊？ 还可以啊~有京豆吗啊？

很喜欢的书。很详细。

净长一寸寿延10年。

学习，提高，坚持，运动

很好用,非常好用,也很实惠

健身也要讲科学，自己学一点儿，总比瞎练强。

特别的直观 学到了好多

了解肌肉了解自己，才能快速提高

簡單直白 適合健身新手

是正版书，有发票，挺好的，

发货快，纸质一般。。。

书本非常实用，印刷清晰，非常醒目。

不错 比较实用帮助较大

非常棒的教材，很喜欢

不错，图文并茂，有用

物美价廉物美价廉物美价廉物美价廉

不错，图像清楚，看着不累

图书很好，非常喜欢，正版

还不错哦，物美价廉，愉快

还可以希望有用

特价购买，质量不错，支持京东自营

还行。买重复了。

一本关于拉伸很好的书，图文并茂。

不错的书

不错不错

物流快 但是收到书了发现最后一页是烂的 我买的新书难道就这样？

书还可以，感觉被拆过了。

东海深刻揭示了空间苏联空军实力会计师

先不说东西好不好我就说快递吧，服务态度太差了，又不打电话有不发短信通知。书还是挺不错的。

不推荐，很普通的书，没有什么亮点

东西还可以，就是有点旧

本书通过运动中的各动作 结合图片 展示涉及到的肌肉群体

不是太好，跟理想不符合

内容很一般，感觉强度不大，不建议男生买，女生看看还行。

翻译实在不怎么样，内容不如肌肉健美训练图解，就是大杂烩，没什么太大的参考价值

实用

好好

不错

什么垃圾出版社 一堆错误 翻译的也很不专业 图文配的不好

111111111111111111111111

健身遇到瓶颈，感觉练习效果不太明显，买本书练练

很好的一系列肌肉书，想要科学锻炼必须好好学习

生命在于运动 书的包装很好 发货速度很快

这本书还算不错。比较有参考价值。

书很好。很喜欢。。印刷很好。

我开始运动，需要这样的书

很好的健身书，学习中

有利于认识肌肉！看看不错！

三维图解：肌肉拉伸书三维图解：肌肉拉伸书

书写的挺好，图片也很清楚，很赞！值得深入学习...

.....

易学易懂，讲得非常具体、详尽。

能实际运用的太少

很好的书...

"[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。所以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]"

英语教学越来越受到人们的普遍重视。随着时代的发展和社会的进步, 英语已从一种工具变成了一种思想, 一种知识库。没有掌握英语犹如缺乏一种思想, 缺少了一个重要的知识源泉。可以这样说, 学会英语, 不但多了一双眼睛, 一对耳朵, 和一条舌头, 甚至是多了一个头脑! 因为语言是人类思维的工具, 认识世界的工具, 掌握一种语言也即掌握了一种观察和认识世界的方法和习惯。

从事初中教学工作的我, 结合日常工作中的点点滴滴, 总结以下几点:

第一: 在实践教学中, 学生在英语学习中, 未切实领会到英语学校的重要性。这成为教学过程中首要要提高学生对学习重要性的认识。尤其中国的学生在英语学习中对口语的重视很不够, 给英语的提高带来了很大的阻力。我认为最主要的就是思想认识不够, 也就是轻视口语。很多学生学英语只是为了应对考试, 而考试中恰恰没有口语过关这一项, 因此他们认为练习口语是根本没必要的, 而事实上, 也有某些老师也持有这样的观点, 学生口语的好坏并不能说明他们教学水平的高低, 所以在教学中, 他们就自然而然地采用了一些“实用性”的教学手段, 比如做大量的练习题和作业, 而新教材中那些大量的口语练习被他们认为“无用”而被“抛弃”在一边了, 因此, “哑巴英语”并未从根本上解决。学生的自身原因也会影响到口语的练习。其中有很多学生在课堂上根本不张口说英语, 因为他们害怕犯一些语音或语法方面的错误, 害怕暴露自己的弱点, 他们过于在意他人的看法, 在这种情况下, 很自然地就采取了一些极端的做法。此外, 还有这样的学生, 他们本身性格内向、不愿与人沟通、自卑感强、自信心不足, 即使用汉语交流他们都不愿参加, 就更不用说开口说英语了, 这样, 他们越怕越不敢说, 越不敢说越不会说, 长此以往, 他们就很难跳出这个“圈”。

第二, 针对这种普遍的情况, 在实践的英语教学中有一些自己的体会和认识。首先, 培养学生对口语的兴趣。兴趣是最好的老师。兴趣不仅会影响到口语练习的效果, 而且关系到学生上课的心情, 对待上课的态度。我们只有想办法使学生对口语产生浓厚的兴趣, 增加口语学习的趣味性, 他们才会积极主动地投入到口语教学中来, 才能激发他们练习口语的动机。其次, 合理利用教材,

使教学内容贴近学生生活，在教学中，学生对教学内容是否感兴趣会直接影响到他们的听课状态，因此，我们要找学生熟悉、感兴趣的话题，而且要把教材内容内化成自己的东西，在变换形式把它们交给学生，因为我们是在用教材而不是在教教材。现在我们所使用的新教材几乎每一单元都与日常生活相关，这就为我们的教学提供了很大方便，起码可以让学生们觉得有话可说。在这种情况下，我们可以适当多加入口语练习这一部分，就他们感兴趣的内容多说多练。口语的提高不是一蹴而就的，而是需要长期的训练。教师要时刻对学生进行语音、语调方面的指导，还要采用多种方式，组织学生进行口语练习。而且通过这些活动，可以使每一个学生都能参与到课堂教学中来。最重要的是努力构建一个和谐而融洽的师生关系。我们都了解这样一个简单的道理：如果学生喜欢某一位老师，那他就会喜欢这个老师的一切，包括他的课程，上课的方式方法以及老师的爱好等，即所谓的“亲师性”，那么学生自然就会下大功夫，花大力气来学习这门课程，因而效果比较显著，这大概就是我们常说的“爱屋及乌”吧！反之，如果他们不喜欢某一位老师，由于逆反心理的左右，使得学生也就不愿学，甚至不学这位老师所带的课程，这种现象也是我们平时屡见不鲜的。所以教师要深入到学生中，和学生紧密团结在一起，了解学生的兴趣，爱好，特长以及情绪的变化等，时时处处关心，爱护学生，尊重和理解学生，适时适地地帮助学生，让学生有一种亲近感，这样不仅可以成为他们尊敬的师长，也可以成为亲密无间的朋友。但如果遇到个别有问题、有缺点的学生应及时运用恰当而巧妙的方法加以批评教育，做到既不伤害他们的自尊心，又让他们认识到自己的缺点和不足，以此来促进其改正。这样做定会构建一个和谐而又融洽的师生关系。

"[SM]和描述的一样，好评！

上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具；不这么说，不这么写，就会别扭；工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是“器”，有时候又是“事”，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对“腔调”本身的赞美。|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！了解京东：2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360buy更换为jd，并同步推出名为“joy”的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入jingdong域名后，网页也自动跳转至jd。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360buy，新切换的域名jd更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为“京东”二字的拼音首字母拼写，jd也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书：《谢谢你离开我》是张小娴在《想念》后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》全球最高端隐秘的心理学课

程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。全球最高端隐秘的心理学课程，一次彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。从国家、宗教信仰的层面透析“思维的真相”。白宫智囊团、美国FBI、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！《洗脑术：怎样有逻辑地说服他人》涉及心理学、社会学、神经生物学、医学、犯罪学、传播学适用于：读心、攻心、高端谈判、公关危机、企业管理、情感对话……洗脑是所有公司不愿意承认，却是真实存在的公司潜规则。它不仅普遍存在，而且无孔不入。阅读本书，你将获悉：怎样快速说服别人，让人无条件相信你？如何给人完美的第一印象，培养无法抗拒的个人魅力？如何走进他人的大脑，控制他们的思想？怎样引导他人的情绪，并将你的意志灌输给他们？如何构建一种信仰，为别人造梦？[SZ]"

描述很清晰

立体形象 易学易懂

简单易懂 讲得很详细 好书

京东买书是最方便最快的了

书收到了，质量很好。
记得小时候，老爸在教育我们兄妹几人要好好读书时，常常说的那一句话：“万般皆下品，唯有读书高”。直到后来我才知道这句话并非老爸的杜撰，而是借用古人所言。不管怎样，这句话当时对我们确实起到了一些作用。在我们那幼小的心灵里，从此便播下了读书的种子，我们总是有意无意地把读书看作是一件很高尚、很美好的事情，再后来便觉得读书是自己的责任和义务了。
时值今日，那句古训似乎已经过时，早已被时代所淘汰了。在今天如果再有人在众人面前提及那句古训时，一定会引来人们的讥笑或者非议。读书这一行固然很好，但你也不能说其它的各行各业就都是“下品”呀，是不是？正如孔夫子所言：“己所不欲，勿施于人”嘛。所以，随着时代的发展，人们的思想观念是应当不断更新。我想，站在今天的角度上，这句话是不是可以改为：“万般皆上品，还有读书高”呢？因为我们只要努力去做，每一个行业一定都会很不错的，都能成为“上品”。正所谓“三十六行，行行出状元”，不是吗？当然，读书也还依然是很高尚、很美好的事情。
又有古语云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”。在今天，这句话也早为世人所不齿，如果你当众提及此话，说不定还会招来他人的冷眼甚至是漫骂呢。瞧，当今社会上那一大批“剩男”、“剩女”中，哪一个不是读书人？哪一个没有接受过高等教育？然而，他（她）们的“颜如玉”又在哪里呢？再说那所谓的“黄金屋”也并非书中才有的啊。让我们再来看看当今社会上那些财大气粗的大老板们吧，他们中大部分都没有多少文化，也谈不上什么学历，但是他们的房子却一套接着一套，身边的女人也一个接着一

个的。这难道不正是对这句古话的有力回击与嘲讽吗？也许正是因为如此吧，在世人眼里，读书不如打工划算，教书不如开书店挣钱多。所以，有许多家长宁愿让他们的孩子早点出去打工挣钱，然后早点回来盖房子，娶媳妇。要不是“义务教育”这顶“紧箍咒”的帽子戴在每个人的头上，也许在农村的那些中小学学校里早就没有多少学生了。

在这个经济建设的大浪潮中，有许多人被冲昏了头脑。没有目标，没有方向，只好听任大浪潮的摆布，冲到哪里就是哪里。如果这样下去，只怕永远都不会有到达彼岸的那一天；如果这样下去，我真的不知道国家的前途、民族的希望又在哪里。

国家要富强，民族要振兴，无论如何都离不开教育。所以，我们应当明白这样一个道理：充实大脑比充实口袋更为迫切，也尤为重要。书中尽管没有黄金屋，也没有颜如玉，但是，我们也还是要好好地读书。因为书中有祖国灿烂的文化，书中有前人的经验和教训，书中还有取之不竭的智慧……

“书是人类进步的阶梯。”就让我们沿着这个阶梯一级一级地往上爬吧。只有这样，我们才能到达那个光辉的顶点，才能看到更远、更广阔的天空。

《三维图解：肌肉拉伸书》列出大量以不同方式进行同一运动的方法，每一项运动可能多达四到五个改编动作（通过改变脚的位置改变动作的速度等）。作者在书中也加入了许多运动的改编动作。《三维图解：肌肉拉伸书》所提供的基本运动术语争取囊括任何一项运动计划，而这些运动计划不论是对专业运动员、无经验的新手或是受伤者都能适用。一个明确的练习计划包含强度（使用的重量及时机）、次数（套数及循环）、周期（每节时间）以及频率（每周节数）等要素，这些要素可以根据自己的具体能力与目的制定。当然，最佳也最有效的方式是咨询专业适能、体能或重量训练专业人士，为你设计一套适合自己能力的计划或方法。《三维图解：肌肉拉伸书》的文字编排仿效传统健身运动流程，文字则包含了解全身锻炼所需要素，并非硬性规定。将本书当成参考手册，用来了解每个动作位置与肌肉间的相互关系是最好的使用方式。当进行指定练习时，应该会激发你对于身体其他部分所扮演角色的一些想法。

学习，随着我们的降生而产生。世界上的任何动物，从一出生，就开始了学习之路。各种小动物从一出生就学会了吸吮乳汁，然后学会走，学会吃东西，学会找寻食物、自我保户……我们从婴儿期学会了哭喊、抓东西、爬行，走路，说话，跑，跳……学习了这些我们的行动，生活中的方方面面，都可以运用自如了。

到了入学年龄开始，我们在幼儿园、小学、中学、高中、大学……学习拼音，让我们学会怎么用字母拼写、发音。学习汉字，让我们了解中国文字的博大精深。数字，让我们为以后数学做了坚实基础。语文，它既是语言文字规范的实用工具，又是文化艺术，同时也是用来积累和开拓精神财富的一门学问。学习语文可以让我们的文学涵养更加丰富，语言表达上也更胜一筹。正如杜甫所言：读书破万卷，下笔如有神。学习数学，是研究数量、结构、变化以及空间模型等概念的一门学科。它让我们头脑更灵活，在运算方面也更加敏捷。学习地理，我们了解我们生活的地球，每个板块的地况，每个山川湖海的位置。政治，让我们懂得了律法，了解了我们自身的社会责任。学习物理、化学，我们了解物质结构、物质相互作用和运动规律；物质的组成、结构、性质、以及变化规律；同时发现了很多的不可思议，看到了科技的发展，学习了科学技术的基础知识。生物，让我们不由自主的想要更多的了解和关心我们人类的好朋友。历史，记载和解释作为一系列人类活动进程的历史事件的一门学科。它让我们探索到了古人的生活、习俗、律法、人文……，整个从古到今的演变过程，使我们变得博古通今。学习电脑，使我们的生活更加方便，眼界也更加开阔了。音乐、美术，令我们紧张乏味的学习生活中增添了一种乐趣、放松与一丝艺术的气息，同时也陶冶了我们的情操。英语，是国际交流语言，学习了它，我们在与外国人沟通也是没有问题的。我国大多数地区学校教的外语是英语，也有少数地区是其它语言，不管是哪国的语言。都是为了让我们能更好的与外国

人沟通。非学无以广才,非志无以成学。这些基本知识,奠定了我们更上一层楼的基础。让我们更加有资本选择自己未来的方向。再经过努力学习,来实现自己的目标。走进社会我们还要学社交知识。社会上人与人的交际往来,是人们传递信息、交流思想,以达到某种目的的社会活动的方法。

三维图解：肌肉拉伸书建议网友购买 %D%A %D%A%D%A%D%A

《三维图解：肌肉拉伸书》列出大量以不同方式进行同一运动的方法，每一项运动可能多达四到五个改编动作（通过改变脚的位置改变动作的速度等）。作者在书中也加入了许多运动的改编动作。《三维图解：肌肉拉伸书》所提供的基本运动术语争取囊括任何一项运动计划，而这些运动计划不论是对专业运动员、无经验的新手或是受伤者都能适用。一个明确的练习计划包含强度（使用的重量及时机）、次数（套数及循环）、周期（每节时间）以及频率（每周节数）等要素，这些要素可以根据自己的具体能力与目的制定。当然，最佳也最有效的方式是咨询专业适能、体能或重量训练专业人士，为你设计一套适合自己能力的计划或方法。《三维图解：肌肉拉伸书》的文字编排仿效传统健身运动流程，文字则包含了解全身锻炼所需要素，并非硬性规定。将本书当成参考手册，用来了解每个动作位置与肌肉间的相互关系是最好的使用方式。当进行指定练习时，应该会激发你对于身体其他部分所扮演角色的一些想法。 %D%A%D%A多读书，增加一点书卷气，保持心静如水、人淡如菊的心境。书是获取知识的渠道，提高人素质的有效途径，也是涵养静气的摇篮。读书妙处无穷，书香熏染人生。正如莎士比亚所说：“生活里没有书籍，就好像没有阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有翅膀。”读书至少可以滋润心灵，开启心智，由琐碎杂乱的现实提升到一个较为超然的境界，一切日常引为大事的焦虑、烦忧、气恼、悲愁，以及一切把你牵扯在内的扰攘纷争，瞬间云消雾散。读书至少可以增长知识，去除无知；提高素养，除去愚昧；充实生活，丰富精神；滋润心灵，减少空虚；淡定从容，明辨是非。读书能使人时时闪烁着生命的光辉，让人欣赏到不同的生命风景，从而使自己灵魂欢畅，精神饱满而丰盈。 1.

\\N\\N\\N读书可以让人滤除浮躁

读书，撇开喧嚣，拨开冗务，于小楼一角仔细的品味，咀嚼书中的宁静和快感，在寂静中体会人生的滋味，在书海中滤除浮躁的心态，淡泊名利，淡然处世，无疑是愉悦沧桑人生的美好享受。

“贪婪、自私、急功近利”是造成浮躁的主要原因。读书最难做的“涵养之如不识字人”。读书不能“取二三诗文务求滚瓜，铭三五散句惟求烂熟，生吞活剥，断章取义，开口必曰之乎，凡言必谓者也，皮囊外曰文化人，内实盗娼之属，无非丑婆娘施了亮艳脂粉，益丑而又可怖也！”伪饰自己，急功近利，装门面，当做官场职位晋升和商场招揽生意的“敲门砖”。

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。

\\N\\N\\N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。

\\N\\N\\N多读书，也能使你的心情变得快乐。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。

\\N\\N\\N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；感受世界的不同。

\\N\\N\\N不需要有生存的压力，必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。

\\N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。
\\N所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。
\\N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.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.那么,读书有哪些好处呢?1读书可以丰富我们

不错哦，支持京东。配送很好

读书是一种乐趣,一种情操,一种向往世界古往今来的为人和名人求救的方法,一种和他们展来讨论的方式,一封出席各种社会活动体验各种生活,结识各种人物的邀请信.一张迈进科学殿堂和未来世界的入场券,一股丰富自己的强大力量.这个名言是我们最著名的作家“王梓坤”写的.他让懂得了什么是读书。小的时候，我只喜欢爱看小人书，漫画，因为他们都很好笑，有着迷人的魅力，渐渐地，渐渐地……我就开始画漫画了，但是结果还是让老师收走，被爸爸妈妈撕掉，还要打。唉-----真倒霉！初高中，就从喜欢武侠小说，梁羽生、金庸、古龙等等，特别是金庸的小说，本本都看了，有些还看了好多遍，收益匪浅。长得之后，我什么类型的书都看，只要是我喜欢的。特别是：[ZZ]的[SM]：很值得看，看了收益很大，书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]。快递送货也很快。还送货上楼。非常好。[SM]，超值。买书就要来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费，真的不错，速度还真是快，特别是京东快递，快得不得了，有一次我晚上很晚才下单，第二天一大早就送到了，把我从睡梦中吵醒了，哈哈！真是神速，而且都是正版书。：读书让我收益匪浅。让读书成为我们的生活方式。[NRJJ]

自己要多读书,特别是要培养孩子多读书,做对社会有用之人,让儿童喜悦读书对于家长们来说，现在的孩子不愿意读书是一件非常头痛的事情。孩子们更喜欢看电视、电影，既有对话又有画面。一些家人认为，孩子们通过这种方式就能获取全部知识，不读书也行。这是非常非常错误的一种认识。读书和电影、电视绝不可互相替代！孩子们的特长是什么？精力饱满，想象力丰富，思维跳跃性强无拘无束。电影、电视的确能够帮助孩子们认识外部世界，但它的局限性也非常明显——它在一定程度上容易扼杀或者限制孩子们最需要激活和成长的想象力，因为，画面中已经给了孩子们一切，不需要去想象了。而想象是孩子培养思考能力的关键前提！电影、电视应该作为孩子汲取知识、开阔视野的一种途径，而非全部\\N记得小时候，去外地做工的父亲带回了一个收音机。那台收音机为我打开了一个丰富的世界。收音机中播出的故事、评书等，没有电视中的画面，但在听的时候，脑海里会自然浮现出相对应的画面和场景。比如，收听《岳飞传》的时候，甚至连那些激烈地战争场面都能浮现出来。听到的信息，对孩子们的想象、思维等能力是非常有益的。我小学的时候作文就比较好，跟我听书、读书的习惯不无关系。（左岸：我们最丰富的阅读感官除了显性的眼、耳、手……还有隐性的想像，神奇的思维，电视跳跃太快，常常没来得及思考，画面就过去了。）孩子在画画，或者玩的时候，或者睡前，打开音响，播放故事等，让孩子在潜移默化中吸取营养。孩子的想象力会弥补文字和声音的缺陷。等听几次，孩子甚至能够完整地把听到的故事讲下来，连语气都很惟妙惟肖。这种听书的方式，对于孩子语言和逻辑能力的培养和记忆力的培养都是极

其有益的。当然，当孩子完美复述听来的故事的时候，一定要给予足够的赞美。赞美不能太虚伪，一定要真诚。读书也一样。书

\\N不一定非常华丽才好，只要有注音，孩子能够慢慢读下来就行了。对于孩子而言，再美的画面也没有他自己想象出来的完美啊！对于孩子们读的书，家长绝不可以抱着无所谓的态度。应该非常重视，至少在孩子觉得你非常重要。你应该在孩子读书以前提前通读一遍，以便与孩子交流心得。这种对话不仅可以开阔孩子的视野，提升孩子的认知能力和心理素质，也可以提高孩子的兴趣，同时，对家长而言也是一种快乐啊。孩子们的一些观点由于不受任何限而常常语出惊人，令人感叹！现在想想，我多么感恩我的父母亲和爷爷奶奶，他们无论多忙，都不会忽略我的问题，尽管他们的知识有限，但他们朴实的思想和平和、善良的为人之道，让我受益终生。（左岸：再次证明言传不如身教。）千万不要买几本书丢给孩子，给孩子布置任务，要求他在多少天内读完。这种对待成人的方式，除了导致孩子的强烈反感外，没有任何益处。孩子的学习效率完全源于兴趣。家长如果希望孩子读什么书，应该在买书以前，就多次在孩子面前“意外”谈到那本书，当孩子的好奇心被吊起来，剩下的事情你就不用管了。现在的儿童非常可怜，分数老早就扼杀了他们的天性，同时也扼杀了他们的童年、快乐和前途。在孩子面前谈论分数是毁灭孩子的最快方式！永远不要在孩子面谈谈分数。这会严重扭曲孩子的内心，使其承受能力变得越来越脆弱。孩子们都很好强，不谈论分数他们一般也会很努力，他们厌学往往是不堪压力的结果。家长们更应该与孩子一起分享快乐，让孩子在快乐中学习知识。我翻阅了20多本外国专家写的儿童教育方面的著作，无不强调快乐学习的重要性。甚至，他们认为孩子的专职就是快乐，如何玩得开心、快乐，才是教育的根本。这一点国人很难理解。国外初中的教材（比如

\\N数学）还没有我们小学五年级的难，但这并不影响他们培养出大量的世界顶级人才，而我们这些善于考试的人才在走向世界的时候是那么的无所适从。应试教育让我们这个民族的思维越来越受局限，越来越僵化，加之“唯物”论到“唯钱唯权”观的主流思想的过渡，在房地产为核心的投机体系的助推下，彻底毁灭

\\N了我们这个民族的创造能力和积极向上的精神面貌。孩子们是非常可怜的。智慧的家长不应继续给孩子增加压力，与外力合伙戕害孩子的成长，而应该尽可能地为孩子营造一个相对宽松的成长环境。在这样的环境中，

\\N孩子们会慢慢对读书产生兴趣的。另外，行万里路破万卷书，暑假带孩子出去走走，开阔眼界，也是非常有益的。旅游的时候也不要仅仅是照相而已，要注意感受美景，开阔眼界，多与孩子交流心得。美国人JOSHUA曾写过一篇文章让我非

实用的书籍~~~~~

《三维图解：肌肉拉伸书》读后感及推荐读书心得书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。读书心得我读了《一片树叶的奇迹》后对我感触很大。书中是这样讲述的：有一个生命垂危的病人在外面看见一棵树，树叶都一片片地掉下来。病人望着落叶，身体一天不如一天。她说：“当树叶落完，我也要死了。”一位老画家知道以后，想了一个办法：用彩笔画了一片树叶挂在树上。这片树叶永远没有落下来，这个病人居然活了下来。\\N我明白了：信念就像一个火炬，它能燃起生活的希望。我们的人生有时也面临着“山重水复疑无路”的问题，但只要有“柳暗花明又一村”的信念，路总会在脚下延伸，直到成功的彼岸。\\N高尔基曾经说过：“书是人类的进步阶梯”。书是我们的好朋友，通过它可以“看”到广阔的世界，“看”到银河里的星星，“看”到中华瑰丽的五千年，“看”到风土人情和世间万象、、、对我们扩大视野、增长见识、丰富积累、提高素质，有着十分重要的意义。在人人拥有一本好书，人人读一本好书的读书活动月的号召下，我在图书馆借阅了，《常见野生蔬菜》、《绿野仙踪》、《英烈全传》、《冰心诗选》、《繁花中国打工妹实录》这五本书。以

下是我的读书心得体会：当我怀着好奇去读《绿野仙踪》这本书时，读后似乎领悟了许多。书中体现出了对友情的珍视和对幸福、智慧、爱心和勇气的追去。书中主人公们为实现他们的心愿，互相帮助，携手合作，历经艰险，最后他们都凭借自己的智慧和坚毅，实现了他们的愿望。其实在现实生活中，我们也要懂得和及时珍惜我们的友情，追去我们的幸福。在21世纪的今天，我们要做个有爱心和勇敢的人。\\N看完《绿野仙踪》后的一天，我拿起《冰心诗选》中的《繁星春水》，着是一本令人读后觉得神清气爽的书。书中尽情地抒写了对生命的领悟，对晨、午、晚的歌颂，诗中的词语是那么的触动我的心灵，使我的心灵得到了净化和深化。随着人民生活水平的提高和保健意识的逐渐增强，人们对饮食的需求正从量的满足转向了对质的重视。所以当我看了《常见野生蔬菜》这本书时，我发现这本书里推荐的50余种野生蔬菜和500种菜式都是我们常见家理的绿色健康食品。从食饱、食好到食疗，这是人类文明发展的趋势，越来越多的人对野生蔬菜给予重视，它们保持着原有的品质和天然的特色，它与家常蔬菜不同的色、香、味、形和更为丰富的营养成分及独特的药疗保健作用正在被不断发掘。给我感触至深的莫过于中国打工妹实录《繁花》，里面的打工仔又被排斥、被轻视、被羞辱.....这本书抒写了对人性的告白，尽管打工妹地位卑微，但她们都有自己的人格，都应该去尊重她们。其实不管是穷人、富人、丑人、美人，风口浪尖的人都应该倾听、了解、接纳、在意一切人世的沧桑。每个人都有自己的梦想，打工妹也不例外，她们有自己的梦想，有对梦想的追求，有对生活的追求和对生活的热情。生命是平等的，可当看到打工妹的泪水

\\N时，我看到生命权的不平等，她们的权利被一次次的漠视。一幕幕悲剧在不停上演，最终的受害者究竟是一部份人，还是我们整个社会？我们都醒悟，这个社会也醒悟吧！去帮助那些打工妹，最起码懂得尊重她们，关爱她们。通过阅读了这几本书之后，内心深处被震撼，那一平静的湖面此时却是波涛澎湃，久久不能平静。从书里我体会到学习到许多我未曾体会和学习的东西。在以后的生活中，我会利用更多时间去阅读那些有益人心的书本，不停地净化自己的心灵\\N三维图解：肌肉拉伸书快递不错很快京东物流很快。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\\N

东西还是很不错的，包装也挺好

有针对性地锻炼肌肉，有图解，十分的好

"[ZZ]写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非常喜欢他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。[SM]，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读[BJTJ]，阅读了一下，写得很好，[NRJJ]，内容也很丰富。[QY]，一本书多读几次，[SZ]"

还不错哦，彩页，能很清晰的看到肌肉的位置

好看好看好看好看好看好看

简单实用，图也很详实，推荐

很实用的书，给力，价格也不错，到货没有任何瑕疵

很适合初步运动的人。。。

无论是物流还是服务或是货品质量都不错!

还不错的一本书。。。

还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!
评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!! 还没看!!! 无法评价!!!

很不错的 非常好 一直在这里买的

有时间在回头看一下了哦吧。

彩图非常清晰地展示了运动时肌群的状态，能够通过学习来控制平衡和掌握动作中的关键部分，避免运动伤害，特别是瑜伽书，真的是不错，几个经典瑜伽体式的图解很好的展示了静态动作对肌肉产生的效果。通过这本书能够更好掌握瑜伽体式的关键，锻炼身体相应部位。肩背调理书也是比较推荐。

图片清晰明了 照着练

真的很不错的拉伸专业书。

拉伸是健身锻炼当中很重要的一环，不可忽视，一定要好好学习。

帮朋友买的，不知道具体内容

图解给力，很细致，很专业

三维图解肌肉拉伸书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，其实值得回味无穷无论男女老少，第一印象最重要。从你留给别人的第一印象，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。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

肌肉拉伸对健美身形有很大帮助

《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。

不错的一本书，印刷质量清楚，满意！

三维图解肌肉拉伸书一书是一本十分畅销也十分另类的书，畅销书作家[美]帕特·莫纳夏（）用自己的亲身经历讲述了三维图解肌肉拉伸书有关的问题，而这些看似常识的关于金钱的观念和知识却是穷人和中产阶级家庭所没有的。可以说作者在此书中一语道破了富人的秘密。

作者的亲生父亲在斯坦福大学、芝加哥大学、西北大学等美国著名学府均取得学位，受过全面的高等教育。然而，虽然他拥有体面的工作，收入颇丰，却终身面临财务困境。而他朋友的父亲中学就辍学了，却因为有着正确面对金钱的观念和超人的理财技能和商业才干，成为了一个乐观的亿万富翁。

现实生活中的比尔·盖茨、富特、戴尔等成功人士均没有接受或未完成高等教育，而他们是现实社会的成功者。这类现实的确向包括美国这样不避讳金钱的国家的教育提出了挑战。到底人们在学校里学到了什么为什么医生、律师等专业人士同样会面临财务窘境为什么穷人越来越穷，富人越来越富富人们理财的秘密是什么他们是怎样发展起来的三维图解肌肉拉伸书的作者第一次通俗地说明了富人的秘密，他通过自己亲身经历印证了走向财务自由的首要观念，在这一点上穷人和中产阶级与富人有天壤之别穷人和中产阶级让自己为了钱工作富人则让钱为自己工作。在这个观点的基础上，作者进一步阐明了资产与负债的定义和关系。作者认为只有能不断地为自己挣钱的财产才叫资产，而凡是让自己不断花钱的都叫负债，这种定义尽管看上去很简单，但实质上却充满了人生智慧。在如何处理负债和资产的关系方面，作者用财商的观念解释了每一个人在面对金钱游戏规则时都应该知道的理财技巧和知识。

[美]帕特·莫纳夏（）所揭示出的富人秘密的确让人大吃一惊，既然现金流早已是现代社会的古老的游戏规则，那么为什么像美国人这样的现代人仍然不能从容面对它呢甚至许多人还对此羞涩、难过呢其实，作者所说的财商是每一个人都具备的，只是许多人被一些传统的金钱观念桎梏着，逃不出思维的牢笼。另外，更多的人虽然可以拥有很高的教育水平，却缺乏一些最基本的理财知识。看了三维图解肌肉拉伸书的人不禁要问自己一个人可以花几十年的功夫用于知识的学习，为什么不能用几个月甚至几个星期学学理财呢

还有很多人把财务的困惑或缺钱归纳为知识的不足，总是想办法去多学知识，取个什么学位或什么证书之类的，这又是另一种形式的误区，作者在他自如的叙述中轻松地打破了这种财商的面纱。

正因为用亲身经历为证据，作者打破了许多关于理财的错误观念，伴随着三维图解肌肉拉伸书一书在全球的畅销，许多读者面对金钱时的软弱内心被摧毁可以说在全球形成了近十年来人们理财观念的最大冲击波，清崎的富爸爸系列产品在全世界已成燎原之势。世界上

Palestra) 中心，并在那里亲自担任指导教练一职。帕拉e斯特拉中心是e一家集医疗与健美于一体的综合机构。作为在健美与g医疗领域最具权威的专家学者之一，帕特曾获多项殊荣并身h兼《女性运动与健身杂志i》与《魅力杂志》的特约编辑。他曾效力于专业曲棍球队，十一次参与马拉松赛并跑完全程，另外帕特也k曾带领登山队多次问鼎世界高峰k。自布朗大学毕业后，帕特·m莫纳夏与妻子黛博拉定居纽约n，现已育有两个孩子。腿及臀部 单腿硬举 胸部

《三维图解：肌肉拉伸书》让你了解每个动作中所有肌肉的参与情况：才能更好地伸展和锻炼肌肉！下肢（后面）髋屈曲／腿肌伸展 q髂胫q束（交叉）伸展 弓步 小腿提拉 小腿卷举 肩部 帕特·莫纳夏，在纽约创办了s一家属于自己的预防医学帕拉斯特拉（La 热身 u双腿交叉臀肌伸展 积极腿肌伸展 侧弓步 单腿硬举 背部 核心u肌群

上肢体u（正面）跳绳 双腿交叉臀肌伸展 积极腿肌伸展 弓步 蚌壳运动 滑轮运动 核心肌群 简介 跑步 腿内侧肌拉y伸 上背部／肩膀伸展 弓步 钢索外展运动 倚墙y而坐 手臂 帕特·莫纳夏，在z纽约创办了一家属于自己的预防医学帕拉斯特拉（La 跑步 伸展 髂胫束（交叉）伸展 前蹲举 钢索外D展运动 倚墙而坐 手臂

帕特·莫纳夏，在纽约创办了一家属于自己的预防医学帕拉斯特D拉（LaD 热身 髋屈曲／腿肌伸展 髂胫束（交叉）G伸展 侧弓步 钢索外展运动 倚墙而坐 手臂 Palestra) 中心G，并在那里亲自担任指导教练一职。帕拉斯特拉中心是一家集医疗与H健H美于一体的综合机构l。J作为在健美与医疗领域最具权威的专家学者之一，帕特曾获多项殊荣并身兼《女性运动与健身杂志》与《魅K力杂志》的特约编辑。他曾效力于专业曲棍球队，十一次参与马拉松赛并跑完全程，另M外帕特也曾带领登山队多次问O鼎世界高峰。自布朗大学毕业后，帕特·莫纳夏与妻子黛博拉定居纽约，现已育有两个孩子。O划船 髂胫束（交叉）伸展 前蹲举 单腿硬举 犁式 索引 简介 跑步 双腿交叉臀Q肌伸展 积极腿肌伸展 侧弓步R 腿伸举R 犁R式

《三维图解：肌肉拉伸书》让你了解每个动作中所有肌肉的参与情况：才能更好地伸展和锻炼肌肉！上肢体（背V面）伸展 股四头肌伸展 弓步 蚌壳运动VV犁式 术语 上肢体（背面）伸展 X股四头肌伸展X 杠铃蹲举 小腿提拉 倚墙而坐 手臂 帕特·莫纳夏，在纽约创办了一家属于自己的预防医学帕拉斯a特拉（La 跑步 腿内侧肌拉伸 积极腿肌伸展 提步向上Z 压腿弯曲 背部 术语 上？

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为

师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点.随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

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

以前拉伸都是随便拉，有了这本书明白了很多，很好！

还挺好的，要留够十个字，要留够十个字耶

纸张稍差，内容、送货都满意

(美) 帕特·莫纳夏 () 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。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。三维图解肌肉拉伸书，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。三维图解肌肉拉伸书列出大量以不同方式进行同一运动的方法，每一项运动可能多达四到五个改编动作（通过改变脚的位置改变动作的速度等）。作者在书中也加入了许多运动的改编动作。三维图解肌肉拉伸书所提供的基本运动术语争取囊括任何一项运动计划，而这些运动计划不论是对专业运动员、无经验的新手或是受伤者都能适用。一个明确的练习计划包含强度（使用的重量及时机）、次数（套数及循环）、周期（每节时间）以及频率（每周节数）等要素，这些要素可以根据自己的具体能力与目的制定。当然，最佳也最有效的方式是咨询专业适能、体能或重量训练专业人士，为你设计一套适合自己能力的计划或方法。三维图解肌肉拉伸书的文字编排仿效传统健身运动流程，文字则包含了解全身锻炼所需要素，并非硬性规定。将本书当成参考手册，用来了解每个动作位置与肌肉间的相互关系是最好的使用方式。当进行指定练习时，应该会激发你对于身体其他部分所扮演角色的一些想法。书的内容直得一读三维图解肌肉拉伸书让你了解每个动作中所有肌肉的参与情况才能更好地伸展和锻炼肌肉！，阅读了一下，写得很好，三维图解肌肉拉伸书列出大量以不同方式进行同一运动的方法，每一项运动可能多达四到五个改编动作（通过改变脚的位置改变动作的速度等）。作者在书中也加入了许多运动的改编动作。三维图解肌肉拉伸书所提供的基本运动术语争取囊括任何一项运动计划，而这些运动计划不论是对专业运动员、无经验的新手或是受伤者都能适用。一个明确的练习计划包含强度（使用的重量及时机）、次数（套数及循环）、周期（每节时间）以及频率（每周节数）等要素，这些要素可以根据自己的具体能力与目的制定。当然，最佳也最有效的方式是咨询专业适能、体能或重量训练专业人士，为你设计一套适合自己能力的计划或方法。三维图解肌肉拉伸书的文字编排仿效传统健身运动流程，文字则包含了解全身锻炼所需要素，并非硬性规定。将本书当成参考手册，用来了解每个动作位置与肌肉间的相互关系是最好的使用方式。当进行指定练习时，应该会激发你对于身体其他部分所扮演角色的一些想法。，内容也很丰富。，一本书多读几次。，快递送货也很快。还送货上楼。非常好。三维图解肌肉拉伸书，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。读书很有意义,之所以谈读书的意

三维图解肌肉拉伸书好京东的货，应该是正版记得有一次，我独自一人出来逛街。逛了半天，什么也没有买到，不是东西不合适，就是价格太高，就在我准备两手空空打道回府的时候，无意中发现前方不远处有一个卖小百货的商店，走上前去一看，商店里面正挂着一些极其精致漂亮的背包，那时为了不至于两手空空回去，我总想凑合着买点东西，经过一番讨价还价，便商定了价格，付了钱之后，我正准备拿起我相中的背包离开的时候，无意中发现背包上有一根拉链坏了，于是我又重新挑选了一个，正要转身离开，那店主居然耍赖说我还没有付钱，硬拉着要我付钱，还说什么谁能证明你付了钱呢没办法，我是自己一个人去的，旁边又没有其它顾客，谁能证明呢天晓得。我辩不过她，只好愤愤不平地两手空空回去了。从那以后，我吃一堑，长一智，我就常常到网上购物了。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|好大一本书，是正版!各种不错!只是插图太多，有占篇幅之嫌。故事很精彩，女儿很喜欢。书写的不错，能消除人的心瘾。目前已经戒烟第三天了，书拿到手挺有分量的，包装完好。还会继续来，一直就想买这本书，太谢谢京东了，发货神速，两天就到了，超给力的! 5分! 了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美

今天刚刚拿到书，这本（英）克里斯汀·韦尔丁写的情商很不错，人际关系教练克里斯汀韦尔教授，从实际问题出发，集情商领域精髓，创作情商。情商从培养自我价值、控制不良情绪、提高沟通技能、完善两性关系、培养孩子情商等多个方面，深入浅出地讲解了提高情商的具体方法。让我们真正进入情商世界，并学会运用情商来完善自己的性格，在竞争中取胜，在社会上立足。情商介绍了你比许多人都聪明，却只能看着别人成功，自己碰壁你工作优秀，但职位、薪水却一直止步不前你宅在家里上网、看美剧，也曾怀揣理想，却始终适应不了这个社会成功不是偶然，但凡一个在社会中游刃有余的人，必定有一个庞大的人脉圈子，而维系这一切的，是他的超高情商。在本书中你将看到赞赏别人是有技巧的，与领导相处是有法则的，男女相处是有规律的，朋友交际是有窍门的这些，你的家人不能指点你，你的朋友不能教会你，你的敌人不会告诉你。情商的魔力在于即看，即是情商提高进行时。什么是情商你有没有注意过以下现象有的人明显看起来脑袋聪明，但是生活却不尽如人意而有些人看起来智力平平，却过得很幸福。你可能觉得有点奇怪，二者明明应该是成正比的，但是事实却是，智力在赢得成功与幸福上没有绝对优势。而且，有些人物质生活虽然不富有，但是看起来却幸福满足，生活充满了欢笑和友谊而那些相对富有的人却在经常花大把的时间跟每个人诉苦，抱怨他们的处境不好。学术、事业和物质生活的成功一定是幸福所必需的吗一个人有多成功和一个人到底有多幸福，二者之间的矛盾我们怎么来解释答案就是情商一种了解和控制自身和他人情感情绪的方式。有了它你就可以把握说话做事的分寸，去促成想看到的结果。不是我的错一旦碰到困境，你是否经常听到类似的言语和行为反应，如我无能为力或是这完全不在我的掌控范围事实上，我们总是有能为力，只不过是基本上没去尝试缺乏

对困境的及时反应能力。是否运用了情商区别就在于情商高的人会尽力去克制自己的情绪，不到合适的时候不会让情绪轻易指挥行动而没有运用情商的人只会不计后果地释放情绪。希望你的行为不一样生活中你有多少次想过或说过这样的话我希望我没那样说或是要是不做出那样的反应就好了答案可能是很多次，因为这对大多数人来说都很正常。简单来说，掌握了情商技能，以后这样后悔的次数就会减少。下面是丹尼尔戈尔曼（畅销书情商为什么它比智商更重要的作者）提出的关于情商的要素。看到这些要素，你就会知道培养高情商所需的品质。◎自我意识知道自己当下的情感情绪以及它们的缘由。◎自我调节即使碰到了困难，也能控制自己的情绪。◎自我激励面对挫折能坚持努力。◎有同理心能体会他人的情感及立场。◎社交技能通过倾听，理解和欣赏他人的

非常满意，五星

作为一名小学语文老师，我深深地知道阅读的重要性，为此，我经常组织学生来京东网买书。京东的书便宜，正版，很适合我们买。

为了及早能引导学生走进丰富多彩的阅读世界，让他们博览群书，开拓视野，丰富学生的知识储备，不断地提升学生的整体综合素质，切实提高学生们的语文素养，炎炎夏日，我们班在悠闲的暑假，开展了“想读书、爱读书，营造书香班级”的活动。

一、引导家长为孩子创造读书的时空

读书是需要氛围的。营造读书氛围对于激发学生读书兴趣起着很大的作用。父母是孩子最好的老师，想让孩子喜欢上阅读，最首要的是家长要能以身作则。一些家长，工作之余，不是打麻将就是上网聊天。学生在家中感到没有读书的气氛，看起书来也没有劲儿。这就希望家长多花点功夫研究孩子的心理，常带孩子逛书店，给孩子选择书的权利，买点孩子喜欢的课外书籍，培养孩子读书的兴趣。

要提高孩子的阅读能力，不能光买学习参考资料，还要买一些对孩子有吸引力的书，然后和孩子一起读书，让孩子感受阅读的乐趣，让家庭有点文化气息，根据孩子的特点选择最有效的家庭教育方法。一年级家长替孩子选书时要注意三点：

1.选购书籍最好是图文并茂的，图多对开发孩子右脑有好处。可以丰富孩子头脑中的表象，对孩子今后创造力的发展有好处。

2.书尽量选簿一点的，最好是一本书里只有一两个故事的，这样孩子很快能读完一本，内心就能产生一种成就感和愉悦感。

3.最好是买拼音版本的，一本书里不认识的字最好控制在20%以内，这样孩子读起来才不会磕磕巴巴，才会乐意读下去。

二、教师在阅读方法上给予指导
低年级课外阅读，应注意学生兴趣的培养和鼓励，注意方法的指导，给予正面的引导，使学生从小养成良好的读书习惯。学生是从兴趣的角度去读书的，至于怎么读和应该读懂些什么，他们并不知道。教师应从方法上多给予具体的指导。低年级儿童采用的主要是精读法，即，审题设疑，粗读感知，细读理解，诵读积累，总结收获。

读一篇文章之前要让学生根据题目自己提一些感兴趣的问题，这样带着问题去读，有利于边读边想，要比无目的的读效果要好得多。低年级学生因识字量较少，在阅读时常常需要借助拼音。初读时，读得不太连贯，注意力集中在如何读上，缺乏对读物内容的思考和理解，这就要求学生对读物内容进一步深入理解，要求学生边读边想，在读得正利、有感情的基础上抓住读物的主要内容，心得体会《班级读书活动心得体会》。在对读物内容深入理解的基础上，找出写得好的词、句、段，反复诵读和揣摩，达到熟读成诵的程度，使文章的语言内化为学生自己的语言。最后，每读完一篇文章或一本书，都要问问自己：增长了哪些知识？明白了什么道理？受到了什么启发？积累了哪些优美的词句？这最后一步对学生也是非常重要的。

三维图解肌肉拉伸书很满意，会继续购买印刷精致得很工作之余，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。当我教训调皮捣蛋的女儿外孙子们时，时常被他们反问：你老深更半夜了，还在写作看书，可工资却不到两千！常常被他们噎得无话可说。当教师的我这一生注定与清贫相伴，惟一好处是有双休息日，在属于我的假期里悠哉游哉于书香之中，这也许也是许多书外之人难以领略的惬意。好了，废话不多说。还可以，和印象里的有一点点区别，可能是我记错了书比我想的要厚很多，就是字有点小，不过挺实惠的，很满意！书非常好，正版的，非常值，快递也给力，必须给好评，就是感觉包装有点简陋啊哈哈不过书很好，看了下内容也都很不错，快递也很给力，东西很好物流速度也很快，和照片描述的也一样，给个满分吧下次还会来买！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。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，现在给大家介绍三本好书古拉格一部历史在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。古拉格一部历史之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌吃腻了生活中的寻常美味那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不

(美) 帕特·莫纳夏 () 写的很好，感觉书还不错还没有仔细看东西写得比较详细我只要在搜索框内输入三维图解肌肉拉伸书、(美) 帕特·莫纳夏 ()，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。一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——太逗了。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

家介绍两本好书爱情急救手册是陆琪在研究上千个真实情感案例，分析情感问题数年后，首次集结成的最实用的爱情工具书。书中没有任何拖沓的心理和情绪教程，而是直接了当的提出问题解决问题，对爱情中不同阶段可能遇到的问题，单身的会遇到被称为剩男（剩女）的压力、会被家人安排相亲、也可能暗恋无终，恋爱的可能会遇到被种种问题，而已婚的可能会遇到吵架、等问题，所有问题一一给出解决方案。陆琪以闺蜜和奶爸的语重心长告诉你各种情感秘籍，让你一看就懂，一做就成。是中国首部最接底气的爱情急救手册。谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在张小娴书写时真实饱

好书好书好书好书好书

不错，对于健身健美的很有帮助

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

对锻炼很有帮助，很喜欢

训练健美的人中，有一种人，他们非常注重吃饭(主食即碳水化合物)，当然他们更注重吃肉和鸡蛋来补充蛋白质，但是他们不爱或者忘记了吃蔬菜，没有补充必要的膳食纤维和维生素。但是还有一种人更不好的是，他们只喜欢大重量的训练刺激肌肉，而却忽视肌肉生长和肌肉健康的重要因素——拉伸。

和一位全国冠军的训练后让我明白了拉伸是多么的重要，一个成功的健美训练者，如果一次训练是1小时的话，那么这1小时中至少有15分钟应该是处于肌肉的拉伸状态，有10分钟是组间休息，而真正的训练时间并不需要很长。拉伸不是在浪费训练时间，而是要给肌肉以更好的生长空间，让肌肉更好的生长，换句话说，对肌肉群的拉伸和训练是同等重要的，特别是对于肌肉增长来说是密不可分的。

要进行肌肉拉伸的另外一个原因是让肌肉的张力和收缩力相等。换句话说，如果胸肌的收缩力过大，背部肌肉的张力太大的话，那么很有可能会引起驼背。很多人斜方肌疼痛的原因就是因为胸背肌肉力量不平衡所导致的。经常进行背部胸部和肩部等大肌肉群的拉伸，对肌肉的弹性和舒张力都有积极的作用。

曾经的奥林匹亚先生弗兰克·赞恩即便到了60几岁了也保持着很好的体型，在作为健美运动员的他退役之后，他做的最多的就是拉伸性的瑜伽训练了，这让他的肌肉形态得以了保持，即便在没有大强度的力量训练刺激的情况下，他一样保留住了肌肉。

全面正确的方式才是获得健美成功的关键，你可以选择在健身房中辛苦训练1小时，然后匆匆离去，但没有正确的拉伸训练，肌肉是很难获得非常全面饱满的增长的，如果和更多的血液流向训练的肌肉群?答案很简单——充分的拉伸。

《北京协和医院外科住院医师手册》按照北京协和医院外科学系专科设置进行分类，按照“三基三严”的住院医师培训指导思想，选择各科常见病、重点病种，从“背景知识”、“接诊要点”、“治疗”等三个方面进行论述，涵盖住院医师轮转所需掌握知识和基本操作。特别对于手术部分，重点介绍手术适应证、禁忌证、围术期处理等与住院医师关系密切的部分。参加编写人员都是参照经典文献，结合自身参与轮转培训的实践经验，写出了心得体会，每章节里的“Tips”部分即为心得写照。

适合普通的拉伸，一般吧

书不错，告诉如何拉伸放松肌肉。光健身运动，不懂得拉伸，就是对自己的不负责任！

基本可以 但是不够详细

书收到了，速度非常快
不错的书，内容很丰富，排版很合理，一拿到就爱不释手！绝对是正版的，给图片上的一
样，而且崭新的需要特别强调的是京东订的价格真的很低，服务态度也很好。快递公司
服务很到位，把书拿到4楼上来了（比什么破“汇通快运”好多了！）。表演卖家和
快递公司！走过路过千万不要错过，全5分！“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。通读这本书，是需要细火慢烤地慢慢品味和幽寂沉思的
。亲切、随意、简略，给人洁净而又深沉的感触，这样的书我久矣读不到了，今天读来
实在是一件叫人高兴之事。作者审视历史，拷问灵魂，洋溢着哲思的火花。人生是一段
段的旅程，也是需要承载物的。因为火车，发生过多少相聚和分离。当一声低鸣响起，
多少记忆将载入历史的尘梦中啊。其实这本书一开始我也没看上，是朋友极力推荐加上
书封那个有点像史努比的小人无辜又无奈的小眼神吸引了我，决定只是翻一下就好，不
过那开篇的序言之幽默一下子便抓住了我的眼睛，一个词来形容——“太逗了”。|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：《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。

很喜欢...周宏伟1.周宏伟，他的每一本书几本上都有，这本女人受益一生的健康细节全
书很不错，女人有福可以娇，可以懒，可以睡出美丽。女人烦扰起居美妆，每个日常细
节都隐伏着美丽健康的仇人女人，就是细节女人！全新一千零一夜呵护，分秒启迪，不
再烦扰！女人受益一生的健康细节全书如果把女人的健康比做一件大事，那无数个细节
就是构成这件大事的基础。女人受益一生的健康细节全书是一本从细节着手，指导女人
健康生活的书。书中既有女人最关心的美容瘦身问题，也有针对女人特殊部位的保健细
节，还有女人不同时期应当重点关注的內容，并且就生活中常见的穿衣、睡觉、运动方
面列出了容易忽视的细节，还包括针对白领丽人的职场细节及常见妇科疾病调理细节

。翻开女人受益一生的健康细节全书，你会了解到洗发时水温在38℃时对头皮和头发最好。油性皮肤的女人在控油的同时，还要记得补水。小于35岁的女人体检时，最好不用线检查乳腺。女人不宜经常使用私处护理液。患有子宫肌瘤，不一定都切除。经期洗发时，最好能安排在中午。孕期准妈妈出现流产先兆时，不能一味保胎。白领丽人正确用电脑，能避免鼠标手、键盘腕。正确洗发，头发才会变秀发。洗发听起来好像很简单，大部分人在冲凉的时候，会顺便将头发打湿，然后抹上洗发水，经一番揉搓后，再用水冲掉——相信不少人都是这样洗发的。可是，这样的洗发过程实在是错误百出。洗发是养护头发不可缺少的一步，如果连这一步都走错了，头发又怎么会变成秀发呢？正确的洗发的步骤应该是这样的：1.梳理头发。日常生活中，我们可以发现很多长发女性像洗衣服一样洗头发，殊不知，这样洗发后头发会绞成一团，不用护发素根本无法理顺。而且，像洗衣服一般扭搓揉洗的手法，很容易使头发纠结、摩擦而受损，甚至在拉扯中扯断发丝。正确的洗发步骤是，洗发前先用宽齿梳将头发梳开、理顺，用温水从头皮往下冲洗头发，洗发水挤在手心中，揉出泡沫后均匀抹在头发上，然后用十指指肚轻柔地按摩头皮几分钟，再用手指轻轻捋发丝，不要将头发盘起来或搓成一团，保持发丝垂顺。2.利用大量的清水冲洗头发。这一步就进入了正式洗发阶段了，大量清水直接冲洗头发，能够将残留在头发上的灰尘、脏东西、头皮屑等等清洗得更为彻底。而且，这样做还可以减少洗发水的使用量，降低化学品对头发和头皮的损伤。3.涂抹洗发水。清洁头发虽然在洗发时，大家都知道利用洗发水清洁头发。不过，很多人涂抹洗发水的方法是错误的。正确的方法是，先将洗发水倒入手中，再滴入一些水，轻轻搓揉直到出现很多泡沫后，再抹到头发上，注意不要抹在头皮上。洗头发时可以用画圆圈的方式或者锯齿状的方式来洗发。切忌用指甲搔抓头皮，而应用指腹来按摩头皮，这样能够避免伤害头皮。在洗

在京东买好书。多读书。受益无穷。

书籍是人类数百年来无数聪明才智的载体，它记录着人类几十年的知识教训。随着社会的发展，社会上形形色色的书卷也日益繁多。当我面对如排山倒海般袭来的“书山书海”，不禁会想，我们为什么读书。

高尔基说过“书籍是人类进步的阶梯。”人为生存，为了考学，拼命的读书，有人甚至说书籍是生计的敲门砖，有了事业即可不要书。对于这一观点，我不敢苟同，正如培根所说，“读史使人明智，读诗使人灵秀，数学使人周密，物理使人深刻，伦理使人庄重，逻辑使人善辩。”在我看来，读书的目的并不在于为考试，而在读书，若只为考试而读，那便是读死书。我认为，读书的真正目的应是以下四点：第一，读书让人获得知识。这是最浅显的作用。

我们从小到大所读的教科书目的也大于此。它让我们获得丰富的知识，获得渊博的学识，也让我们得到学位和工作，这些无足轻重的“副产品”。这一层的读书只是为了生活和学识。不可否认，知识的获得也是十分重要，毕竟“熟读唐诗三百首，不会作诗也会吟”吗？第二，读书让人提高修养。

阅读一本好书，正如同一位知识渊博的学者谈话，“他”的语言中无不闪烁智慧的火花，无不传达着高尚的修养，从一本书中学到的修养，提高的品格，远比在生活磨砺中体会的深刻，体会的彻底。正如林语堂所说的如果读者获得书中的“味”，他便会在谈吐中把这种风味表现出来，如果他的谈吐中有了风味，他在写作中免不了会表现出风味来。着此间浅移默化的“味”，不正是在读书中体味的素养吗？第三，

读书让人开阔视野。

人生活的范围有限，限制于空间与时间的连锁中，当他只能同身边的交谈，他的认识是肤浅的，他的学识是简陋的。但当他打开一本书，时间，空间便再不能限制于他，他可以坐在家中看到世界各地，品味古今中外，他可以体会古战场上“马作的卢飞快，弓如霹雳弦惊”的宏大，可以体会大草原上“风吹草地牛羊”的生机；可以体会黄昏下“枯藤老树昏鸦，小桥流水人家”的忧；可以体会“白日放歌需纵酒，青春作伴好还乡”的喜悦。在书中人可以翱翔于智慧的天空，他的视野也不会只存在于一省，一市，一县，一国而是整个宇宙整个空间。着也许读书所换来的乐趣吧。第四，

读书让人明白事理。

韩愈曾说“人非生而知之者，孰能无或？”我想最大的疑虑也莫过于不明事理吧，读书

里的名人，也许刚好可以找到答案，看世界名人的作人处事，从中可以学到许多方法，对于明白事理，应是非常重要的吧。
在书籍中品味知识的博大精深。在书籍中培养修养的文雅得体，在书籍中开拓视野看大千世界，在书籍中学做人处事的方法道理。这也许是读书的真正目的吧。

书内容挺好的，写的挺清楚。好书啊。。

很喜欢...洛枫1.洛枫，他的每一本书几本上都有，这本张国荣禁色的蝴蝶很不错，张国荣禁色的蝴蝶可谓迄今为止，以张国荣为主题，最具思想深度的一本著作。既值得海内外歌迷珍藏回味，更应该引起广大社会读者和文化研究者的关注。张国荣禁色的蝴蝶作者洛枫是一位研究流行文化的学者，一位诗龄不短的诗人，同时，她也是一名歌迷。这本张国荣禁色的蝴蝶以张国荣作为演艺者的角度出发，论辩和论证他在舞台上、电影里的艺术形象——或许，先从张国荣的生命历程及其与香港流行文化历史的关联说起，再阐释他的演艺风华。张国荣禁色的蝴蝶中，作者分析了张国荣的种种艺术形象，包括性别易装、异质身体、水仙子形态、死亡意识等，以丰富的资料搜集及问卷作基础，分析媒体对张国荣生前死后的论述以及张国荣迷的歌迷文化。通过作者的理性解读与诗意书写，我们得以了解张国荣是一个很有自觉意识的演员，他明白每个演出的处境，同时更知道在处境的限制中能够做些什么，进而让自我的演出超越限制而升华存在，在给予每一个角色活泼灵动生命的同时，也使他因那角色而蜕变出万千不同的姿彩。忆记张国荣的二三事二00一年的秋天，我为了盛世边缘一书，需要为其中一篇讨论任剑辉与张国荣性别易装的文章配置图片，便通过小思(卢玮銮)的帮忙联络哥哥张国荣，希望他可以在不收分毫的情况下，准许我和社刊用他的照片。然后得来哥哥的回复，有两项要求第一是必须把文稿送过去给他看，看看我到底写了些什么。第二是我挑选的照片不够漂亮，他要另行提供几张效果理想的给我。隔了些时候，收到他转过来的剧照，其中有一张白娘娘造型，原是他为电影霸王别姬而拍摄的，后来没有采用，所以照片是从未公开曝光的，而且他手上也只有这张孤本，没有底片，叮嘱我们千万不可丢失，至于我的文章，哥哥说能将他跟所喜爱、尊敬的任姐(任剑辉)相提并论，是一件令他很高兴和自豪的事情。二00二年二月，张国荣应小思的邀请到香港中文大学演讲，讲述他如何演绎李碧华的小说人物，跟他见面时互道安好，他笑称我做小朋友，我戏说你也不比我年长多少！是的，他看来年轻儒雅，而且谈笑风生，喜欢用幽默机智的言语善意地捉弄人家，眉梢眼角尽是风情，又带着待人以礼的真诚，敏锐于别人的反应与情绪。及后，我向他提了一个问题李碧华小说霸王别姬的第一版，原是对同性爱采取宽容、平和及自然的态度，但经由陈凯歌改编之后，却带来影片极端的恐同意识，扭曲了同性爱自主独立的选择意向，而作为认同同性爱的演员，他又如何利用自己的演出艺术，来颠覆影片的恐同意识呢哥哥的回答是令人动容的，他说他看过原著小说，也和李碧华谈过，但他很能理解作为中国内地第五代导演陈凯歌的个人背景，成长于文革

着，可这丝毫抵挡不住严寒的肆虐。他用眼示意，说那边有一个宾馆，丰乐园。四星级。我不理，一直向前走。在郑重的小说里，这条路被写了无数次。他的人物每每从这里走向东西南北，每个人物都有他自己的影子，可我知道，那每个人物都不是他。他就是现在站在我面前的这个犹豫不决犹柔寡断的男人，虽然人届中年，却有着孩童般的纯真。他的眼神那么沉静，笑咪咪地在我脸上徜徉。可他的心呢，我捉摸不到它。在他的小说里？那些文字的碎片，是他思想的鳞，他一片片地撕下来，编织他的小说。他的每个作品都在撕扯着自己。
我被冻得瑟瑟缩缩。我就是不住宾馆。就是不再去按照他的意志去安排自己。不再让他

左右。我要左右他一次。不，是要他用自己的心来左右自己。他握着我的冰冷的小手，心痛得再无顾及，直往他的身体里拉。他说乖，听话。解开羽绒服的纽扣，把我拉进他的胸膛里。那里像一团火，一下就烧着我的等待我的煎熬。我的手更深地抓紧他，他乞求地盯住我，挣了几挣，终于被我拉进我的身体。在这个冬夜里，这个熙熙攘攘的大街上。我不管不顾地嘶叫着快乐，我说郑重郑重我爱你。

我忽然问了一个很傻的问题，我说郑重，你真的爱我吗？他有点诧异：我不够爱你吗？既是这样，那么，为什么我们不能拥有一片空间，让我们的爱感觉到温暖？我要的不多，就一个晚上。一张哪怕狭窄的木板床。为什么我们要在这个大街上来完成这份爱呢？我跑了几千里路，来爱你，就是为着在这里和你做爱吗？我们是相爱的，我们的爱是纯洁的。可为什么我们就不能拥有一个完整的夜晚？除非你让我死心，让我知难而退，从此再无非分之想。

郑重根本不理睬我的质问，他伸手拦了一个的士，我被他推上去。可我不甘心，我在司机启动的一刹那跳了下来。我说，不，我一定要给自己一个答案。

夜越来越沉，越来越冷，我说郑重就让我被这夜风干成一柄电线杆，冻结成一支冰棒吧，只要在你的怀里。他叹息了一声。说走吧。拉着我往回走。

推开门的一刹那，我的心痛了。因为我看到他的手在颤。我在后边环住他，我说宝贝，别担心，我会勇敢地面对。

客厅里有一个妇人，坐在黑暗里。灯亮的时候，她站了起来。朴素的短发，灰黑的外罩，慈祥的眼睛让人触到的一瞬就有一缕温暖在心上徜徉。郑重从鞋柜里拿拖鞋，我自作主张地迎上去，满脸堆满了微笑，我说阿姨您好。

郑重看了我一眼，些微乞求，些微怨怼，还有些微的绝望。郑重对女人说你怎么坐在这里，也不开灯呵。女人笑笑，示意我坐去沙发上。她去倒水。

女人在厨房里半天也没倒上水，郑重跟过去。煤气灶咕嘟咕嘟地烧着。郑重说这个电咖啡壶你怎么不用？女人羞赧地小声说：我不会。郑重拿过来，说，先按下这个，然后，从这里倒进水。女人说我按了，可电源灯没亮呵。郑重说开关是后边这个。他用手触了下那个小小的按钮。女人孩子似的也去摸了下，灯一下子把两人的脸照亮了。郑重说这不就行了嘛。他一抬眼看到我站在门口，说你坐呵，水快好了。

女人倒了煮好的咖啡，端过来。郑重说，桂玉，谢谢你。

他叫她桂玉！这个苍白着面孔，土里土气的老女人，是他的桂玉？

郑重指着我，对桂玉说，我一个读者，也是写小说的。从外地来，今晚，就住在这里。

桂玉笑了笑。我看着郑重，胸腔里，刀搅似的痛。

喝了咖啡，桂玉过来收了杯子，说，我上去了，你们聊。说完，自顾上了楼。

郑重把我拉进他的书房，说你在这睡吧。我拉住他不松手，满眼的乞求。郑重极力挣脱我，关门上楼。我回顾房间，这里处处都是他的痕迹。我擦着两眼的泪水，却只能独自在这里品味他的气息。楼上楼下，是两个世界。他竟能这么残忍！我不甘心。我打开门，甩掉鞋子，一步步摸索着攀上楼梯，在他和那个女人的门口，我站住。一切都那么安静，悄无声息。这片安静把我所有的自信击得粉碎。我从窗口里往外看，月亮还在那儿笑着，那两只眼睛还在眨呀眨的盯着我，像是在说，你这个傻女人，你们的爱，不是像你想像的那样，就像这星星和月亮，看着近在咫尺，其实遥远得无法触及-----

我擂响了他的门，叫着他的名字。

门开了，桂玉穿着睡衣，脸色苍白，站在门里。却没有郑重。“我找郑重。”我对着屋

《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完

成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。《三维图解:肌肉拉伸书》作者把每个动作标示出主动肌和稳定肌，运动中主动肌负责着身体动作的完成，稳定肌负责协同动作的完成，通过三维图解使读者了解，当身体进行某个指定动作时。某些肌肉或许不是主角，但是仍是必要的参与者和贡献者。了解每个动作的所有肌肉的参与情况，就可以更好的伸展和锻炼肌肉。

书的质量不错，值得信赖

书的质量很好，正版。

[三维图解：肌肉拉伸书_下载链接1](#)

书评

[三维图解：肌肉拉伸书_下载链接1](#)