第一图书网, tushu007.com

<<史上最有效瘦身毛巾操>>

图书基本信息

书名：<<史上最有效瘦身毛巾操>>

13位ISBN编号：9789866444296

10位ISBN编号：9866444295

出版时间：2010-12-2

出版时间：蘋果屋

作者：呂紹達

页数：115

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

毛巾操讓我一個月輕鬆瘦6公斤！

在行醫近三十年歲月中，從醫學院走入婦幼醫院，歷經新生兒科的洗鍊，見著了生命的喜悅；爾後選擇進入長庚醫院內科，更體會到深層的生命特質，這個大科統理了整個身體最複雜、重要的臟器，臨床上我常有體悟感慨，感慨患者有些疾病是可以預防、免除的，有些病症更不應該發生。
其起因往往是疏於保健或照護，例如適時運動、飲食控制、修養生息，以及與大自然做調和。

身為醫師，是病患的良師亦是益友，更是在身心之預防保健環節為眾人建立生活典範；是對生命的尊敬，對大地的一份關懷，在天與人之間多一份順服。
近年來我愈加倡導回歸簡單、綠色生活，希望讓眾人從尊重、熱愛天人的生活態度中受惠。

在與病人的互動中，常有病人問及日常保健之道，故使我想起九十歲父親的生活態度和養生方法，於是將所知簡單的呼吸吐納，結合平常用的毛巾，發展出整套伸展筋骨的毛巾操。

近年來，我開設減重醫學門診，同時致力推廣瘦身、健身毛巾操，已經有超過上千名病患因為做毛巾操，體態與文明病症獲得明顯改善，因肥胖導致的高血壓、高血糖、高血脂也恢復正常，身心都達到真正的健康享瘦。

毛巾操運動的原理，來自人體對毛巾拉扯時產生的肌力，伸展到肌肉臟腑，按摩內臟，並提升新陳代謝，促進氣血循環，同時達到燃脂、排毒、改善痠瘀病痛等效果。
藉由研究、推廣毛巾操，我一個月也輕鬆瘦了6公斤，肌肉變緊實，還舒緩了長期筋骨痠痛的毛病。

希望藉由本書的出版，能將這一套適合全齡者、不限時地使用的瘦身、健身毛巾操，以及相關醫學知識推廣給更多人受惠。
希望大家可以在愉快的心情下，用最健康的方式、最簡單的道具，獲得健康美好的身心生活。

呂紹達　謹誌推薦序1　　市面少見、系統最完整的毛巾操健美書　　毛巾操早已流傳很久，也是很多人知道的伸展運動，但在市面上卻很少有人將這一套伸展操詳細介紹，供大家閱讀參考。
身為長庚醫療體系的最高顧問，我很高興能看到由長庚出身的呂紹達醫師出版《史上最有效瘦身毛巾操》一書。
書中全方位地將毛巾操分為全身瘦身、局部雕塑、矯正姿勢和舒緩不適等四大部分，可見毛巾操不僅可用來強健體魄，對於近來受到重視的肥胖問題也能一一克服。

毛巾操主要是運用拉扯原理來活絡肌力和筋骨，書中介紹的每個動作都很簡單易做，並且能夠刺激淋巴、按摩臟腑、活化新陳代謝。
透過全身運動，導引氣血通暢，讓身體變得健康，也能增強肌力，平衡身體機能，所以多練習毛巾操可以矯正體態，讓內臟回歸到正常位置，使身心皆能平衡。

最令我驚喜的是，本書不同於一般健身書，除了詳細的分解動作外，還有清晰完整的文字解說，每個動作均標示消耗的卡路里，讓讀者清楚知道自己運動的成效如何，真的是相當貼心。
此外，書中對每組動作的原理都以簡白的文字說明，讓讀者可以快速瞭解，只要按部就班就能做對運動。
其中有些動作也能活用於生活之中，對於長期忙於工作、受限於時間場地的讀者都可以輕易做到。
健康的人可以用來保健強身，有病痛的人抑或是想減肥的人也能透過本書改善症狀。

運動絕對可以使身體更加健康，只是一般人往往無法持之以恆，因而無法達到成效。
毛巾操的特性就是隨手拿起一條毛巾拉扯，不需要特定的場地，僅需利用看電視的幾十分鐘，就能輕易完成，喚醒沉睡的身體。
只要天天利用簡單易做的毛巾操，養成運動的習慣，相信可以達到健康養生的目的。
呂醫師的這本大作，非常值得大家參考學習，謹此誠心推薦!　　長庚醫療財團法人最高顧問　　台灣醫院協會理事長　　吳德朗　　推薦序2　　這是我做過最簡單、最有效的速效塑身運動！

因為和呂醫師一起拍攝養樂多廣告，得以見識到一位五十多歲的內科醫師，竟能讓自己保持得如此年輕、有活力，甚至一點中年人的肚子都沒有。
不禁讓我好奇他是如何保養，維持身材。
這點對於演藝人員，必須時時刻刻注意自己形象的我很重要。

一問之下，原來呂醫師常利用看診空檔做伸展動作，甚至自備毛巾做毛巾操。
在拍攝空檔，我也忍不住和呂醫師討教幾招來維持我的小蠻腰，沒想到才稍微伸展一下，我就感到身體發熱、微微冒汗。
雖然我平常都有保持運動習慣，但這和跑步、做瑜珈的感受卻完全不同，這是一種由內而外將身體穢氣和汗水逼出去的感覺。
老實說，身為演藝人員經常很忙碌、三餐不固定，一旦飲食過量、沒時間運動，身材往往就會橫向發展，就算我有恆心上健身房運動，但經常拍戲熬夜，生理時鐘就亂了套，身體開始出現腰痠背痛、失眠等惱人疾病。
而呂醫師研究出的這套毛巾操，不需要在特定地點、時間，只要感到身體不舒服都能隨時伸展舒解病痛，真的是相當方便有效。
呂醫師也不斷以自身力量推廣給病人和需要減重的人。
聽呂醫師說，還有人做這套毛巾操從130kg瘦到68kg，真是太不可思議了!　　在呂醫師出書前夕，接到他央我寫序的邀請，在備感光榮之於，我誠心祝福廣大讀者們能受惠於呂醫師的毛巾操，擺脫病痛提升新陳代謝，讓身體愈來愈健康。
有別於市面上的健身書，這是一本兼具醫學知識與健康體操的美體瘦身書，從裡到外精闢剖析身體病痛來源，毛巾操使身體變好的原因。
讓你一本在手，永遠都受用的好書。
藝人 陳美鳳　　推薦序3　　保持身材又舒解痠痛，我愛上做操的感覺　　Hi！
大家好，我是菲菲姐，是很會煮菜的菲姐。
很多家庭主婦一定都跟我有相同毛病，常常拿很重的鍋鏟、廚具，每天都有做不完的家事，為了照顧家人起居飲食，搞得自己常常肩頸痠痛、腰痠背痛，也尋求很多方式來舒緩這些症狀，但都沒有見效。
在一次機緣之下，透過朋友認識同鄉的呂紹達醫師，才知道原來呂醫師有一套毛巾操對於肩頸痠痛、腰痠背痛等症狀相當有效。
剛開始我還心想，「一條毛巾」就可以治好我的老毛病？
還有點不太相信。
但是，我就跟著醫師一步一步慢慢做，搭配呼吸吐納，慢慢竟發現四肢可以伸展的範圍越來越大，剛開始雖然肌肉有點痠，但持續做毛巾操後都能獲得舒緩。
現在我都會利用時間做一下伸展操活絡筋骨，馬上就很舒服喔！
本書有詳細毛巾操圖解步驟，由健美的正妹示範動作，還特別點出容易做錯的NG動作，讓人一目瞭然、燃脂效果加倍；跟著書上照片一步一步慢慢伸展、操作，做操變得簡單有趣。
透過呂醫師深入淺出的文筆，不僅將毛巾操與醫學知識做結合，讀者閱讀時，一邊吸取醫學常識，更能輕鬆做運動塑身。
這本《史上最有效瘦身毛巾操》專門針對瘦身、雕塑身材提供整套伸展操，對於舒緩痠痛、療癒身心也有功效，很適合工作疲勞、家事繁忙的上班族和家庭主婦等，只要持續做操，很快就有明顯改善，不僅可以保持身材，又能舒解疼痛，真是一舉兩得！
你也會和我一樣愛上做操的感覺，毛巾操實在是一套值得推薦的好運動。
朋友們，嘿咻！
嘿咻！
我們一起來做毛巾操吧！
主持人　菲姐　　推薦序4　　想瘦哪裡就瘦哪裡，男友的眼睛在發光~一條毛巾徹底伸展到平常忽略的地方。
「哇！
我保證做毛巾操一定瘦！
」這是我兩天拍照下來的心得。
本以為接到毛巾操的通告，就像一般拍照擺美美的姿勢就可以了，沒想到開始才一個轉腰動作，竟然開始感覺身體發熱，不一會兒，攝影棚強大的冷氣已經比不過毛巾操運動，汗珠也開始紛紛冒出

，「毛巾操真是太厲害了！
」比在大太陽下跑步的燃脂效果還驚人！
老實說，毛巾操的動作其實很簡單容易，就像是一般的伸展運動，但是加上「一條毛巾」就讓每個動作都能到位，徹底伸展到我們平常容易忽略的地方。
我印象最深刻的，就是可以鍛鍊手臂的「活化肩頸」動作，這動作不僅可以訓練手臂線條，連平常很少注意到的頸肩曲線也能一併運動到，真是一舉多得。
而且，所需道具就只是隨手可得的「一條毛巾」，再懶的女孩兒也可以做得到，非常簡單。
平常為了「大學生了沒」等電視媒體工作上鏡要好看，我經常利用空檔游泳、爬山加上飲食控制來維持身材，但是游泳、爬山都需要一定的場地和時間，不能每天都去，所以平常我對飲食都錙銖必較，尤其對澱粉攝取特別節制，在上鏡工作之前絕對不吃澱粉。
而這次跟著呂醫師學毛巾操，我就能一邊看電視邊做毛巾操，就算當天吃多了，回家好好做操，就不會有罪惡感。
所以想要保持身材，又希望能快樂品嚐美食的女孩們，「不要懷疑，快跟著我一起做毛巾操，想瘦哪裡就瘦哪裡，很簡單喔！
」相信醫生的經驗，不到一個月，你就會看到：男友的眼睛在發光~　　「大學生了沒」人氣藝人．台北教育大學教育系學生 琳琳　　推薦序 5　　毛巾操讓我拉到皮拉提斯做不到的程度，做操後隔天，精神十足！
做了毛巾操，不想瘦很難。
以前總覺得「毛巾操」應該是年紀大的長者在做的運動，直到為本書示範拍照，確實體驗到「瘦身毛巾操」這套燃脂、局部雕塑體操後，我才發現一條毛巾、一個伸展動作，看似沒什麼了不起的動作，卻讓我在短短時間就流汗。
原來毛巾操的功效，並不是我想像的這麼簡單；光是一個拿著毛巾做仰臥起坐的動作，就遠比沒有毛巾時，更能運用到腹部的力量。
毛巾操，讓我變瘦了。
短短兩天做操拍照過程，我感覺自己變輕了，回家量體重真的減了1公斤。
不過，真正讓我意外的是，雖然當天拍攝完做毛巾操的步驟，已經又累又睏，但隔天起床後，精神十足，一點都不覺得運動後疲勞的感覺，這一點確實很厲害！
我不想誇張地說，「傑克！
這真是太神奇了！
」但是根據我長期做皮拉提斯的經驗比較，毛巾操真的讓身體伸展很大，甚至可以拉到我平常做不到的程度。
本來我彎腰是碰不到地板的，但是當天在做示範動作時，雙手竟可以輕鬆地碰到地板，這都要歸功連續幾個毛巾操動作讓我確實伸展了筋骨，身體都活絡起來了。
我人生最胖的時候有60公斤，屬易胖體質，很慶幸長大後能甩掉娃娃胖、變身49公斤。
這次我一邊寫著做毛巾操的感想，突然好期待可以快點看到書的成品，因為我想照著書中的步驟再做一次，一定能再瘦個幾公斤，到時候大家在「大學生了沒」或媒體看到我，應該會覺得我更纖細健美喔！
如果你也想瘦一點，腰圍再小幾吋，那快點往下翻吧！
照著圖片一起伸展做操，一定會有意外驚喜喔！
「大學生了沒」人氣藝人．淡江大學大傳系學生　逸歡　　減重者推薦1　　從XL肉嬸成功瘦身S美人，6個月從64公斤減到43公斤！
六個月前的我，還是個又肥又胖的「大嬸」，身高才151公分，但體重高達64公斤。
當時的穿著糟糕又隨便，而且沒有想過要減肥，消極地想，反正都已經是「肉嬸」了，每天就繼續吃飽、睡飽，以為無憂無慮，殊不知這種想法是錯誤的。
直到有天跟媽媽去逛市場，攤販老闆說我跟媽媽是姊妹，當場心裡真不是滋味！
最糟的是，逛到一間服飾店，才拿起牛仔褲要看，店員迅速阻止我：「阿姨，這裡沒有你的尺寸，你沒辦法穿！

」害我心情有多沮喪，就有多沮喪，「我真的那麼糟嗎？
連看個衣服都受到不平等待遇……」　　曾經聽朋友說竹東有家「呂紹達內科醫學診所」，專門看減重跟美容醫學，我便下決心去試試看。
就診時，呂醫師說我稍微過胖，但第一次問診醫師不會開藥，必須先做身體檢查，例如：心電圖、血壓、驗尿、抽血等檢驗，配合個人體質，搭配的減重計畫都不同。
這一點讓我感到很安心，因為健康減重才是正確的管道。
　　當檢查報告出爐，醫生提醒我的心臟不好、身體狀況很差，但鼓勵我這些情形會在減重後慢慢改善。
於是我開始進行減重計畫，每天運動，晚上再做呂醫師教的毛巾操，配合飲食建立正常作息。
幾個月來，我看到自己的水桶腰、象腿漸消，竟能穿上哈很久的S號牛仔褲。
而且，檢驗報告也從一堆紅字進步到黑字，各種疾症都明顯改善了。
　　減重真的要有三心：決心、恆心和信心，「三心原則」讓我從64公斤減到現在的43公斤。
感謝呂紹達醫師跟護士們的貼心醫療，「我真的辦到了！
」各位姐妹是不是也想S一輩子呢？
那快算算入口的飲食熱量、動起來做健康毛巾操吧，跟我一起真享瘦！
　　毛巾操減重見證人　許金蓮　　減重者推薦2　　從130公斤減到68公斤變型男，成功減62公斤，找回健康與自信！
　　認識呂醫師是在數年前，當時我的體重高達130公斤，因為長期坐著辦公跟飲食不正常，肥胖一直跟著我，疾病也跟著來，高血壓、蛋白尿、脂肪肝……一大堆病痛纏身。
那時仗著年輕沒有在意，一天開車上班時，突然頭部暈眩，這才發現問題嚴重，就在住家附近找上了「呂紹達內科醫學診所」。
　　呂醫師安排我做詳細的身體檢查，報告都是一片紅字，數字不是超標，就是陽性危險反應，「我第一次覺得，胖對自己的健康傷害是那麼大！
」　　在呂醫師耐心指導下，我開始一連串減重與療病的歷程。
例如飲料要選水或無糖茶，我最建議自己泡「山楂茶」，一天約1000C.C.幫助去油；運動則一週5天，每次運動持續30到60分鐘，持續30分鐘才能代謝掉脂肪，不超過60分鐘才不會造成肌肉和心理負擔；而且初期以膝蓋負擔最小的騎單車、有氧運動為主，而呂醫師建議的「毛巾操」燃脂效果很好，又沒有時地限制。
　　過程中我也遇過「減重撞牆期」，一般約在每減少1/10體重時出現，持續兩週、甚至一個月，似乎怎麼運動都瘦不下來。
撞牆期千萬不要灰心，要持續做操和飲食控制，就會發現體重有另外一番降幅。
　　感謝呂醫師給我很大的身心協助，他是最佳健康診療者，也是嚴格的減重監督者，在off-line控管懶散跟貪吃方面相當拿手；每次為了在例行回診時少被醫師唸幾句，我不僅運動做操很認真，美食當前更會考慮減重者的身分。
　　我相信呂醫師這本毛巾操的書，提供很完整的運動燃脂方法和減重知識，也特別想和大家分享，不要採信誇大的廣告偏方，要相信專業醫師，自己堅持毅力，相信大家都能順利甩油，並擁有健康、自信身心。
　　毛巾操減重見證人　張祝嘉

内容概要

一條毛巾，就能讓你瘦！
明星陳美鳳說：「這是我做過最簡單、最有效的速效塑身運動！」 本書教你利用毛巾伸展肢體，輕鬆達到刺激淋巴的功效，有效促進代謝， 因為「燃脂、雕塑、排毒」3效合一，所以可以很快減重！
這套毛巾操，經過各大醫院減重門診廣泛應用， 已有超過10,00,00人成功實證， 可說是史上最強、最具功效的瘦身伸展操！
本書作者呂紹達醫師，不但是這套毛巾操的推廣人，也是見證者， 他親身體驗，一天做一次毛巾操，一個月就瘦了6公斤！
想要甩掉全身肥肉？
還是局部美形？
一條毛巾幫你搞定！
本書教你做對運動，以最方便的道具、最簡單的動作，就能輕鬆塑身！
毛巾操讓你「健康瘦」的5大魔力 ： 1.POWER STRETCH 一條毛巾就能有效伸展，輔助動作確實到位！
只要利用一條毛巾就能做運動，並藉由輔助調整力道與距離，讓動作確實到位，促進身體各部位有效施力、消耗熱能，讓減重、塑身的效果更加倍！
2.POWER FATBURNING 20分鐘消耗200大卡，快速燃燒體內脂肪！
做毛巾操20分鐘就能消耗200大卡熱量（成人以時速8.8公里騎單車1小時僅消耗約180大卡），而且不限時間地點、花小錢就可以做，是瘦身族最佳選擇！
3.POWER BALANCE 應用懸吊原理、借力使力，有效平衡雕琢塑身！
毛巾類似懸吊系統，對毛巾拉或扯，配合身體各部位和方向進行動作，可自然帶動腰、腿、臀、腹等較易囤積脂肪的部位的運動，在不知不覺中雕塑身型，讓體態趨近完美！
4.POWER FUNCTION 刺激腸道運作活絡，促進代謝功能提升！
四肢藉由毛巾操拉伸延展，帶動全身代謝燃脂，並能進而刺激內臟及腸胃系統，活化機能，因此可以達到體內環保的功效，從內到外讓身體保持在最佳狀態！
5. POWER CIRCULATION 強化淋巴排毒系統，延緩老化、青春無齡！
透過毛巾操帶動疏通淋巴系統，可以活絡末梢神經，並由體內排毒直接影響體外狀態，使全身皮膚變得緊實有彈性，既維持年輕，又增強免疫力，健美又防病，連「經營之神」王永慶都天天做，堪稱「最佳國民運動」！
1.【七個篇章 輕鬆打造你全方位瘦身計畫】—精研瘦身毛巾操技法，局部肥胖一一擊破。
本書共有七大章節，分為知識篇、準備篇、實做篇、進階篇、問答及加值飲食篇。
從專業知識檢視自己身材，不論是全身享瘦、局部消脂，簡單一套毛巾操全都鍛鍊到！
每個操式皆有清楚的文字說明，真人圖解，針對運動時最常碰到NG動作及重點提醒。
特別標示出每個動作可消耗的卡路里，讓你輕鬆算著做，身材自然變窈窕。
你想要消除可惡的虎背熊腰、大肚腩、水桶腰、蝴蝶袖嗎？
只要每天10分鐘毛巾操，體驗最驚人的甩肉速度。
Let’s try！
2.【一條毛巾 助你迅速燃脂 7天見效】—隨時刺激淋巴系統，有效燃脂7天見效。
本書作者擁有豐富臨床經驗及專業的醫療背景。
至今幫助超過10萬人重拾健康、恢復體態。
呂紹達醫師利用毛巾操類似物理治療的懸吊系統，具有拉扯、阻力作用發揮在伸展操上，不需特別場地，只要利用零碎時間，就能輕鬆幫助身體肌肉群和韌帶伸展，增加關節活動度，堪稱最適合懶人的最佳運動！
持續做7天就能明顯感受身型小一號。
3.【隋書附贈 正妹示範 速效瘦身DVD】—「特製20分鐘速效瘦身毛巾操教學」，不用擔心做錯運

動！

隨書附贈「速效瘦身毛巾操教學DVD」，由當紅節目【大學生了沒】琳琳、逸歡按步示範，搭配書中連續真人圖解動作，不僅指導你如何做出「對」的伸展動作，針對容易出錯的地方，皆有錯誤提醒及完整說明，不必擔心做錯動作。

4.【特別收錄 快速瘦身常見問題Q＆A】——一次解決你對燃脂減重的疑惑！

做毛巾操後會腰酸背痛正常嗎？
毛巾操適合病人做嗎？
怎麼確定我減去的是脂肪還是水分？
我遇到停滯期了，該怎麼辦？
……不僅針對毛巾操同時對於減重瘦身所產生的疑惑，本書一一解答，不分男女老幼，毛巾操適合任何初學者，是最快速、也是效果佳的瘦身運動。

作者简介

呂紹達　　呂紹達醫師——「瘦身毛巾操」最佳代言人及受惠者。
歷任：林口長庚紀念醫院內科主治醫師、台北市立婦幼醫院小兒專科醫師、新竹縣醫師公會理事長。
現任：呂紹達內科醫學診所院長、呂紹達醫學美容網負責人，中華民國美容醫學會會員（美醫專字第378號）。
個人重要經歷：　　◎1980年代即擔任林口長庚內科主治醫師，迄今已有近30年的專業臨床經驗。
◎邁入中年之後，因逐漸發福、身體也出現異狀，所以開始鑽研原本應用於醫院中「幫病人復建」的毛巾操。
經過精研，他演化出一套「速效瘦身毛巾操」，而自己身體力行的結果，更創下一個月就瘦6公斤的紀錄！
◎多年來精研中西醫學與美容醫學，精通內科醫學、家醫科、減重門診、美容保健等。
而其減重門診，更已幫助超過上萬名病患藉由「毛巾操及飲食控制」成功減重，重新找回自信與健康！
媒體推薦紀錄：自由時報．聯合報．TVBS新聞．TVBS《健康兩點靈》．中天新聞．非凡新聞．年代新聞．東森新聞……等。

书籍目录

【PART I 知識篇】認識致胖警訊、體重的意義 誠實自我檢測「瘦不是瘦？
胖就是胖。
」 毛巾操如何成為現代人肥胖黑洞的救星 自己最常忽略身體哪些過重、變形、醜態 肥胖的類別和性別 毛巾操3大功效讓身體從內到外變美 功效（1）健康纖瘦→伸展全身或局部消脂 功效（2）矯正骨架→打造迷人體態 功效（3）活化機能→促進代謝，揮別瘀痛 什麼人更需要做毛巾操．壓力大．主婦．年長者．肥胖者．重點塑形．傷病後復健 活動＝希望，80歲阿嬤的毛巾操故事 【PART II 準備篇】感受數萬人做毛巾操瘦身魔力 抓緊毛巾操的起源、科學、實證風潮 選對運動，自然瘦得快速緊緻！
為什麼這麼多人學毛巾操？
起源說 毛巾操讓你「健康瘦5科學」 科學（1）毛巾輔助做操，動作到位、效果加倍。
科學（2）伸展肌肉群、刺激腸胃道，代謝率加倍。
科學（3）如物理治療的懸吊系統，矯正體態。
科學（4）燃脂量高，做20分鐘贏騎單車1小時。
科學（5）淋巴排毒，由內而外變緊實亮麗。
毛巾操瘦身要領「最有效4做法」 做法（1）做操＋飲食控制雙管齊下 做法（2）對的時間做，一天多次伸展 做法（3）有意識的感覺肌肉群運動 做法（4）每天至少10分鐘，依動作每次伸展維持8～10秒 慎選一條陪你做操的好毛巾 【PART III 實做篇】全身纖瘦緊實的毛巾伸展操 每天伸展10分鐘，搭配正確呼吸，基礎動作就能均勻燃脂、全身舒緩！
（1）腹式呼吸 調節呼吸，促進腸胃蠕動 （2）肩臂活化伸展 活化肩臂關節，消除痠痛 （3）轉腰伸展 增強腰部柔軟性，伸展僵硬腰背 （4）大腿伸展 消除大腿前側肌肉緊繃感 （5）小腿伸展 伸展小腿肌，以防抽筋 【PART IV 問答篇】門診常見Q ＆ A：毛巾操運動與減重關係 Q1.做毛巾操後會腰痠背痛，正常嗎？
Q2.做太多毛巾操會不會讓肌肉變硬？
反而不容易瘦？
Q3.病人可以做毛巾操嗎？
Q4.怎麼確定我減去的是脂肪？
還是水分？
Q5.我遇到減肥停滯期了，毛巾操可以救我嗎？
Q6.一般情形，做毛巾操多久會有明顯效果？
Q7.減肥以後，要怎麼維持？
有哪些注意事項？
Q8.懶人最愛的「被動性運動」按摩、震動帶等，有助減肥嗎？
【PART V 進階篇】局部強效的毛巾塑身操 預防局部肥胖的憂病，任選專屬塑身計畫，重點雕塑，輕鬆打造完美曲線。
【美胸】（1）美胸UP UP 預防胸部下垂，消除副乳 【美胸】（2）夾背擴胸 美化胸形，胸部挺而美 【緊臂】（3）背後拉手 緊實上臂肌，跟拜拜袖說拜拜 【緊臂】（4）手臂推拉 緊實手臂內側肌，美化肩頸曲線 【肩背】（5）背後開肩 消除虎背，強化肩胛骨 【肩背】（6）背部起身 舒解背部疲勞，消除背肩脂肪 【細腰】（7）半蹲轉體 燃燒腰部脂肪，美腰再現 【細腰】（8）8字型瘦腰 活化內臟機能，消除贅肉 【細腰】（9）扭腰塑體 揮別小肚腩，再現S腰線 【細腰】（10）彎腰伸展 放鬆腰椎，促進循環代謝 【縮腹】（11）雙腳並攏起坐 刺激穴位，緊實小腹 【縮腹】（12）平躺拉毛巾 體內環保，纖細手臂 【縮腹】（13）V字型塑腹 平坦小腹，強化腹部肌群 【小臀】（14）平背塑臀伸展 強化背部肌群，緊實臀部 【小臀】（15）單腿上抬提臀 緊實提臀，美化曲線 【瘦腿】（16）平躺L型抬腿伸展大腿肌，健美線條 【瘦腿】（17）直膝前彎伸展 修長腿形，美腿再進化 【PART VI 加值篇】毛巾操＋怎樣正確飲食＝雙效享瘦 一味節食怕胖，不如正確飲食享瘦。
以運動搭配飲食控制，保證你瘦更快！

掌握2個飲食關鍵字，雙效瘦身好輕鬆！
關鍵字（1）吃對「時間」，運動前後這樣吃 關鍵字（2）掌控「熱量」，每物、每天這樣吃 呂醫師自行的10大節食正念 美味低卡一週食譜： 適合上班族／家庭主婦：三餐1000大卡食譜 適合學生族／外食族：三餐1200大卡食譜 附錄（1） 常見外食食物熱量表：紅燈停，綠燈行 附錄（2） 運動消耗熱量表 【PART VII 問答篇】門診常見Q & A：飲食與減重糾葛 Q1.大家都說要瘦就要少吃多動，那我可以一日只吃一餐嗎？
Q2.坊間的代餐包真的可以取代正餐嗎？
Q3.我常半夜餓到睡不著，非得起來吃東西，該怎麼減肥呢？
Q4.我每天少吃一餐，怎麼還是瘦不下來？
Q5.我很容易水腫，有什麼辦法改善？
Q6.減肥藥、減肥茶對減重的幫助？
Q7.減肥時常嘴饞，怎麼辨？
可以吃些什麼？
Q8.減肥時可以多攝取什麼類型食物，加速減重？

<<史上最有效瘦身毛巾操>>

章节摘录

【作者序】　毛巾操讓我一個月輕鬆瘦6公斤！

在行醫近三十年歲月中，從醫學院走入婦幼醫院，歷經新生兒科的洗鍊，見著了生命的喜悅；爾後選擇進入長庚醫院內科，更體會到深層的生命特質，這個大科統理了整個身體最複雜、重要的臟器，臨床上我常有體悟感慨，感慨患者有些疾病是可以預防、免除的，有些病症更不應該發生。

其起因往往是疏於保健或照護，例如適時運動、飲食控制、修養生息，以及與大自然做調和。

身為醫師，是病患的良師亦是益友，更是在身心之預防保健環節為眾人建立生活典範；是對生命的尊敬，對大地的一份關懷，在天與人之間多一份順服。

近年來我愈加倡導回歸簡單、綠色生活，希望讓眾人從尊重、熱愛天人的生活態度中受惠。

在與病人的互動中，常有病人問及日常保健之道，故使我想起九十歲父親的生活態度和養生方法，於是將所知簡單的呼吸吐納，結合平常用的毛巾，發展出整套伸展筋骨的毛巾操。

近年來，我開設減重醫學門診，同時致力推廣瘦身、健身毛巾操，已經有超過上千名病患因為做毛巾操，體態與文明病症獲得明顯改善，因肥胖導致的高血壓、高血糖、高血脂也恢復正常，身心都達到真正的健康享瘦。

毛巾操運動的原理，來自人體對毛巾拉扯時產生的肌力，伸展到肌肉臟腑，按摩內臟，並提升新陳代謝，促進氣血循環，同時達到燃脂、排毒、改善痠瘀病痛等效果。

藉由研究、推廣毛巾操，我一個月也輕鬆瘦了6公斤，肌肉變緊實，還舒緩了長期筋骨痠痛的毛病。

希望藉由本書的出版，能將這一套適合全齡者、不限時地使用的瘦身、健身毛巾操，以及相關醫學知識推廣給更多人受惠。

希望大家可以在愉快的心情下，用最健康的方式、最簡單的道具，獲得健康美好的身心生活。

呂紹達 謹誌　【推薦序一】　市面少見、系統最完整的毛巾操健美書　毛巾操早已流傳很久，也是很多人知道的伸展運動，但在市面上卻很少有人將這一套伸展操詳細介紹，供大家閱讀參考。

身為長庚醫療體系的最高顧問，我很高興能看到由長庚出身的呂紹達醫師出版《史上最有效瘦身毛巾操》一書。

書中全方位地將毛巾操分為全身瘦身、局部雕塑、矯正姿勢和舒緩不適等四大部分，可見毛巾操不僅可用來強健體魄，對於近來受到重視的肥胖問題也能一一克服。

毛巾操主要是運用拉扯原理來活絡肌力和筋骨，書中介紹的每個動作都很簡單易做，並且能夠刺激淋巴、按摩臟腑、活化新陳代謝。

透過全身運動，導引氣血通暢，讓身體變得健康，也能增強肌力，平衡身體機能，所以多練習毛巾操可以矯正體態，讓內臟回歸到正常位置，使身心皆能平衡。

最令我驚喜的是，本書不同於一般健身書，除了詳細的分解動作外，還有清晰完整的文字解說，每個動作均標示消耗的卡路里，讓讀者清楚知道自己運動的成效如何，真的是相當貼心。

此外，書中對每組動作的原理都以簡白的文字說明，讓讀者可以快速瞭解，只要按部就班就能做對運動。

其中有些動作也能活用於生活之中，對於長期忙於工作、受限於時間場地的讀者都可以輕易做到。

健康的人可以用來保健強身，有病痛的人抑或是想減肥的人也能透過本書改善症狀。

運動絕對可以使身體更加健康，只是一般人往往無法持之以恆，因而無法達到成效。

毛巾操的特性就是隨手拿起一條毛巾拉扯，不需要特定的場地，僅需利用看電視的幾十分鐘，就能輕易完成，喚醒沉睡的身體。

只要天天利用簡單易做的毛巾操，養成運動的習慣，相信可以達到健康養生的目的。

呂醫師的這本大作，非常值得大家參考學習，謹此誠心推薦!　長庚醫療財團法人最高顧問　台灣醫院協會理事長　吳德朗　【推薦序二】　這是我做過最簡單、最有效的速效塑身運動！

因為和呂醫師一起拍攝養樂多廣告，得以見識到一位五十多歲的內科醫師，竟能讓自己保持得如此年輕、有活力，甚至一點中年人的肚子都沒有。

不禁讓我好奇他是如何保養，維持身材。

這點對於演藝人員，必須時時刻刻注意自己形象的我很重要。
一問之下，原來呂醫師常利用看診空檔做伸展動作，甚至自備毛巾做毛巾操。
在拍攝空檔，我也忍不住和呂醫師討教幾招來維持我的小蠻腰，沒想到才稍微伸展一下，我就感到身體發熱、微微冒汗。
雖然我平常都有保持運動習慣，但這和跑步、做瑜珈的感受卻完全不同，這是一種由內而外將身體穢氣和汗水逼出去的感覺。
老實說，身為演藝人員經常很忙碌、三餐不固定，一旦飲食過量、沒時間運動，身材往往就會橫向發展，就算我有恆心上健身房運動，但經常拍戲熬夜，生理時鐘就亂了套，身體開始出現腰痠背痛、失眠等惱人疾病。
而呂醫師研究出的這套毛巾操，不需要在特定地點、時間，只要感到身體不舒服都能隨時伸展舒解病痛，真的是相當方便有效。
呂醫師也不斷以自身力量推廣給病人和需要減重的人。
聽呂醫師說，還有人做這套毛巾操從130kg瘦到68kg，真是太不可思議了！　在呂醫師出書前夕，接到他央我寫序的邀請，在備感光榮之於，我誠心祝福廣大讀者們能受惠於呂醫師的毛巾操，擺脫病痛提升新陳代謝，讓身體愈來愈健康。
有別於市面上的健身書，這是一本兼具醫學知識與健康體操的美體瘦身書，從裡到外精闢剖析身體病痛來源，毛巾操使身體變好的原因。
讓你一本在手，永遠都受用的好書。
藝人 陳美鳳　【推薦序三】　保持身材又舒解痠痛，我愛上做操的感覺。
Hi！
大家好，我是菲菲姐，是很會煮菜的菲姐。
很多家庭主婦一定都跟我有相同毛病，常常拿很重的鍋鏟、廚具，每天都有做不完的家事，為了照顧家人起居飲食，搞得自己常常肩頸痠痛、腰痠背痛，也尋求很多方式來舒緩這些症狀，但都沒有見效。
在一次機緣之下，透過朋友認識同鄉的呂紹達醫師，才知道原來呂醫師有一套毛巾操對於肩頸痠痛、腰痠背痛等症狀相當有效。
剛開始我還心想，「一條毛巾」就可以治好我的老毛病？
還有點不太相信。
但是，我就跟著醫師一步一步慢慢做，搭配呼吸吐納，慢慢竟發現四肢可以伸展的範圍越來越大，剛開始雖然肌肉有點痠，但持續做毛巾操後都能獲得舒緩。
現在我都會利用時間做一下伸展操活絡筋骨，馬上就很舒服喔！
本書有詳細毛巾操圖解步驟，由健美的正妹示範動作，還特別點出容易做錯的NG動作，讓人一目瞭然、燃脂效果加倍；跟著書上照片一步一步慢慢伸展、操作，做操變得簡單有趣。
透過呂醫師深入淺出的文筆，不僅將毛巾操與醫學知識做結合，讀者閱讀時，一邊吸取醫學常識，更能輕鬆做運動塑身。
這本《史上最有效瘦身毛巾操》專門針對瘦身、雕塑身材提供整套伸展操，對於舒緩痠痛、療癒身心也有功效，很適合工作疲勞、家事繁忙的上班族和家庭主婦等，只要持續做操，很快就有明顯改善，不僅可以保持身材，又能舒解疼痛，真是一舉兩得！
你也會和我一樣愛上做操的感覺，毛巾操實在是一套值得推薦的好運動。
朋友們，嘿咻！
嘿咻！
我們一起來做毛巾操吧！
主持人 菲姐　【推薦序四】　想瘦哪裡就瘦哪裡，男友的眼睛在發光～　一條毛巾徹底伸展到平常忽略的地方。
「哇！
我保證做毛巾操一定瘦！
」這是我兩天拍照下來的心得。

本以為接到毛巾操的通告，就像一般拍照擺美美的姿勢就可以了，沒想到開始才一個轉腰動作，竟然開始感覺身體發熱，不一會兒，攝影棚強大的冷氣已經比不過毛巾操運動，汗珠也開始紛紛冒出，「毛巾操真是太厲害了！
」比在大太陽下跑步的燃脂效果還驚人！
老實說，毛巾操的動作其實很簡單容易，就像是一般的伸展運動，但是加上「一條毛巾」就讓每個動作都能到位，徹底伸展到我們平常容易忽略的地方。
我印象最深刻的，就是可以鍛鍊手臂的「活化肩頸」動作，這動作不僅可以訓練手臂線條，連平常很少注意到的頸肩曲線也能一併運動到，真是一舉多得。
而且，所需道具就只是隨手可得的「一條毛巾」，再懶的女孩兒也可以做得到，非常簡單。
平常為了「大學生了沒」等電視媒體工作上鏡要好看，我經常利用空檔游泳、爬山加上飲食控制來維持身材，但是游泳、爬山都需要一定的場地和時間，不能每天都去，所以平常我對飲食都錙銖必較，尤其對澱粉攝取特別節制，在上鏡工作之前絕對不吃澱粉。
而這次跟著呂醫師學毛巾操，我就能一邊看電視邊做毛巾操，就算當天吃多了，回家好好做操，就不會有罪惡感。
所以想要保持身材，又希望能快樂品嚐美食的女孩們，「不要懷疑，快跟著我一起做毛巾操，想瘦哪裡就瘦哪裡，很簡單喔！
」相信醫生的經驗，不到一個月，你就會看到：　　男友的眼睛在發光～　　「大學生了沒」人氣藝人?台北教育大學教育系學生 琳琳　　【推薦序五】　　毛巾操讓我拉到皮拉提斯做不到的程度。
做操後隔天，精神十足！
做了毛巾操，不想瘦很難。
以前總覺得「毛巾操」應該是年紀大的長者在做的運動，直到為本書示範拍照，確實體驗到「瘦身毛巾操」這套燃脂、局部雕塑體操後，我才發現一條毛巾、一個伸展動作，看似沒什麼了不起的動作，卻讓我在短短時間就流汗。
原來毛巾操的功效，並不是我想像的這麼簡單；光是一個拿著毛巾做仰臥起坐的動作，就遠比沒有毛巾時，更能運用到腹部的力量。
毛巾操，讓我變瘦了。
短短兩天做操拍照過程，我感覺自己變輕了，回家量體重真的減了1公斤。
不過，真正讓我意外的是，雖然當天拍攝完做毛巾操的步驟，已經又累又睏，但隔天起床後，精神十足，一點都不覺得運動後疲勞的感覺，這一點確實很厲害！
我不想誇張地說，「傑克！
這真是太神奇了！
」但是根據我長期做皮拉提斯的經驗比較，毛巾操真的讓身體伸展很大，甚至可以拉到我平常做不到的程度。
本來我彎腰是碰不到地板的，但是當天在做示範動作時，雙手竟可以輕鬆地碰到地板，這都要歸功連續幾個毛巾操動作讓我確實伸展了筋骨，身體都活絡起來了。
我人生最胖的時候有60公斤，屬易胖體質，很慶幸長大後能甩掉娃娃胖、變身49公斤。
這次我一邊寫著做毛巾操的感想，突然好期待可以快點看到書的成品，因為我想照著書中的步驟再做一次，一定能再瘦個幾公斤，到時候大家在「大學生了沒」或媒體看到我，應該會覺得我更纖細健美喔！
如果你也想瘦一點，腰圍再小幾吋，那快點往下翻吧！
照著圖片一起伸展做操，一定會有意外驚喜喔！
「大學生了沒」人氣藝人?淡江大學大傳系學生 逸歡　　【減重者推薦一】　　從XL肉嬸成功瘦身S美人，　　6個月從64公斤減到43公斤！
六個月前的我，還是個又肥又胖的「大嬸」，身高才151公分，但體重高達64公斤。
當時的穿著糟糕又隨便，而且沒有想過要減肥，消極地想，反正都已經是「肉嬸」了，每天就繼續吃飽、睡飽，以為無憂無慮，殊不知這種想法是錯誤的。
直到有天跟媽媽去逛市場，攤販老闆說我跟媽媽是姊妹，當場心裡真不是滋味！

最糟的是，逛到一間服飾店，才拿起牛仔褲要看，店員迅速阻止我：「阿姨，這裡沒有你的尺寸，你沒辦法穿！
」害我心情有多沮喪，就有多沮喪，「我真的那麼糟嗎？
連看個衣服都受到不平等待遇……」　　曾經聽朋友說竹東有家「呂紹達內科醫學診所」，專門看減重跟美容醫學，我便下決心去試試看。
就診時，呂醫師說我稍微過胖，但第一次問診醫師不會開藥，必須先做身體檢查，例如：心電圖、血壓、驗尿、抽血等檢驗，配合個人體質，搭配的減重計畫都不同。
這一點讓我感到很安心，因為健康減重才是正確的管道。
　　當檢查報告出爐，醫生提醒我的心臟不好、身體狀況很差，但鼓勵我這些情形會在減重後慢慢改善。
於是我開始進行減重計畫，每天運動，晚上再做呂醫師教的毛巾操，配合飲食建立正常作息。
幾個月來，我看到自己的水桶腰、象腿漸消，竟能穿上哈很久的S號牛仔褲。
而且，檢驗報告也從一堆紅字進步到黑字，各種疾症都明顯改善了。
　　減重真的要有三心：決心、恆心和信心，「三心原則」讓我從64公斤減到現在的43公斤。
感謝呂紹達醫師跟護士們的貼心醫療，「我真的辦到了！
」各位姐妹是不是也想S一輩子呢？
那快算算入口的飲食熱量、動起來做健康毛巾操吧，跟我一起真享瘦！
　　毛巾操減重見證人 許金蓮　　【減重者推薦二】　　從130公斤減到68公斤變型男，　　成功減62公斤，找回健康與自信！
　　認識呂醫師是在數年前，當時我的體重高達130公斤，因為長期坐著辦公跟飲食不正常，肥胖一直跟著我，疾病也跟著來，高血壓、蛋白尿、脂肪肝……一大堆病痛纏身。
那時仗著年輕沒有在意，一天開車上班時，突然頭部暈眩，這才發現問題嚴重，就在住家附近找上了「呂紹達內科醫學診所」。
　　呂醫師安排我做詳細的身體檢查，報告都是一片紅字，數字不是超標，就是陽性危險反應，「我第一次覺得，胖對自己的健康傷害是那麼大！
」　　在呂醫師耐心指導下，我開始一連串減重與療病的歷程。
例如飲料要選水或無糖茶，我最建議自己泡「山楂茶」，一天約1000C.C.幫助去油；運動則一週5天，每次運動持續30到60分鐘，持續30分鐘才能代謝掉脂肪，不超過60分鐘才不會造成肌肉和心理負擔；而且初期以膝蓋負擔最小的騎單車、有氧運動為主，而呂醫師建議的「毛巾操」燃脂效果很好，又沒有時地限制。
　　過程中我也遇過「減重撞牆期」，一般約在每減少1/10體重時出現，持續兩週、甚至一個月，似乎怎麼運動都瘦不下來。
撞牆期千萬不要灰心，要持續做操和飲食控制，就會發現體重有另外一番降幅。
　　感謝呂醫師給我很大的身心協助，他是最佳健康診療者，也是嚴格的減重監督者，在off-line控管懶散跟貪吃方面相當拿手；每次為了在例行回診時少被醫師唸幾句，我不僅運動做操很認真，美食當前更會考慮減重者的身分。
　　我相信呂醫師這本毛巾操的書，提供很完整的運動燃脂方法和減重知識，也特別想和大家分享，不要採信誇大的廣告偏方，要相信專業醫師，自己堅持毅力，相信大家都能順利甩油，並擁有健康、自信身心。
　　毛巾操減重見證人 張祝嘉

媒体关注与评论

“呂醫師的毛巾操簡單、適用於每個人，能有效刺激體內淋巴循環，提升體力、恢復健康！”——長庚醫院醫療最高顧問／吳德朗　　“本書有最詳盡的真人示範圖解動作、簡單易做，隨時隨地都能照著做。
”——長庚醫院醫療最高顧問／吳德朗　　“本書有最詳盡的真人示範圖解動作、簡單易做，隨時隨地都能照著做。
”——林口長庚毒物科主任／林杰樑　　“本書包含全身瘦身運動、針對不同局部肥胖做運動，最適合上班族及長期肥胖的人士，做對運動身體自然就健康。
”——台北醫學大學衛生政策既健康照護研究中心研究員／林金龍　　“本書包含全身活化運動、針對不同症狀的舒緩運動，最適合上班族及長期處在緊繃狀態的人士，做對運動健康自然跟著你。
”——中華民國醫師公會聯合會副秘書長／蔣世中　　“毛巾操藉由伸展牽動體內肌肉群與內臟，可加強體內排毒、抗老化等問題，實為值得推薦的好運動。
”——新竹縣醫師公會理事長／劉文漢　　“在忙碌的生活中，毛巾操將帶給您意想不到的好處。
”——桃園縣醫師公會理事長暨中華民國復健醫學會常務理事／李紹誠　　“呂醫師以深入淺出文字教導讀者正確的健康知識，搭配實用的體操步驟，望讀者們可以身體力行，幫助大家一起恢復健康。
”——苗栗縣醫師公會理事長／陳晟康　　“不花錢、不限時間地點就能隨時伸展的好運動，絕對適合每個年齡層人士。
”——南投縣醫師公會理事長／呂和雄　　“書中教你毛巾操，天天一刻當早操；身體病痛心不操，健康體力直直超。
”——雲林縣醫師公會理事長／陳夢熊

<<史上最有效瘦身毛巾操>>

编辑推荐

本書特色　★本書4大特點：　1.【七個篇章 輕鬆打造你全方位瘦身計畫】—　精研瘦身毛巾操技法，局部肥胖一一擊破。

本書共有七大章節，分為知識篇、準備篇、實做篇、進階篇、問答及加值飲食篇。
從專業知識檢視自己身材，不論是全身享瘦、局部消脂，簡單一套毛巾操全都鍛鍊到！
每個操式皆有清楚的文字說明，真人圖解，針對運動時最常碰到NG動作及重點提醒。
特別標示出每個動作可消耗的卡路里，讓你輕鬆算著做，身材自然變窈窕。
你想要消除可惡的虎背熊腰、大肚腩、水桶腰、蝴蝶袖嗎？
只要每天1

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com