



速效瘦身毛巾操
特制教学DVD

史上最有效

瘦身

毛巾操

吕绍达◎著

三效合一



燃脂



塑形



排毒

“大学生了没”人气艺人 **琳琳·逸欢** 示范

10万人 证实的

最健康、最不需要意志力的瘦身法！

热卖台湾地区，连续25周荣登金石堂畅销书排行榜！

广东人民出版社
广东经济出版社

史上最有效

瘦身

毛巾操

吕绍达◎著

广东省出版集团
广东经济出版社

版权贸易合同号 图字：19-2011-068

图书在版编目（CIP）数据

史上最有效瘦身毛巾操/吕绍达著. —广州：广东经济出版社，2011. 10

ISBN 978-7-5454-0955-0

I. ①史… II. ①吕… III. ①女性—减肥—健身运动 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第182596号

出版	广东经济出版社（广州市环市东路水荫路11号11~12楼）
发行	
经销	全国新华书店
印刷	美航快速彩色印刷公司（北京市通州区永顺镇西马庄甲6号）
开本	889毫米×1194毫米 1/24
印张	4.75
字数	125 000
版次	2011年10月第1版
印次	2011年10月第1次
书号	ISBN 978-7-5454-0955-0
定价	29.80元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

• 版权所有 翻版必究 •

史上最有效 瘦身毛巾操

- 01 [推荐序] 长庚医疗最高顾问 吴德朗 这是市面上少见的、最系统、最完整的毛巾操健美书
- 02 [推荐序] 艺人 陈美凤 这是我做过的最简单、最有效的塑身运动
- 03 [推荐序] 主持人 菲姐 保持身材又纾解酸痛，我爱上做操的感觉
- 04 [减肥者] 上班族 许金莲 从XL肉婢成功瘦身成为S美人
- 05 [减肥者] 上班族 张祝嘉 从130公斤减到68公斤变身男
- 06 [减肥者] 学生艺人 琳琳 想瘦哪里就瘦哪里，男友的眼睛在发光
- 07 [减肥者] 学生艺人 逸欢 毛巾操让我拉到普拉提做不到的程度
- 08 [作者序] 吕绍达 毛巾操让我1个月轻松瘦6公斤

10

PART I 知识篇

认识肥胖警讯、体重意义

自我体检有必要，
肥胖、“三高”需要常做操！



- 12 快检查！你过重？变形了吗
- 14 肥胖的类别和性别
- 16 毛巾操3大功效让身体从内到外变美
- 功效① 健康纤瘦 ➔ 伸展全身或局部消脂
- 功效② 矫正骨架 ➔ 打造迷人体态
- 功效③ 活化机能 ➔ 促进代谢，挥别酸痛
- 18 什么人更需要做毛巾操
- 20 80岁奶奶的毛巾操减肥故事

感受毛巾操10万人瘦身风潮

了解毛巾操的起源、科学原理，
选对运动，自然瘦得快速紧致！



24

为什么这么多人学毛巾操

25

毛巾操的“健康瘦5科学”

科学① 毛巾辅助做操，动作到位，效果加倍

科学② 伸展肌肉群、刺激胃肠道，代谢率加倍

科学③ 如物理治疗的悬吊系统，矫正体态

科学④ 燃脂量高，做20分钟胜过骑车1小时

科学⑤ 淋巴排毒，由内而外变紧实亮丽

28

瘦身毛巾操“最强效4做法”

做法① 做操+饮食控制，双管齐下

做法② 对的时间做，一天多次伸展

做法③ 有意识地感觉肌肉群运动

做法④ 每天10分钟以上，依动作每次伸展维持10秒

30

慎选一条陪你做操的好毛巾

使全身纤瘦紧实的毛巾伸展操

每天伸展10分钟，搭配腹式呼吸，
基础动作就能均匀燃脂，使全身紧实！



34

[全身伸展] **①腹式呼吸**

调节呼吸，有助更深层的运动

36

[全身伸展] **②活化颈肩伸展**

活化颈肩，紧实手臂

38

[全身伸展] **③转腰消脂伸展**

增强腰部柔韧性，消除苹果肚

40

[全身伸展] **④大腿紧实伸展**

紧实大腿肌，活化膝关节

42

[全身伸展] **⑤小腿伸展**

消除萝卜腿，防止水肿抽筋

毛巾操运动与瘦身的关系

- Q1 做太多毛巾操会不会让肌肉变硬，反而不容易瘦？
 Q2 减肥以后，要怎么维持？有哪些注意事项？
 Q3 一般做毛巾操多久会有明显瘦身效果？
 Q4 病人可以做毛巾操吗？
 Q5 做毛巾操后会腰酸背痛，正常吗？
 Q6 我遇到减肥停滞期了，毛巾操可以救我吗？
 Q7 怎么确定我减去的是脂肪还是水分？
 Q8 懒人最爱的“被动性运动”有助于减肥吗？



使局部更美的毛巾塑身操

重点塑形，轻松打造完美曲线！

任选专属塑身计划，我不怕局部肥胖。



- 48 局部肥胖如何产生
 50 局部肥胖不美，还可能有病
- | | |
|-----------------------|-----------------|
| 52 [美胸塑形] ① 美胸UP、UP | 预防胸部下垂，消除副乳 |
| 56 [美胸塑形] ② 夹背扩胸 | 美化胸形，胸部挺而美 |
| 58 [紧臂塑形] ③ 背后拉手 | 紧实上臂肌，跟“拜拜肉”说拜拜 |
| 60 [紧臂塑形] ④ 手臂推拉 | 紧实手臂内侧肌，美化肩颈曲线 |
| 62 [肩背塑形] ⑤ 背后开肩 | 消除虎背，强化肩胛骨 |
| 64 [肩背塑形] ⑥ 背部起身 | 缓解背部疲劳，消除背肩脂肪 |
| 66 [细腰塑形] ⑦ 半蹲转体 | 燃烧腰部脂肪，美腰再现 |
| 68 [细腰塑形] ⑧ 8字形瘦腰 | 活化内脏机能，消除赘肉 |
| 70 [细腰塑形] ⑨ 扭腰塑体 | 告别小肚腩，再现S腰线 |
| 72 [细腰塑形] ⑩ 弯腰伸展 | 放松腰椎，促进循环代谢 |
| 74 [缩腹塑形] ⑪ 双脚并拢起坐 | 刺激穴位，紧实小腹 |
| 76 [缩腹塑形] ⑫ 平躺拉毛巾 | 体内环保，纤细手臂 |
| 82 [缩腹塑形] ⑬ V字形塑腹 | 平坦小腹，强化腹部肌群 |

- 84 [小臀塑形] **14平背塑臀伸展** 强化背部肌群，紧实臀部
- 86 [小臀塑形] **15单腿上抬提臀** 紧实提臀，美化曲线
- 88 [瘦腿塑形] **16平躺L形抬腿** 伸展大腿肌，健美线条
- 90 [瘦腿塑形] **17直膝前弯伸展** 修长腿形，美腿再进化

92

PART VI 加值篇

毛巾操 + 正确饮食 = 双效享瘦

一味节食怕胖，不如正确饮食“享瘦”。

以毛巾操运动搭配饮食控制，保证你瘦得更快！



- 94 掌握两个饮食关键词，双效瘦身好轻松

关键词① 吃对“时间” ➡ 运动前后这样吃

关键词② 掌控“热量” ➡ 每物、每天这样吃

- 98 吕绍达医师推荐的10大瘦身吃法

- 100 低卡瘦身一周菜单

- 104 **附录①** 常见料理热量表——**红灯停·绿灯行**

- 105 **附录②** 运动消耗热量表

106

PART VII 问答篇

吕医师门诊常见Q&A

饮食与瘦身疑云



- Q1** 我每天少吃一餐，怎么还是瘦不下来？
- Q2** 我很容易水肿，用什么方法改善？
- Q3** 我常半夜饿得睡不着，非得起来吃东西，该怎么减肥呢？
- Q4** 减肥时常嘴馋，怎么办？吃什么能解馋又不胖？
- Q5** 街市上的代餐包真的可以取代正餐吗？
- Q6** 大家都说要瘦就要少吃多动，那可以一天只吃一餐吗？
- Q7** 减肥药、减肥茶对瘦身有帮助吗？
- Q8** 减肥时多吃什么类型的食物可以加速瘦身？

吴德朗

这是市面上少见的、最系统、最完整的毛巾操健美书 不仅可以用来强身健体，还能帮助瘦身、塑形

毛巾操早已流传很久，也是很多人知道的伸展运动，但是相关书籍在市面上却很少见。本书将详细地介绍这一套伸展操，供大家参考应用。

身为长庚医疗体系的最高顾问，我很高兴能看到由长庚医疗体系出身的吕绍达医师所著的《史上最有效瘦身毛巾操》一书。全书主要从全面瘦身、局部塑形、矫正姿势、舒缓不适等四大方面进行讲解，全面解释了毛巾操不仅可以用来强健体魄，还可以用来瘦身、塑形。



毛巾操主要是运用“拉扯原理”来活络筋骨，书中介绍的每个动作都很简单易做，并且能够刺激淋巴、按摩脏腑、提升新陈代谢。通过全身运动，导引气血通畅，让身体变得健康，也能增强肌体力量，改善身体机能。所以，多练习毛巾操可以矫正体态，让内脏回归到正常位置，使身心皆能平衡。

最令我惊喜的是，本书不同于一般健身书，除了详细的分解动作外，还有完整的文字解说，每个动作均标示出消耗的卡路里，让读者清楚知道自己运动的成效如何，真的相当贴心。

此外，书中每组动作的原理都配有简明的文字，读者可以快速掌握动作要领。其中有些动作也能活用于生活作息，这对于长期忙于工作、受限於时间场地的读者很适用。健康的人也可以用来保健强身，有特定病痛或是想减肥的人，也能通过本书改善症状。

运动绝对可以使身体更加健美，只是一般人往往无法持之以恒，因而无法达到成效。毛巾操的特性就是随手拿起一条毛巾拉扯，不需要特定的场地，仅需利用看电视的几十分钟，就能轻松完成，常保活力轻盈。只要天天利用简单易做的毛巾操，养成运动的习惯，相信一定可以达到健康养生的目的。吕医师的这本大作，非常值得大家参考学习，谨此诚心推荐！

长庚医疗财团法人最高顾问
台湾医院协会理事长

吴德朗



陈美凤

这是我做过的最简单、最有效的塑身运动 毛巾操和跑步、做瑜伽的感受完全不同

因为和吕绍达医师一起拍摄养乐多广告，所以才得以见识到这位50多岁的内科医师，很难想象他竟能让自己保持得那么年轻、有活力，甚至连一点中年人的肚子都没有。

我对吕医师的保养之道非常好奇，因为如何保养、维持身材对身为演艺人员、必须时时刻刻注意形象的我相当重要。一问才知道，原来吕医师经常利用看诊当儿做伸展动作，甚至自备毛巾做毛巾操。

在一起拍摄广告的空当儿，我也忍不住向吕医师讨教几招来维持我的小蛮腰，没想到才稍微伸展几下，就感觉到身体发热、微微冒汗了。虽然我平常也有保持运动的习惯，但毛巾操与跑步、做瑜伽的感受完全不同，它是一种“由内而外”将身体中的臭气和汗水逼出去的运动。

老实说，身为演艺人员经常很忙碌，三餐不固定，一旦饮食过量，没时间运动，身材很快就会横向发展。就算我有恒心上健身房运动，但是经常熬夜拍戏，生理时钟难免会乱套，身体也就会出现腰酸背痛、失眠等恼人症状。

而吕医师研究出的这套毛巾操，不需要在特定地点、时间练习，只要感到身体不舒服，就能随时伸展、纾解病痛，真的相当方便有效。吕医师也不断将自身经验推广给病人和需要瘦身的人。听吕医师说，还有人做这套毛巾操从130公斤瘦到68公斤，真是太不可思议了！

在吕医师出书前夕，我接到他邀我写序的电话，除了备感荣幸外，我更诚心祝福广大读者们能受惠于吕医师的毛巾操，摆脱油脂和病痛的困扰，让身体愈来愈健康。因为，这是一本兼具医学知识与健康体操的美体瘦身书，它精辟剖析了身体肥胖和文明病的病源，详述了毛巾操让身体变好的原因，和市面上常见的减肥书大不相同。这是一本让人永远都受用的好书。

知名艺人



菲姐

保持身材又纾解酸痛，我爱上做操的感觉 我们一起来做运动吧

Hi~ 大家好，我是菲菲姐，是很会煮菜的菲姐。

很多家庭主妇一定都跟我有相似的情况：常常拿很重的锅铲、厨具，每天都有做不完的家事；为了照顾家人起居饮食，搞得自己常常肩颈酸痛、腰酸背痛；寻求了很多方法来缓解酸痛症状，但都没有成效。

在一次机缘巧合之下，我通过朋友认识了同乡吕绍达医师，才知道吕医师有一套毛巾操，对于纾解肩颈酸痛、腰酸背痛等症状相当有效。

刚开始我还在想，“一条毛巾”就可以治好我的老毛病？我有点不太相信。但是，我还是跟着吕医师一步一步地慢慢做，搭配呼吸吐纳，后来竟发现四肢可以伸展的范围越来越大。虽然刚开始肌肉会有点酸，但持续一段时间后这种酸痛都能获得缓解。现在我经常利用空闲时间做一下伸展操活络筋骨，马上就会很舒服！

本书有详细的毛巾操图解步骤，除了由美女示范动作外，还特别点出容易做错的动作，让人一目了然，燃脂效果加倍；跟着书上图片一步步慢慢伸展、运动，做操就会变得简单有趣。吕医师用深入浅出的文笔将毛巾操与医学知识做了巧妙结合，读者阅读时，可以一边了解医学常识，一边轻松做运动塑身。

《史上最有效瘦身毛巾操》一书是专门针对瘦身、塑形而创立的，但对于缓解酸痛、疗愈身心也有功效，很适合工作疲劳、家务繁忙的上班族和家庭主妇等。只要持续做操，很快就有明显改善，不仅可以保持身材，还能纾解疼痛，真是一举两得！你也会和我一样爱上做操的感觉，毛巾操实在是值得推荐的好运动。

朋友们，我们一起来做毛巾操吧！

主持人



许金莲

从 XL 肉婶成功瘦身为 S 美人 6 个月从 64 公斤减到 43 公斤

6个月前的我，还是一个又肥又胖的“大婶”，身高才151厘米，但体重高达64公斤。当时的穿着是那么糟糕而又随便！而且我没有想过要减肥，我曾消极地想，反正都已经是“肉婶”了，何必委屈自己，所以每天就继续吃饱、睡饱，无忧无虑，从没有想过这些做法是错误的。

直到有一天跟妈妈去逛市场，摊贩老板说我跟妈妈是姊妹，当时我心里真不是滋味！更糟的是，逛到一家服饰店，我刚拿起牛仔裤要看，店员迅速阻止我：“阿姨，这里没有你的尺寸，你没办法穿！”害我心情要多沮丧有多沮丧。我真的那么糟吗？连看件衣服都受到不平等待遇……

曾经听朋友说竹东镇有家“吕绍达内科医学诊所”，专门进行瘦身美容，我便下决心去试试看。就诊时，吕医师说我稍微有点胖，但第一次问诊不会给我开药，我需要先做身体检查，例如：心电图、血压、验尿、抽血等，然后他再配合我的体质为我搭配减肥计划。这一点让我感到很安心，因为健康减肥才是正确的方法。

检查报告出来后，吕医师说我的心脏不好，身体状况很差，但鼓励我说这些情形会在减肥后慢慢改善。于是我开始执行减肥计划，坚持每天运动，晚上再做吕医师教的毛巾操，同时配合饮食建立正常作息。几个月下来，我看到自己的水桶腰、大象腿消失了，竟能穿上放了很多久的S号牛仔裤。而且，检查报告也从一堆红字变为黑字，各种病症都明显改善了。

减肥真的要有“三心”：决心、恒心和信心。“三心”原则让我从64公斤减到现在的43公斤，很感谢吕绍达医师跟护士们的贴心医疗。“我真的办到了！”各位姐妹是不是也想S一辈子呢？快算算入口的饮食热量，然后动起来做健康毛巾操吧！跟我一起“真享瘦”！



毛巾操减肥后：43公斤



毛巾操减肥前：64公斤

毛巾操减肥见证人

许金莲



张祝嘉

从 130 公斤减到 68 公斤变型男 成功减 62 公斤，找回健康与自信

认识吕医师是在数年前，当时的我体重高达130公斤。因为长期坐着办公，外加饮食不正常，肥胖一直跟着我，疾病也随之而来，高血压、蛋白尿、脂肪肝……一大堆病痛缠身。那时的我仗着年轻没有在意，直到有一天我突然感觉头部晕眩，这才发现问题的严重性，当时我就直接去了住处附近的“吕绍达内科医学诊所”。

吕医师安排我做详细的身体检查，报告上红字一片，数字不是超标，就是阳性危险反应。我第一次觉得，肥胖对健康伤害是多大！

在吕医师耐心指导下，我开始一系列减肥与治病的过程。例如饮料要选水或无糖茶，我就建议自己泡“山楂茶”，一天约1000毫升能帮助去油；运动则一周5天，每次运动持续30~60分钟，持续30分钟才能代谢掉脂肪，不超过60分钟才不会造成肌肉和心理负担；此外，初期以膝盖负担最小的骑自行车、有氧运动为主，尤其是吕医师建议的“毛巾操”燃脂效果更好，又没有时地限制。

减肥过程中我也遇到过“撞墙期”，它一般约在每减少1/10体重时出现，持续两周甚至一个月，似乎怎么运动都瘦不下来。处于撞墙期时千万不要灰心，要持续做操和进行饮食控制，之后你就会发现体重肯定会有下降。

感谢吕医师给我的帮助，他是最好的健康诊疗者，也是严格的监督者，他在off-line监管懒散跟贪吃方面相当拿手。每次为了在例行回诊时少被医师“批评”，我不仅运动做操很认真，而且即使美食当前，我也会考虑减肥者的身份，有所节制。

我相信吕医师的《史上最有效瘦身毛巾操》提供的是十分完整的运动燃脂方法和减肥知识，因此也特别想和大家一同分享。建议大家不要采信夸大的广告偏方，要相信专业医师，相信毛巾操的瘦身效果。愿大家都能顺利“甩油”，拥有健康、自信的身心！



毛巾操减肥后：68公斤



毛巾操减肥前：130公斤



琳琳

想瘦哪里就瘦哪里，男友的眼睛在发光 一条毛巾彻底伸展到平常忽略的地方

“哇！我保证做毛巾操一定瘦！”这是我两天拍照下来的心得。

刚接到毛巾操的通知时，我认为就像一般拍照摆美美的姿势就可以了，没想到才开始一个转腰动作，竟然就感觉身体发热了。不一会儿，摄影棚强大的冷气已经比不过毛巾操运动，我身上的汗珠也开始纷纷冒出了。毛巾操真是太厉害了！比在大太阳下跑步的燃脂效果还惊人！

老实说，毛巾操的动作其实很简单，就像是一般的伸展运动，但是加上“一条毛巾”就不同了，每个动作都必须做到位，彻底伸展到我们平常容易忽略的地方。

我印象最深刻的动作，就是可以锻炼手臂的“活化颈肩伸展”（P36），这套动作不仅可以美化手臂曲线，连平常很少注意到的颈肩曲线也能一并改善，真是一举多得。而且，需要的道具就只是随手可得的“一条毛巾”，再懒的女孩儿也可以做得到，非常简单。

平常为了在“大学生了没”等电视节目中上镜好看，我常利用空当儿游泳、爬山，外加饮食控制来维持身材，但是游泳、爬山都需要一定的场地和时间，不能每天都去，所以我大都以饮食控制来维持身材。例如，在上镜工作前我是绝对不吃淀粉类食物的。

而这次跟着吕医师学会了做毛巾操，我就能一边看电视一边运动了，就算当天吃多了，只要回家好好做操，就不会有变胖的危险。所以想要保持身材，又希望能快乐品尝美食的女孩们，不要怀疑，快跟着我一起做毛巾操吧！真的是想瘦哪里就瘦哪里，很简单哦！相信吕医师的专业经验，不到1个月，你就会看到：

男友的眼睛在发光～



保持：45公斤 / 163厘米

“大学生了没”人气艺人
台北市立教育大学教育系学生

琳琳



逸欢

毛巾操让我拉到普拉提做不到的程度 做操后隔一天，精神十足



保持：49公斤 / 169厘米

做了毛巾操，想不瘦都难。

以前总觉得毛巾操应该是年纪大的长者在做的运动，直到为本书示范拍照，确实体验到“瘦身毛巾操”这套燃脂、塑身体操后，我才发现一条毛巾、一个伸展动作，看似没什么了不起，却让我在短短时间内就流汗了！

原来毛巾操的功效，并不是我想象中的这么简单，光是一个拿着毛巾做仰卧起坐的动作，就远比没有毛巾时更能锻炼腹部的力量。

毛巾操，让我变瘦了！短短两天做操拍照过程，我就感觉自己变轻了，回家量体重真的减了1公斤。不过，更让我意外的是，虽然当天拍摄完做毛巾操的步骤，已经又累又困，但是隔天起床后，精神十足，一点都没有运动后疲劳的感觉，这一点实在很厉害！

我不想夸张地说：“杰克！这真是太神奇了！”但是根据我长期做普拉提的经验，毛巾操真的让身体伸展得很开，甚至可以拉到我平常做不到的程度。原来我弯腰是碰不到地板的，但是当天在做示范动作时，双手竟可以轻松地碰到地板，这都要归功于毛巾操。连续几个毛巾操动作让我确实伸展了筋骨，身体都活络起来了。

我最胖的时候曾达到60公斤，属易胖体质，很庆幸长大后能甩掉娃娃胖，变身49公斤。这次我一边写着做毛巾操的感想，一边期待可以快点看到书的成品，因为我想照着书中的步骤再做一次，一定能再瘦几公斤，到时候大家在“大学生了没”或媒体上看到的我，应该是更加纤细健美！

如果你也想瘦一点，腰围再小一些，那快点往下翻吧！照着图片一起伸展做操，一定会有意外惊喜哦！

“大学生了没”人气艺人
淡江大学大众传播学系学生

逸欢



吕绍达

毛巾操让我1个月轻松瘦6公斤

在行医近30年的岁月中，从医学院走入妇幼医院，历经新生儿科的洗练，见证了生命的喜悦。之后选择进入长庚医院内科，更体会到深层的生命特质，这个大科统理了人的整个身体中最复杂、最重要的脏器。在临床上我常有感慨，感慨有些疾病是可以预防、免除的，有些病症更不应该发生，但它们还是发生了，其起因往往是由于患者平时疏于保健或自我照护，例如适时运动、饮食控制、休养生息，以及顺应大自然做调和。



身为医师，既是患者的良师，也是他们的益友，更要在身心之预防保健环节为众人建立生活典范。这是对生命的尊敬，对大地的一份关怀，也是在天与人之间增加一份顺服。近年来我更加倡导回归简单、绿色生活，希望让众人从尊重、热爱天与人的生活态度中受惠。

在与患者的互动中，常有患者问及日常保健之道，这使我想起90岁父亲的生活态度和养生方法，于是将所知简单的呼吸吐纳，结合平常用的毛巾，发展出整套伸展筋骨的毛巾操。

近年来，我开设减肥医学门诊，同时致力于推广瘦身、健身毛巾操。目前已经有超过上万名肥胖患者因为做毛巾操而使体态与文明病症获得明显改善，因肥胖导致的高血压、高血糖、高血脂也恢复正常，身心都达到了真正的健康“享瘦”。

毛巾操运动的原理，来自人体对毛巾拉扯时产生的肌体力量，伸展到肌肉脏腑，按摩内脏，并提升新陈代谢，促进气血循环，同时达到燃脂、排毒、改善酸瘀病痛等效果。凭借研究、推广毛巾操，我1个月也轻松瘦了6公斤，肌肉变紧实，还缓解了长期筋骨酸痛的症状。

希望借助《史上最有效瘦身毛巾操》一书的出版，我能将这一套适合全龄人、不限时地的瘦身毛巾操，以及相关医学知识推广给更多人受惠。希望大家可以在愉快的心情下，用最健康的方式、最简单的道具，获得健康美好的身心生活。

吕绍达内科医学诊所院长
林口长庚医院内科主治医师

吕绍达



一起做操！

