

<<肥胖症中医保健>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症中医保健>>

13位ISBN编号：9787117082037

10位ISBN编号：7117082038

出版时间：2006-12

出版时间：人民卫生出版社

作者：竹剑平

页数：201

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>

## <<肥胖症中医保健>>

### 内容概要

为了普及防治肥胖症的知识，帮助读者科学减肥、健康减肥，提高人民的生活质量，作者们编著了《肥胖症中医保健》一书。

书中简要介绍了肥胖症的基本概念、引起肥胖的原因、中医对肥胖的认识等基本知识，重点介绍了如何应用中医药预防和治疗肥胖症。

书中根据中医“因人制宜”和“辨证论治”的原则，针对儿童肥胖、青少年肥胖、女性肥胖、中年男性肥胖、老年肥胖等不同情况，分别介绍其简单实用、安全有效、操作方便、富有中医特色的单验方、中成药、饮食疗法(包括减肥菜肴、减肥药膳、减肥药粥、减肥药茶等)、按摩疗法、运动疗法、精神调摄等减肥方法。

针对目前减肥的多种误区和陷阱，我们就减肥过程中的常见问题进行了解答。

内容通俗易懂，向广大读者介绍减肥的科学知识和有关技术，让大家读得懂、学得会、用得上，为广大肥胖症患者、肥胖者家属、爱美女性以及社区医生的良师益友。

<<肥胖症中医保健>>

作者简介

竹剑平，1983年毕业于浙江中医学院，1989年获医学硕士学位，研究员。  
现任浙江省中医药研究院、浙江省同德医院工作，主要从事中医药的科学研究工作。  
发表论文多篇，出版著作数部。

## <<肥胖症中医保健>>

### 书籍目录

一、什么是肥胖症 中医怎样认识肥胖症 什么是膏脂（脂肪） 什么是体重和标准体重 肥胖症是怎么回事 怎样自我评估肥胖 肥胖症有哪几类 肥胖症有哪些表现 肥胖症对健康有哪些危害二、肥胖是怎么引起的 引起肥胖的原因有哪些 先天禀赋 饮食不节 劳逸不当 内伤七情 久病体虚 肥胖症的病机是什么 脾肾功能失调 肺失宣降 肝气郁滞 哪些人容易发胖 人有哪些时期容易发胖三、中医怎样减肥 中医减肥好处在何处 中医减肥的原则是什么 中医减肥要辨证 胃热型肥胖 肝郁胃热型肥胖 痰湿型肥胖 气虚型肥胖 血虚型肥胖 阳虚寒湿型肥胖 阴虚内热型肥胖 脾虚湿阻型肥胖 中医减肥有哪些方法 中药内服 中药外治 针灸 按摩（推拿） 运动锻炼 精神调摄 饮食疗法 怎样观察减肥效果 肥胖者应做必要的检查 为什么说“胖胖容易瘦瘦难”四、儿童肥胖怎样减肥五、青少年肥胖怎样减肥六、女性肥胖怎样减肥七、中年男性肥胖怎样减肥八、老年肥胖怎样减肥九、怎样预防肥胖十、怎样走出减肥误区十一、减肥常见病问题解答

<<肥胖症中医保健>>

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>