

<<你不可不知的100个调整体重方>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个调整体重方案>>

13位ISBN编号：9787534570230

10位ISBN编号：7534570239

出版时间：1970-1

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：程朝晖，谢英彪 编

页数：200

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>

<<你不可不知的100个调整体重方>>

前言

据科学家们说，宇宙是从一个奇点上产生的。
宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。
一分钟之后它的直径有了1600亿千米，温度高达100亿摄氏度。
三分钟后，98%的目前存在或将会存在的物质形成了。
我们有了一个美妙无比的空间，有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典！

在这个浩繁的宇宙中，获得生命是一种奇迹。

双倍的奇迹是，我们不仅存在，我们还能欣赏到这种存在，我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。

每天，每时，我们的身边都在发生着激动人心的事，勇敢和令人称奇的事，这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。

同样，围绕在生命周围的，关于生理，关于心理，关于衣食住行，关于日月星辰和花开花落，也有无数的奥妙和诀窍。

对于这些秘密、奥妙和诀窍，有些我们已经知道，有些我们并不知道，还有更多的，我们以为自己知道，而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗？

需要的吧。

存在既然是了不起的恩典，我们干吗不享受得更加充分、更加完美？

更何况，享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读，有选择地去做。

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

<<你不可不知的100个调整体重方>>

内容概要

肥胖症与低体重症同样不利于人体健康。
只要掌握了正确的方法，就能够将自己的体重调整到正常水平。

<<你不可不知的100个调整体重方>>

书籍目录

上篇 肥胖症调控方案均衡饮食减肥法适当节食减肥法流质低脂减肥法降低食欲减肥法低盐饮食减肥法合理烹饪减肥法有氧运动减肥法跑步减肥法步行减肥法体操减肥法户外器械减肥法抑制食欲药物减肥法影响消化吸收药物减肥法西布曲明减肥法奥利斯特减肥法左旋肉碱减肥法安全用药减肥法首乌减肥法荷叶减肥法泽泻减肥法薏苡仁减肥法陈皮减肥法决明子减肥法大黄减肥法姜黄减肥法茶叶减肥法芹菜减肥法杂粮麦麸减肥法大豆减肥法玉米减肥法魔芋减肥法冬瓜减肥法大蒜减肥法竹笋减肥法海带减肥法香菇减肥法蘑菇减肥法山楂减肥法兔肉减肥法苹果减肥法食疗验方减肥法药膳验方减肥法中医辨证减肥法针灸减肥法耳针减肥法穴位埋线减肥法推拿减肥法综合调理减肥法心理治疗减肥法冬季减肥法夏季减肥法日常生活减肥法脸部减肥法肩背部减肥法腰腹部减肥法臀部减肥法腿部减肥法婴幼儿减肥法少年儿童减肥法妊娠期减肥法哺乳期减肥法更年期减肥法“啤酒肚”减肥法胃减容手术减肥法吸脂术减肥法下篇 消瘦症调控方案蛋白质增重法脂肪增重法碳水化合物增重法少吃粗纤维增重法改善膳食结构增重法美味小吃增重法药粥增重法菜肴增重法汤饮增重法羹剂增重法人参增重法鹿茸增重法蜂王浆增重法健脾养胃增重法温阳益气增重法滋阴补液增重法消除忧虑增重法改变不良习惯增重法沐浴增重法“豆芽菜”体型增重法面颈丰润运动法臂膀健壮运动法胸部丰满运动法背部宽厚运动法腰腹匀称运动法臀腿健美运动法徒手体操运动法健身器械运动法糖尿病消瘦调治法甲亢消瘦调治法肝硬化消瘦调治法神经性厌食症调治法肺结核消瘦调治法癌症消瘦调治法胃肠疾病消瘦调治法

<<你不可不知的100个调整体重方>>

章节摘录

肥胖症患者心脑血管疾病的发病率明显高于体重正常人。
过多的脂肪组织容易沉积于心包膜，影响心脏的舒张和收缩活动。
由于全身皮下脂肪沉积量增加，为维持末梢血液供应，心脏排血量增加，从而加重了负担。
日久可引起心脏肥大，最终发生心绞痛、心力衰竭等。
肥胖容易引起高血压、动脉粥样硬化、高血压病以及糖尿病等疾病，而这些都是冠心病、中风的危险因素。

肥胖症对呼吸系统的影响 身体脂肪含量过多，人体的耗氧量必然增加。
严重肥胖症患者，由于其胸壁与腹部脂肪过多，呼吸活动受限，肺泡通气不足，可出现呼吸困难、四肢乏力、大脑缺氧、继发性红细胞增多、血液黏度升高、心脏负荷加重等表现，易导致肺心综合征。

肥胖者在睡眠中“鼾声如雷”，是因为熟睡时咽后壁肌肉及舌根阻塞后咽部，气流通过时摩擦而产生响声。

这类肥胖者容易出现缺氧现象。

肥胖症对抵抗力的影响 体重正常的人免疫功能较强，抵抗力较强，就不容易生病。
肥胖症患者机体内的微量元素（如血清铁、锌）的含量比体重正常的人低，影响免疫功能。
所以，肥胖症患者较体重正常的人更容易患感染性疾病。

<<你不可不知的100个调整体重方>>

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>