

<<肥胖就是病 忽视要了命>>

图书基本信息

书名：<<肥胖就是病 忽视要了命>>

13位ISBN编号：9787537742122

10位ISBN编号：753774212X

出版时间：2012-9

出版时间：山西科学技术出版社

作者：吴孰粤

页数：152

字数：190000

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>

<<肥胖就是病 忽视要了命>>

内容概要

《肥胖就是病 忽视要了命》给出了针对超重人群的忠告：基本吃素，坚持走路，遇事少怒，劳逸适度。以大量的生活图片和生活实践引导人群维护健康从减重开始。

<<肥胖就是病 忽视要了命>>

书籍目录

第一章 肥胖就是病

第一节 肥胖的定义

小资料(1—1)单纯性肥胖的病因与发病机制

第二节 肥胖病因学与肥胖流行

小资料(1—2)基本减肥法

小资料(1—3)“保洁工”

小资料(1—4)难以想象的发胖原因

第三节 减肥与健康

小资料(1—5)减肥药物

小资料(1—6)胖先生遭遇的警示

第二章 与肥胖相关性高的疾病

第一节 高血压

小资料(2—1)高血压的高危因素

第二节 低血压

第三章 肠道健康

第一节 便秘

小资料(3—1)肠内三种菌

小资料(3—2)家中常用泻药

第二节 腹部肿块与肥胖

第四章 人体下水道

第一节 尿频、尿急、尿痛

小资料(4—1)尿常规检查

第二节 血尿

第三节 排尿困难

第四节 尿量异常

第五章 高血压的类型

第一节 原发性高血压

小资料(5—1)怎样计算食物中的热量

小资料(5—2)高血压病人要注意的事情

第二节 高脂血症

第三节 冠状动脉粥样硬化性心脏病

小资料(5—3)动脉硬化

小资料(5—4)早期发现冠心病

小资料(5—5)预防动脉粥样硬化

第四节 慢性肺源性心脏病

第五节 骨质疏松症

第六章 肥胖和高血压

第一节 关于高血压头晕

第二节 肥胖是健康长寿之大敌

第三节 儿童少年肥胖

小资料(6—1)吃太饱的猴子死得快

小资料(6—2)肥胖会造成什么影响

第四节 肥胖与高血压

第五节 高血压家庭预防、护理

第六节 轻松减肥法

<<肥胖就是病 忽视要了命>>

小资料(6—3)肥胖常伴下肢浮肿

第七节 治疗肥胖5种食疗

第七章 苗条健康长寿

第一节 苗条长寿法

第二节 美专家开出的15个长寿秘方

第三节 百岁老寿星公开长寿秘诀

第四节 老寿星与乌龟的性情挺相像

第五节 百岁寿星养生秘诀

小资料(7—1)老寿星们吃些啥?

第六节 识别污染鱼

第七节 素食不为人知的十一大好处

<<肥胖就是病 忽视要了命>>

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>