第一图书网, tushu007.com

<<大肚腩也是病>>

图书基本信息

书名：<<大肚腩也是病>>

13位ISBN编号：9787538442786

10位ISBN编号：7538442782

出版时间：2010-3

出版时间：吉林科学技术出版社

作者：朱慧明　主编

页数：184

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

<<大肚腩也是病>>

内容概要

自古以来，我们总认为大腹便便、心宽体胖是一种难得的福相。
然而，事实并不像我们所想像的那样。
国内外多项研究证实，所谓的“福相”大肚腩其实是一种病相，拥有大肚腩的人表面看起来面色红润、非常健康，其实这些人时刻面临着内脏型疾病的危险。
包括至今还没有特效药治愈的各类癌症！
　很多人已经在尝试用各种各样的方法消除肚腩，比如直接手术，或者甚至不惜使用各种化学方法。
但是在腹部附近的脂肪细胞同身体其他部分的脂肪细胞完全不同。
如果将这里的脂肪细胞用化学方法消除还会影响人的胰岛素分泌系统，增加患糖尿病和心脏病的危险。
那么。
难道没有最科学最安全的办法消除大肚腩吗？
答案当然是有的。
　既然我们绝不允许大肚腩伤害我们的健康，那我们就要想尽一切办法甩掉肚腩。
首先。
我们得明白肚腩是怎么长出来的，从根本上提前预防，同时必须配合科学饮食、科学运动、清洗肠胃、改变习惯、改变观念等方法多管齐下，在不影响正常生活的情况下，让大肚腩神不知鬼不觉地消失！

作者简介

朱慧明，在吉林大学第一医院从医多年，运用中西医结合的方法治疗高血糖、高血压、高血脂具有突出建树，临床经验丰富。
尤其擅长糖尿病及其并发症和风湿、类风湿性关节炎的诊断与治疗。
曾发表论文近30篇，其中核心期刊论文4篇。
参与省、部级课题研究了项。

<<大肚腩也是病>>

书籍目录

Part 1 大肚脯，看似非病是大病 别轻视大肚腩　肚腩，不能承受之大　如何辨别真假肚腩　计算你的肚腩脂肪尺寸　减肚腩为什么那样难　腰腹脂肪与内脏脂肪 大肚腩引发的疾病　大肚腩隐藏大风险　腰腹脂肪危害四邻　大肚腩隐藏6种癌　大肚腩易造成动脉硬化　大肚腩易造成高血压　大肚腩易引起2型糖尿病　病变型将军肚，将了健康的军Part 2　大肚脯，改善与预防 如何消除伪肚腩　大腹便便可能是肠功能衰弱　偏食，挑出来的大肚腩　代谢紊乱者易形成中央肥胖　肠胃不净化，肚腩怎么减 如何消除内脏脂肪　不吃早餐，越减越肥　晚餐不当，瘦身者的噩梦　饭后甜点，淀粉脂肪一起来　碳酸饮料，喝下去的肥胖　大餐，好吃也会有负担　拼出来的啤酒肚　清淡饮食，严防肥从口入 如何消除腰腹脂肪　高热高脂堆砌出了腹部脂肪　肚腩人群的饮食原则 上班族如何消除大肚腩　上班族，你是在坐以待“肚”　熬夜熬出大“腹”翁　天啊，努力工作也会胖　压力“压”大了你的肚子　避开压力源　打造抗压性　上班族千万别和运动说拜拜 高血压病人如何消除大肚腩　肚腩，不能承受之大　减少糖分摄入　运动还是少不了　要努力减肚，更要努力预防 2型糖尿病人如何消除大肚腩　安全锻炼不可少　降糖减肚一起来Part 3　减肚人士易犯的三大误区 误区1：减肚，只能节食　节食为何都不管用　节食易导致的病症 误区2：减肚，只要行动不要意念　自我交谈减肚法　控制饮食减肚法 误区3：减肚，适合别人一定适合自己　适合自己的才是最好的　养成良好的生活习惯　减肚，不一定减得越多越好

章节摘录

插图：　俗话说：世上没有丑女人，只有懒女人。
现实生活中确实是这样的，爱装扮的人自然美，勤劳的人自然美，好动的人同样美。
千万不要作一个太多偷闲的人，那无疑会很快升级为肥胖者！
当然，如果你实在太懒，这里还有个瘦身妙招推荐，那就是泡澡。
人体细胞在夏季（气温37°C）时，酶的活动和代谢最为活跃。
冬季气温下降，表皮细胞接触到外面的冷空气，代谢随之下降，皮下脂肪的燃烧速度也跟着下降，以保持体温。
所以我们如果“趴冬”不运动，半数以上的人是要长胖的，而这时泡澡就成为我们的法宝。
人体肌肤经过适当的水温浸泡后，身体会处在温暖的状态下，这段时间就是血液循环与新陈代谢最好的时机。
所以，其实泡澡不单是减肚好方法，亦是保养的好时机！
科学有效地泡澡，水温必须调整在38°C～40°C之间，而且饭后一个半小时以上再泡澡较为适宜。
沐浴后要休息一下，用吸水性强的浴巾包裹身体，再擦上塑身霜，留在身上的温度可以帮助吸收脂肪。
还要注意喝水以补充流失的水分。
泡澡最主要的功能是促进身体血液循环以及代谢功能，然而要泡多久、或者休息多久都要依据每个人的身体状况而定。
一般来说，先浸泡在水中5分钟左右，让毛细孔全部打开，清除毛孔污垢，让身体完全放松。
然后再进行身体的局部运动或按摩。
经过10分钟后，让放松的身体离开浴缸。
如此反复地循环才可以达到瘦身的效果。
还有我们要注意一下理想的瘦身水位。
想要发挥瘦身效果的水位，大约是在心脏以下，相当于将身体的一半泡在浴缸里的程度，这样才可让身体各部位的器官承受适当压力。
加上水温效果，泡完后全身会大量流汗。

<<大肚腩也是病>>

编辑推荐

《大肚腩也是病》由吉林科学技术出版社出版。
传统的观念认为心宽体胖、大腹便便是一种福相，殊不知这是一种病相。
现今医学界权威认定，人体最忌就是有个不健康的大肚腩。
肚腩增大一分，对健康的危害就增大十分。
现代医学经过多年研究得出惊人的结论：大肚腩是心脏病、冠心病、糖尿病等高危疾病的元凶。
也就是说大肚腩其实是不健康的表现，它的出现，使得与肥胖相关疾病的发病几率大大增加。

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