

<<肥胖症心身自疗法>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症心身自疗法>>

13位ISBN编号：9787538448290

10位ISBN编号：7538448292

出版时间：2011-5

出版时间：吉林科技

作者：李占江//朱松

页数：164

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>

## <<肥胖症心身自疗法>>

### 内容概要

本书由李占江、朱松编著，讲述了：随着生活水平不断提高，人们告别了食不果腹的饥饿年代，但随之而来的肥胖问题却日益严重。在现代社会，“肥胖”是个敏感的词汇。很多女性朋友即便身材苗条，也把减肥看做是天大的事情。请注意，这和我们说的“肥胖症”是两回事儿。在医学上，当体重超过标准体重的20%，才被认为是肥胖。很多肥胖症患者对自己超标的体重毫无办法。但是，肥胖症并不是治疗困难的疾病。如果患肥胖症的朋友积极配合治疗并注意日常调理，仍然可以很好地控制体重，像健康人一样生活和工作，并获得长寿。

本书从心身医学的角度来阐述肥胖症的病理和治疗，有别于以往单纯从生理角度看待疾病的方式，强调了心理因素在疾病发生、发展和治疗中的重要作用。《肥胖症心身自疗法》两位作者从饮食调理、运动、认知调整和自信心训练等多个方面，为肥胖症患者提供了可以在生活中自我施行的治疗方法。使得患者可以在院外配合医生治疗，更有利于疾病的控制。

## <<肥胖症心身自疗法>>

### 作者简介

李占江，博士和硕士生导师，北京安定医院副院长。

1998年7月在中国科学院心理研究所获临床心理博士学位。

现任中国心理卫生协会常务理事秘书长等职。

在国内专业刊物上发表专业论文三十余篇出版或参与出版专业著作、教材、译著6部。

2000年获北京市科技进步三等奖。

担任国家职业心理咨询资格培训教材编审。

朱松，中国青少年研究中心“青少年心理健康和心理工作研究课题组”负责人，“中国青少年研究中心心理热线（倾心热线）”主任督导，中国心理学会临床与咨询心理专业人员与机构注册系统注册心理师。

中国青少年研究中心成立于1991年9月，是中国国家级专门从事青少年研究及相关领域开发的科研和信息服务机构。

## <<肥胖症心身自疗法>>

### 书籍目录

#### 第一章 肥胖症的生物因素

##### 肥胖症的界定

- 一、什么是肥胖
- 二、肥胖症的定义和标准
- 三、算算你够不够肥胖
- 四、肥胖症的分类
- 五、肥胖症的生物因素
- 六、肥胖症的症状和并发症

#### 第二章 肥胖症的心理社会因素

##### 肥胖和压力

- 一、压力激素可增肥
- 二、压力性暴食可增肥
- 三、压力性肥胖的高危因素

##### 一、肥胖与情绪

- 一、情感障碍可致肥胖
- 二、什么是焦虑
- 三、什么是抑郁
- 四、焦虑症的诊断标准
- 五、抑郁症的诊断标准
- 六、说说贪食症

##### 肥胖与自卑感

- 一、发胖儿童自尊低
- 二、什么是自卑感
- 三、帮助孩子消除自卑

##### 肥胖与认知

- 一、发胖认知的两种解释
- 二、中医的观点
- 三、对于肥胖儿童的认知

#### 第三章 肥胖症的预防与治疗

##### 中医治疗

##### 那究竟什么是肥胖呢

- 一、针灸减肥方法
- 二、按摩减肥法
- 三、中药减肥

##### 西医疗法

- 一、减肥药的种类
- 二、注意事项
- 三、正确对待减肥药
- 四、理想的减肥药

##### 肥胖症与减肥

- 一、不要盲目减肥
- 二、过度节食的危害

## <<肥胖症心身自疗法>>

### 章节摘录

版权页：插图：这是因为：经过动物实验和人类饮食习惯的调查，肯定高胆固醇的食物与动脉硬化的发生和发展有关系；进食的数量可直接影响血液中胆固醇的水平。

血液中胆固醇增高后，便容易沉积到血管壁中而发生动脉硬化。

所以患者在食用肉类时要选择含蛋白质丰富而脂肪较少的肉类，如鱼、虾、禽肉等，尽量少吃含脂肪较高的猪肉，猪肉即便是较瘦的所含脂肪也较多。

但是请注意，少吃不等于不吃，人体是需要脂肪的，关键是要吃对了。

脂肪也有“好坏”之分，在很多人的观念中，所有的脂肪都是坏东西，是引起心脏病等病症的罪魁祸首，是公认导致发胖的原因，科学表明，这种观点是错误的。

其实，脂肪也有好坏之分，适量的、比率平衡的健康脂肪对人的生理和心理都是必需的，这才是健康的脂肪概念。

人体脂肪分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸两大类。

不饱和脂肪酸又分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

多不饱和脂肪酸是人体必需的且人体自身不能合成，必须从食物中摄取。

好脂肪通常指的是不饱和脂肪酸，比如橄榄油、坚果类食物。

坏脂肪通常指的是饱和脂肪酸，在肉类、奶制品中存在。

所以建议肥胖症患者，尽量补充不饱和脂肪酸，从适量的植物油和坚果中获取，而少吃饱和脂肪酸。

## <<肥胖症心身自疗法>>

### 编辑推荐

《肥胖症心身自疗法》：疾病不仅是身体方面的问题，心理因素的影响也非常重要。从生理到心理，揭示您成为肥胖症受害者的原因正确对待压力和负面情绪，用健康方法降低体重中西医兼顾，配合心理疗法，多种方法共同治疗肥胖症心身同治，才是真正全面的治疗。

<<肥胖症心身自疗法>>

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>