

<<远离肥胖>>

图书基本信息

书名：<<远离肥胖>>

13位ISBN编号：9787563432493

10位ISBN编号：7563432493

出版时间：2011-6

出版时间：延边大学出版社

作者：李秀才

页数：131

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>

## <<远离肥胖>>

### 内容概要

本书全面介绍了肥胖症的基本知识，发病机理及诊断治疗，重点阐述了肥胖症的非药物疗法，中医药治疗，饮食疗法及预防细节。

旨在交给肥胖症患者一把防病治病、保健强身的金钥匙。

使患者通过改变不良生活方式、进行科学饮食、合理运动来改善和控制病情，保持形体健美，身体健康。

希望作者的心血能给读者带来幸福和健康。

## <<远离肥胖>>

### 书籍目录

#### 一、正确了解肥胖症

1. 什么是肥胖症？
2. 什么是小儿肥胖症？
3. 小儿肥胖症发病原因有哪些？
4. 儿童超常肥胖能引起终生不育吗？
5. 小儿肥胖有哪些严重表现？
6. 儿童肥胖与脂肪肝有什么关系？
7. 肥胖与人类健康有什么关系？
8. 肥胖病(症)有哪些种类？
9. 老年肥胖病有哪些危害？
10. 老年肥胖病的病因有哪些？
11. 妇女肥胖病的危害及种类有哪些？
12. 妇女肥胖病的合并症有哪些？
13. 肥胖病人可出现哪些并发症？
14. 肥胖病人合并高血压病有什么特点？
15. 肥胖病人合并糖尿病有什么特点？
16. 肥胖症与高脂血症和动脉硬化有什么关系？
17. 肥胖肺心综合征是怎么一回事？
18. 肥胖与痛风有关吗？
19. 肥胖病人为什么易患胆囊炎和胆结石？
20. 什么是肥胖性心肌病综合征？
21. 什么是代谢综合征？
22. 胰岛素抵抗与肥胖有什么关系？

## <<远离肥胖>>

23. 我国的超重与肥胖人群有多大？
24. 控制脂肪及减肥是防治老年糖尿病的关键吗？
25. 肥胖是21世纪的主要疾病吗？
26. 肥胖与脂肪肝有什么关系？
27. obese基因是肥胖的根本原因吗？
28. 肥胖是祸不是福，这种观点正确吗？
29. 控制食欲基因可治疗肥胖症吗？
30. 雌激素是产生肥胖的“催肥剂”吗？
31. 目前全世界大约有多少肥胖病人？
32. 吃糖会引起肥胖吗？
33. 儿童肥胖者晚餐要少吃吗？

### 二、肥胖症的发病机制、临床表现及诊断

34. 肥胖症的病因及发病机制有哪些？
35. 什么是瘦素？  
瘦素受体与肥胖症有什么关系？
36. 瘦素受体与肥胖和胰岛素抵抗有什么关系？
37. 什么是增食因子？  
它与肥胖有什么关系？
38. 肥胖与全身性炎症有关吗？
39. 蛋白酪氨酸磷酸(酯)酶IB(PIP—IB)与糖尿病和肥胖症有关吗？
40. 肥胖症的临床表现有哪些？
41. 肥胖症的并发症有哪些？
42. 诊断单纯性肥胖症(病)的条件有哪些？
43. 肥胖症患者应该做哪些检查？
44. 单纯性肥胖症(病)的中医辨证分型有哪些？

## <<远离肥胖>>

45. 医生在诊断肥胖症患者询问病史时应注意哪些问题？

46. 单纯性肥胖症(病)的诊断有哪些指标？

### 三、肥胖症的药物治疗及护理

47. 为什么应当将肥胖症作为重大疾病来认真治疗？

48. 肥胖症的药物治疗措施有哪些？

49. 近几年有哪些新型减肥药？

50. orlistat(奥利司他)可成功减肥并降低与肥胖有关的危险性吗？

51. 对于减肥者，为什么要强调一次成功？

52. 肥胖病人的基础护理包括哪些方面？

53. 肥胖病人的精神护理应该注意哪些方面？

54. 肥胖病人的饮食护理应该注意哪些方面？

55. 在用气功进行减肥的过程中护理上应注意哪些问题？

### 四、肥胖症的中医中药治疗

56. 中医认为肥胖的病因病机是什么？

57. 中医将肥胖辨证分型为哪些？

58. 中医治疗肥胖症的治法方药有哪些？

59. 哪些中药具有降脂减肥作用？

60. 治疗肥胖症的古方有哪些？

61. 治疗肥胖症的现代中医辨证施治进展有哪些？

62. 有哪些中药单方可治疗肥胖病？

### 五、肥胖症的非药物疗法

63. 为什么要重视并强调肥胖症的非药物疗法？

64. 弯腰拾豆能减肥吗？

65. 老年人减肥要多运动吗？

66. 哪些运动方式不利于减肥？

## <<远离肥胖>>

67. 饭后运动是科学地减肥方法吗？
68. 肥胖病人常爬楼梯能减肥吗？
69. 常用的运动减肥的方式有哪些？
70. 肥胖病人选择运动项目应遵循哪些原则？
71. 气功能减肥吗？
72. 按摩能减肥吗？
73. 针灸减肥的作用机理是什么？
74. 针灸减肥有哪些优势和优点？
75. 肥胖症的针灸疗法包括哪些具体方法？
76. 桑拿浴能减肥吗？
77. 经常洗热水澡(沐浴)有减肥作用吗？
78. 什么是肥胖病的行为矫正疗法？
79. 实施行为矫正疗法的核心是什么？
80. 肥胖儿童的常见不良行为及矫正办法有哪些？
81. 推拿能治疗肥胖症吗？
82. 按摩减肥的常用方法有哪些？
83. 脂肪抽吸术能减肥吗？
84. 基因疗法可以治疗肥胖症吗？
85. 人类基因组研究计划能根治肥胖症吗？
86. 多睡眠可以减肥吗？

### 六、肥胖症的预防及饮食疗法

87. 怎样预防肥胖症？
88. 预防肥胖症应该从何时开始？
89. 女性防治(止)肥胖的最佳年龄段有几个？

## <<远离肥胖>>

90. 肥胖症的行为疗法要点是什么？  
有预防肥胖作用吗？
91. 肥胖症的饮食治疗应注意哪些方面？
92. 大豆能预防和治疗肥胖症吗？
93. 地中海式饮食是肥胖者的最佳饮食选择吗？
94. 晚餐与肥胖有什么关系？
95. 饮食上采取什么方案才能使您远离肥胖？
96. 儿童肥胖者饮食上应注意什么问题？
97. 老年肥胖者为什么要强调低热量饮食？
98. 断食疗法与限食疗法是防治肥胖病的有效方法吗？
99. 经常饮茶可以降脂减肥吗？
100. 常用的降脂减肥茶有哪些？
101. 肥胖症的常用食疗方有哪些？
102. 有哪些药粥可以治疗肥胖症？
103. 有哪些菜肴可用来防治肥胖症？
104. 民间还有其他什么方法可防治肥胖症？
105. 有哪些瓜果蔬菜有降脂减肥作用？
106. 有哪些鱼肉类有减肥作用？
107. 副食品类有哪些种类有减肥作用？
108. 粮食类中有哪些粮食有减肥作用？
109. 肥胖症合并 型糖尿病患者的食方原则有哪些？  
常用的食疗与膳验方又有哪些？
110. 肥胖症患者为什么宜食富含纤维素的食品？
111. 肥胖症患者饮食疗法总原则是什么？  
应如何进行饮食调配？

## &lt;&lt;远离肥胖&gt;&gt;

112. 人类最终能控制肥胖症吗？

## 七、肥胖症的防治细节

113. 开怀大笑能减肥吗？

114. 预防小儿肥胖有哪三个细节？

115. 控制青少年肥胖的关键是什么？

116. 肥胖者的身体中分部位减肥时的饮食秘诀是什么？

117. 儿童少看电视可以减肥吗？

118. 防治肥胖从儿童抓起有什么好处？

119. 减肥存在的误区有哪些？

120. 目前全世界流行的饮食减肥法有哪些？

121. 目前中国儿童肥胖的主要原因是什么？

122. 甜食是发胖的主要原因吗？

123. 儿童肥胖者运动减肥的细节有哪些？

124. 喝茶减肥有哪些误区和细节？

125. 每天喝软饮料能增加患肥胖的危险吗？

126. 老年肥胖者应当如何运动？

127. 肥胖病人能吃米饭吗？

128. 女性束腰能减肥吗？

129. 产妇产后适宜马上减肥吗？

130. 少女节食减肥有哪些危害？

131. 家人肥胖与主妇有关吗？

132. 中年发胖是福还是祸？

133. 肥胖的原因有哪些？

134. 腹部肥胖会损害肺功能吗？

## <<远离肥胖>>

- 135 . 胖人易患哪些癌症？
- 136 . 平衡膳食有益于防治肥胖症吗？
- 137 . 减肥的人能喝生啤酒吗？
- 138 . 肥胖人多吃土豆和红薯是祸还是福？
- 139 . 女性早餐吃得多能减肥还是能增重？
- 140 . 中国胖人增长速度在世界上排名如何？
- 141 . 女性容易衰老与腹部肥胖有关系吗？
- 142 . 女性减肥时不惜代价争做“排骨美人”是有益还是有害健康？
- 143 . 肥胖症患者的营养治疗应当注意哪些细节？

### 参考文献

## &lt;&lt;远离肥胖&gt;&gt;

## 章节摘录

## 65.老年人减肥要多运动吗？

老年人由于刚从工作岗位上退下来，一下子脱离了紧张的工作和学习生活，在60-70岁年龄组老年人口中会出现一个肥胖高峰。

老年肥胖正成为一个日益被人们关注的社会问题。

老年肥胖，从根本上看，能量消耗减少是老年人发胖的主要原因。

再加上人们膳食结构的变化，摄入脂肪增多，老年肥胖就不足为奇。

老年人肥胖的又一个特点是其中大多数人在中年时就超重或有肥胖趋势，进入老年发生肥胖。

严重的肥胖对老年人十分有害，它会促发糖尿病、高血压及心脑血管疾病。

另外，患结肠癌、乳腺癌、子宫癌，胆结石的风险也大大增加。

控制老年人肥胖与中青年人肥胖应有所区别。

第一要点便是以适量运动锻炼，增加能量消耗为主，节制饮食为辅。

一般不主张老年人食用极低能量的膳食或蛋白质极少的膳食，不宜单纯吃素或远离鱼肉蛋类。

因为过份节制饮食会引起老年肥胖患者无法忍受的体液、电解质的变化，降低其抗病能力和免疫力。

这其中一个有力的证据便是减肥过度，血胆固醇过低会增加患癌症的危险性。

第二，老年人不宜服用减肥药进行减肥。

因为减肥药对肝肾大都有一定的毒性，老年人机体的代谢，排毒机能下降，使用后会害大于利。

实际上，大多数减肥药的作用机理要么抑制食欲中枢，要么促进排泄或减缓吸收，会对老年人体液平衡产生不良影响。

第三，老年人减肥节食不要忘记补充蛋白质和维生素及矿物质。

因为一般情况下，人进入了老年期其消化吸收能力都会自然减退，若大量减少膳食会导致某些营养元素的缺乏。

老年人节食主要以控制高脂肪、高糖为主。

其他营养要素如蛋、谷物则不必过分限制。

第四，老年人减肥目标不宜定得过高，也不宜操之过急。

专家们建议，对于体重指数超过27以上者，首先应将减肥目标定在减少10%至20%的体重上，然后加以保持。

.....

## <<远离肥胖>>

### 编辑推荐

《远离肥胖(肥胖症防治手册)》由李秀才主编，作者为中医养生专家，擅长治疗高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖症等常见病。

他根据多年临床实践经验编写了这本肥胖症防治手册。

旨在让人远离肥胖，拥有健康。

全书共分七章，分别对肥胖症的基础知识、诊断与治疗、中医药治疗、非药物治疗、饮食疗法、预防及防治细节等作了全面系统地阐述。

内容科学，通俗易懂，方法简便易学，安全可靠。

是肥胖症患者康复及生活保健养生的必备生活指导用书，也可供广大的基层医务人员及高等医药院校的学生学习参考。

<<远离肥胖>>

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>