

<<焦东海科学减肥法>>

图书基本信息

书名：<<焦东海科学减肥法>>

13位ISBN编号：9787806612750

10位ISBN编号：7806612750

出版时间：2001-04

出版时间：上海远东出版社

作者：孙德华

页数：224

字数：143000

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>

## <<焦东海科学减肥法>>

### 内容概要

随着日趋严重的“发肥”趋势，肥胖病已成为健康长寿的大敌之一。

为了抵御这种“富贵病”，国家级突出贡献专家，上海市中西医结合肥胖病医疗协作中心主任、上海市香山中医院的减肥专家焦东海教授根据自己的工作实践，按“扫描肥胖”、“析疑肥胖”、“预防肥胖”、“治疗指导”、“心理治疗”、“饮食治疗”、“运动治疗”、“中医药治疗”诸篇章叙述并介绍了有关肥胖病及减肥的各种最新信息。

那些希望防治肥胖的患者，可以从本书的科学原则与科学方法中得到切实的帮助。

## <<焦东海科学减肥法>>

### 作者简介

焦东海，1962年毕业于上海第一医学院（西医学学历），1973年毕业于卫生部中医研究院西医学习中医班（中医学学历）。

现任上海市香山中医院中西医结合科、大黄研究室主任及上海市肥胖病医疗协作中心主任。

上海市第十届人大代表。

曾被破格晋升为中西医结合内科主任医师，被

## <<焦东海科学减肥法>>

### 书籍目录

焦东海简介前言 扫描肥胖 跟着世界“发福” 危险的“胖生百病” 肥胖病的诊断 科学测脂的小知识 单纯性肥胖病的概念 单纯性肥胖病的特征 哪种类型的肥胖对人体的危害性大 腰、臀围测量方法的小知识 假肥胖的概念 制定切实可行的减肥计划 减肥日记的内容指导 确定自己的减肥目标 心理治疗 胖人及其家属的种种心理负担 必须纠正的种种心理障碍 饮食治疗 饮食减肥的原则 饮食减肥措施 饮食减肥食谱 晚餐减肥法 吃好晚餐的小知识 不吃早餐不利减肥并有害健康 解决饥饿的六种方法 科学吃植物油可以预防肥胖 过量食用豆制品对减肥也不利 豆腐不宜每天吃或超量吃的小知识 吃蔬菜的几种误区 有的新鲜菜肴不能吃的小知识 减肥者如何合理饮水 喝水要选择的小知识 喝茶时应注意的问题 多吃水果与点心也不利减肥 肥胖病人应尽量避免高热量食品 空腹吃糖不好的小 知识 喝鸡汤小知识 膳食纤维对减肥有利 纤维素减肥的小知识 仅吃素食不利减肥与健康 常用的减肥食品、食疗及药膳 运动治疗 运动减肥的重要性 运动减肥的注意事项 有氧运动对减肥有利 运动减肥失败的原因及误区 儿童青少年的运动减肥 老年人的运动减肥 不利于减肥的三种运动 简便易行与减肥效果显著的三种运动方式 步行小要领 中医药治疗 中药古方减肥 辨证分型减肥 中成药减肥 针灸减肥 耳穴减肥 中药外治减肥 减肥失败的常见原因 附录减肥成功对比照片11例

<<焦东海科学减肥法>>

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>