

<<肥胖症居家疗法一本通>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症居家疗法一本通>>

13位ISBN编号：9787807313113

10位ISBN编号：7807313110

出版时间：2008-1

出版时间：广州出版社

作者：深圳市金版文化发展有限公司

页数：239

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>

## <<肥胖症居家疗法一本通>>

### 前言

国际肥胖症大会近来公布了令人震惊的报告：“全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥饿死亡人数的2倍”。

肥胖，已经成为了全球性的公共健康问题。

虽然西施的病态美已经没有多大的市场空间，但是以杨玉环为代表的肥胖美也不是我们现代人的追求所在，肥胖并不是人们视为的“健康”标志。

小而言之，肥胖影响形体美，给生活带来诸多不便，大而言之，肥胖能够引起多种并发症，加速衰老和死亡，甚至影响人类的进步和经济的发展。

于是，越来越多的肥胖者再也不愿坐着不动了，他们纷纷走出家门，走进医院或药店，以选择手术或药物。

或走进健身房或美容院，想借助运动或美容品来减肥，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”是他们对正常体重及苗条身段无限向往的真实写照。

可是，一些人在减肥征途中走进了很多误区，如完全节食减肥、盲目运动减肥、胡乱服用药物减肥等，结果不但减肥没多大成效，身体却越来越虚弱，有的人甚至患上了各种各样的疾病，实在是得不偿失。

食物是最好的医生，运动是最好的药物，而医学疗法只是辅助的手段。

在寻寻觅觅、辗转反侧之间，在苦于没有更好的场所、更优的方法之时，肥胖症患者只要走出常见的减肥误区，掌握科学的减肥方法，树立正确的减肥观念，其实在家里就可以轻松减肥。

本书以科学为前提，紧扣居家生活，从肥胖症的基础知识、肥胖症的居家注意事项，肥胖症的居家运动疗法、肥胖症的居家饮食疗法、肥胖症的居家医学疗法等几方面内容人手，力求全面、详细地讲解肥胖症的居家治疗方法，以帮助那些被疾病困扰的肥胖症患者早日找到适合自己的“法宝”，走出肥胖的“沼泽地”。

## <<肥胖症居家疗法一本通>>

### 内容概要

《肥胖症居家疗法一本通》以科学为前提，紧扣居家生活，从肥胖症的基础知识、肥胖症的居家注意事项，肥胖症的居家运动疗法、肥胖症的居家饮食疗法、肥胖症的居家医学疗法等几方面内容入手，力求全面、详细地讲解肥胖症的居家治疗方法，以帮助那些被疾病困扰的肥胖症患者早日找到适合自己的“法宝”，走出肥胖的“沼泽地”。

## &lt;&lt;肥胖症居家疗法一本通&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 肥胖症的基础知识1. 何谓肥胖症肥胖症的概念肥胖症的症状肥胖症的类型肥胖症的体质2. 肥胖症的好发人群儿童肥胖症中年肥胖症产后肥胖症老年肥胖症3. 肥胖症的部位表现上半身肥胖下半身肥胖全身性肥胖4. 肥胖症的发病原因遗传和环境因素内分泌和基础代谢率饮食和运动因素心理健康因素5. 肥胖症的主要危害肥胖症影响日常生活肥胖症破坏大脑功能肥胖症会诱发高血压肥胖症易致高脂血症肥胖症引起肝胆病变肥胖症会导致糖尿病肥胖症不利于心肺功能肥胖症导致内分泌和代谢性疾病肥胖症增加感染机会特别关注肥胖症正在威胁人们的健康肥胖症的发病征兆第二章 肥胖症患者的居家细节1. 肥胖症患者的居家自查肥胖的自我诊断标准体重计算法2. 肥胖症患者的饮食误区烹饪时爱加油加糖啤酒、可乐等饮料不离口少喝水、多喝汤利于减肥禁食肉类可以减肥认为低脂等同于低卡选择单一食品减肥3. 肥胖症患者的生活误区依赖吸烟减肥迷信桑拿减肥法热衷用远红外线减肥用呕吐法来拒绝营养塑身衣也是减肥武器宁坐不站, 宁睡不走. 偏激看待减肥的专业性问题运动减肥不能持之以恒运动时追求强度和运动时喜欢缠保鲜膜4. 肥胖症患者的医学误区依靠甩脂机就能减肥盲目选择吸脂减肥法靠灌肠法来减肥随意做瘦脸手术乱服用西药减肥过分依赖中药减肥将减肥茶当灵丹妙药减肥膏常被奉为特效药5. 肥胖症患者的减肥禁忌儿童减肥禁忌白领减肥禁忌女性减肥禁忌产后减肥禁忌男性减肥禁忌老人减肥禁忌6. 肥胖症患者的科学生活方式减肥从纠正姿势开始骨骼保健与减肥相关肥胖症患者的衣着装扮培养良好的生活习惯特别关注常用的四大居家减肥法第三章 肥胖症的居家运动疗法1. 运动减肥概述运动不足是肥胖症的诱因运动减肥好处多多运动消耗能量一览表运动前的准备工作2. 脸部运动减肥脸部肥胖的原因脸部运动减肥操3. 臀部运动减肥臀部的审美标准臀部运动减肥操4. 腰腹部运动减肥腰腹部肥胖的原因腰腹部运动减肥操5. 臀部运动减肥臀部的审美标准臀部运动减肥操6. 腿部运动减肥东方女性的腿部肥胖问题美腿的标准腿部运动减肥操7. 产后运动减肥产后肥胖的危害产后运动减肥操8. 生活运动减肥生活运动的减肥功效生活运动的减肥良方步行——最简单的减肥运动步行前后的伸展运动步行减肥10周训练法特别关注摒弃不良的运动观念和习惯第四章 肥胖症的居家饮食疗法1. 食疗——肥胖症患者的健康法则饮食疗法的基本原则肥胖症患者的饮食控制疗法适合肥胖症患者的饮食战术2. 肥胖症患者的科学饮食法热量需求简易算式不同热量的食物组合肥胖症患者的饮食小窍门3. 肥胖症患者食疗的具体操作饮食减肥ABC减肥果蔬品去脂果蔬汁药膳减肥茶饮减肥特别关注肥胖症患者饮食忌过咸肥胖症患者饮食忌过甜肥胖症患者饮食忌过酸肥胖症患者饮食忌过辣肥胖症患者饮食忌过鲜第五章 肥胖症的居家医学疗法1. 药物疗法减肥药物减肥常识西式药物疗法常见减肥西药介绍中药物疗法中医辨证疗法2. 耳穴疗法减肥耳穴减肥理论减肥的主要耳穴位耳穴刺激法的优点耳穴刺激方法简介耳穴减肥诀窍耳穴减肥注意事项3. 按摩疗法减肥按摩减肥理论按摩减肥轻松法则按摩减肥人群宜忌按摩减肥注意事项4. 针灸疗法减肥针灸减肥原理针灸减肥人群宜忌针灸减肥常用方法针灸减肥的错误观念针灸减肥的注意事项5. 心理疗法减肥心理疗法的减肥原理心理疗法的操作方法心理疗法的基本原则6. 其他医学疗法减肥中西医综合疗法气功医学疗法刮痧减肥疗法特别关注不同体质肥胖者的医学减肥法手术减肥常识吸脂手术的禁忌人群

## <<肥胖症居家疗法一本通>>

### 编辑推荐

《肥胖症居家疗法一本通》推荐理由：中国肥胖症患者超过7000万，已被列入“世界肥胖排行榜”前10位。

肥胖症是遗传因素与生活方式共同作用的结果，常与高血压、冠心病等高危病症集合出现，严重影响人们的身心健康和生活质量。

《肥胖症居家疗法一本通》收录肥胖症的饮食疗法、运动疗法和医学保健等知识，为您防治肥胖症提供详尽的指导！

<<肥胖症居家疗法一本通>>

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>