

<<内脏脂肪，你必须减>>

图书基本信息

书名：<<内脏脂肪，你必须减>>

13位ISBN编号：9787807638087

10位ISBN编号：7807638087

出版时间：2012-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日] 青木晃,友利新 著，冯宇宁 译

页数：157

字数：92000

译者：冯宇宁

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>

<<内脏脂肪，你必须减>>

前言

序言 近几年，“代谢综合征”一词已经被众人所熟知。肥胖，特别是内脏里积蓄脂肪的肥胖，已经成为导致生活习惯性疾病的重大诱因之一。正因如此，许多人认识到了“注重饮食，加强运动，生活有规律”的重要性。确实，这样的生活观念是正确的，但事实上，这样的生活方式并不适合所有人，效果也会因人而异。特别是在现代社会中，有些人的生活昼夜颠倒，有些人三餐饮食不规律，而有些人根本没有时间去运动。

因此，在这样的时代，我们更需要停下忙碌的脚步，去思考如何让自己保持健康，拥有舒适的生活方式，才能在接下来的日子里享受快乐、有意义的人生。

拥有健康的生活，并不是要刻板地“那个必须要做”“这个绝对不能做”。而是当你想到要提高生活品质，享受更加舒适的人生时，就会自然而然地拥有它了。

曾造访我抗衰老诊所的众人之中，有不少都有潜在的代谢综合征，但是真正想要消除内脏脂肪的人却少之又少。

许多人都有“我想消除脂肪块”“我想变得更苗条更漂亮”“很想脸上的色斑跟细纹消失”等愿望，于是，在逐个解决这些问题的过程中，大家又重获原本的健康身体，最后的结果不仅解决了外表的问题，还避开了患上代谢综合征的危险，这样的实例可谓是数不胜数。

在当前，我提倡最适合自身年龄的抗衰老生活方式。

只要抱有“我想时刻保持年轻”“我想变漂亮”“我想帅气的生生活”类似的想法，就能够轻松摆脱代谢综合征的危险。

因此，某种意义上而言，抗衰老可谓是通向健康的第一步，是一种文化，也是一种哲学。

在本书中，我不仅针对代谢综合征进行了介绍，还从多种角度对饮食生活以及代谢问题、自主神经的正确运动方式，甚至美丽、帅气的生生活方式进行了探讨。

此外，我还会具体介绍一些在家中也能击退代谢综合征的方法，包括周末微断食法、柔软体操等。

借此机会，希望大家能够了解代谢综合征的存在，获取正确的相关知识，从而关注于此。

如果大家能够从此书中获得帮助，真正享有健康的每一天，哪怕只有一点点，我们也会感到无比荣幸。

<<内脏脂肪，你必须减>>

内容概要

糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝，已经成为困扰现代人健康的常见疾病，而且发病年龄有越来越年轻化的趋势。

内脏脂肪超标便是引发这些疾病的罪魁祸首。

预防与治疗糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝的关键，就在于减去多余的内脏脂肪。

本书作者青木晃是日本著名医学专家，在治疗此类疾病方面有非常深入的研究和独到的见解。通过本书，读者不仅能了解内脏脂肪堆积对健康的危害，更能获得减掉内脏脂肪的若干有效方法。本书的另一位作者友利新是曾获“日本小姐”称号的美女医生，她在如何保持健美体态方面也颇有见地，能够为减脂提供有效的方法。

<<内脏脂肪，你必须减>>

作者简介

青木晃，毕业于日本防卫医科大学医学部。
曾在防卫医大、东京大学医学部临床检查部、旭川医科大学等从事内分泌、代谢内科的临床以及研究工作。
现为惠比寿抗衰老诊所院长，兼任日本抗衰老医学会评议员、日本抗衰老医学会专门医师、日本糖尿病学会专门医师、日本内科学会认定内科医师。

友利新，毕业于东京女子医科大学。
曾在该大学医院的内科工作，后转到皮肤科任职。
兼任日本内科学会会员、日本糖尿病学会会员、日本抗衰老学会会员。
现在，她一边在新药开发研究所及东京都内的诊所工作，一边与杂志、电视等媒体合作，普及美容与健康的科学知识。
此外，她还获得2004年度第36届日本小姐亚军，被誉为日本美容界“时尚美颜医师”

<<内脏脂肪，你必须减>>

书籍目录

第一章 为了始终保持年轻靓丽的人生

1.1 内脏脂肪型肥胖夺走了健康与年轻

40~74岁之间，有1/4的男性、1/5的女性身体亮起红灯

虽然是在标准数值以内，但依然不是绝对健康

带来方便生活的可怕的生活习惯病

你属于“洋梨型肥胖”，还是“苹果型肥胖”

如果置之不理会导致生命危险的内脏脂肪

提高生活质量，改变观念意识，击退肥胖与衰老

1.2 通过抗衰老，与代谢综合征说再见

抗衰老的第一步，就是拥有健康的每一天

减肥可以恢复年轻，提高生命质量

1.3 谁都会有瘦不下来的理由

肥胖原因千差万别，解决对策各不相同

饮食过量与运动不足不是导致肥胖的唯一原因

1.4 【你究竟属于哪种类型的肥胖】饮食问题型——问题不仅仅是吃得过多

减肥并不只是减轻体重

如果营养摄入不足，即便是吃低热量食物也绝对瘦不下来

1.5 【你究竟属于哪种类型的肥胖】运动不足型——摄入的能量无法彻底消耗

消耗不掉的能量将转变为脂肪，储存在体内

运动不足的人正在逐渐增多

1.6 【你究竟属于哪种类型的肥胖】代谢低下型——食量没变却莫名发胖

限制饮食的减肥方法已经过时了

只要进行肌肉锻炼，即便不限制饮食，也能提高基础代谢

1.7 【你究竟属于哪种类型的肥胖】自主神经?激素问题型——交感神经运动能力低下

自主神经紊乱会导致脂肪不易燃烧的体质

把握减肥关键的“蒙娜丽莎”

自主神经与激素的分泌有重大关系

1.8 若能追求外貌的美丽，就能实现内在的美丽

第二章 肥胖与衰老都是可以预防的

2.1 抗衰老竟成了击退代谢综合征的最有效方法

2.2 抱着“我想变帅气”“我想变漂亮”的心情，总会迎来击退代谢综合征的那一天

2.3 以往的生活习惯指导已经过时了，请使用具有独创性的健康方法

第三章 抗衰老指南

3.1 定能找到一种适合你的减肥方法

3.2 为了美丽帅气的人生，努力成为“都市型原始人”

3.3 为身体解毒、净化、复位——周末酸奶瘦身法

3.4 利用周末让身心复位——实践周末酸奶断食法

3.5 20是减肥的关键词

3.6 减肥的关键就是好好吃东西

3.7 为身体提供水分，加速细胞代谢

3.8 能弥补饮食不足的瘦身营养补充剂

3.9 30秒柔软体操，充分燃烧脂肪

3.10 改变淋浴方式，活跃自主神经

3.11 “我想变漂亮”的意识终将改变身体的内在与外在

3.12 有品位的生活方式会让你获得最佳的抗衰老效果

<<内脏脂肪，你必须减>>

第四章 解答你的疑问与烦恼

<<内脏脂肪，你必须减>>

章节摘录

3.1定能找到一种适合你的减肥方法 我在第一章和第二章中已经从代谢综合征、难以瘦下来的现状以及抗衰老的观点等几个方面，介绍了一些对心理和身体都健康有益的瘦身方法。

本章将介绍一些具体的方法，教大家如何变成易瘦体质，每天都能拥有健康。

尝试了这样那样的减肥方法却无法坚持下去的人，如果能够知道自己始终瘦不下来的原因，就能够对症下药，找到适合自己的减肥方法了。

这如同应对皮肤问题以及发质问题一样。

“我想要变漂亮”这种发自内心的想法，其本身所具有的生命力以及活力应当成为我们“蜕变”的动力。

那么，我们就从传统的减肥方式确认起吧。

首先提到的就是众所周知的饮食和运动。

提到饮食，很多人都会认为只要单纯地控制摄取热量就可以达到减肥的目的，其实这是一个误区。

因为就餐时间、就餐方式、耗费时长、食物材质等因素都会影响减肥的效果，所以，不是要控制饮食，而是要重新审视饮食的整体结构。

稍后，我还会介绍正确的喝水方式。

提到运动，自然很容易理解了。

除了散步、慢跑、游泳等有氧运动，肌肉锻炼也是常见的运动方法。

最近兴起的塑身运动（锻炼身体内部的肌肉）对减肥也很有效。

但是，日常生活中除了限时限量那种固定的运动形式之外，还有许多不同形式的运动方式。

比如我会提到“边做事边运动”的形式。

但是，想必大家也知道，有些人仅靠饮食和运动是无法达到减肥效果的。

减肥的四个重要因素中除了饮食和运动之外，剩下的两个重要因素之一就是代谢。

只要提高基础代谢，就能有效地实现减肥，这一说法已被广泛接受。

但是，仅仅强调基础代谢是不够的。

因为局部代谢（身体某一部分的代谢）、糖分代谢、脂肪代谢等都与减肥息息相关。

局部肥胖是由于局部代谢低下所造成的。

如果能够采取正确的方法——例如提高相应部位的代谢机能，就有可能实现局部瘦身。

除此以外，最后一个重要因素是自主神经。

<<内脏脂肪，你必须减>>

编辑推荐

一本35岁后才有用的书！

横扫日本畅销榜

对减脂有奇效

内科医生、选美皇后共同打造

<<内脏脂肪，你必须减>>

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>