第一图书网, tushu007.com

<<你需要减肥吗>>

图书基本信息

书名：<<你需要减肥吗>>

13位ISBN编号：9787214031020

10位ISBN编号：7214031027

出版时间：2002-1-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：查炜

页数：224

字数：181

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

<<你需要减肥吗>>

内容概要

本书正是出于这一目的从分析各种减肥现象入手，切陈利弊，以帮助广大读者走出减肥的误区。
全书共分八个部分。
一是肥胖悄悄来临：说明肥胖现象已相当普遍，人们应该引起足够的重视。
二是肥胖给我们带来什么：主要阐述了肥胖给人们带来的各种危害，不但影响人们的身体健康，而且影响人们的生活、工作、学习乃至婚姻和家庭。
三是为什么会肥胖：分析了各种引起肥胖的原因，使读者对肥胖发生有比较清楚的认识四是减肥的奥秘：介绍一些减肥的基本原则和方法，如预防要诀、科学减肥、行为疗法等。
五是饮食与减肥：主要从饮食与减肥关系的角度，分析了一些日常生活存在的问题，并介绍了一些饮食减肥的方法。
六是运动与减肥：主要讲述了运动减肥的一些常用方法、运动类型的选择、运动的时间等问题。
七是药物与减肥：主要分析了中药和西药的利弊，并对刚刚上市的流行减肥药物进行了分析。
八是医疗与减肥：介绍一些较为流行的减肥疗法，如针灸疗法、按摩疗法、手术疗法等。

作者简介

查炜，1963年生，江苏如东人，医学博士，南京中医药大学国际教育学院副教授。
1985年毕业于上海中医学院（现为上海中医药大学）。
其后在南京中医药大学任教至今。
主编《图解按摩除百病系列丛书》一套（共65本）、《老年健康速递丛书》（共6本），副主编《男科气功疗法》、《推

第一图书网, tushu007.com

<<你需要减肥吗>>

书籍目录

肥胖悄悄来临
肥胖带给我们什么
为什么会肥胖
减肥的奥秘
饮食与减肥
运动与减肥
药物与减肥
医疗与减肥

第一图书网, tushu007.com

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