

<<肥胖病自我调养>>

图书基本信息

书名：<<肥胖病自我调养>>

13位ISBN编号：9787504829337

10位ISBN编号：7504829331

出版时间：1999-2

出版时间：农村读物出版社

作者：李刘坤

页数：194

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>

<<肥胖病自我调养>>

内容概要

肥胖是目前严重威胁人类健康的一种常见病、多发病，属于代谢性疾病，其发病率有逐年上升趋势。

研究表明：肥胖不仅造成人们行动不便，影响正常的生活、工作和学习，而且，与正常人个比，肥胖患者糖尿病、高脂血症、高粘血症、动脉粥样硬化、高血压、冠心病、痛风、胆石症、骨关节病以及妇女闭经、子宫肌瘤、子宫内膜癌等的患病率明显增高。

因此，防治肥胖，提高人民健康水平，已成为医务工作者迫切需要解决的问题。

《肥胖病自我调养》对肥胖的病因与发病机理、临床表现、常见并发症，检查与诊断方法等作了简要阐述，并结合目前国内外防治肥胖的新概念、新进展，从科学、实用的角度出发，着重介绍了饮食、运动、西药、中药、单验方、物理、针灸、推拿、心理、气功等多方面的治疗与调养方法和预防措施，文字深入浅出、通俗易懂，适合广大肥胖患者及基层医务工作者阅读。

<<肥胖病自我调养>>

书籍目录

一、关于肥胖病（一）什么是肥胖病（二）为什么会得肥胖病（三）肥胖病有哪些临床表现二、常见并发症三、检查与诊断（一）检查（二）诊断标准（三）早期发现（四）鉴别诊断四、控制饮食与调养（一）减肥摄食的要素（二）热量（三）益于减肥的食物（四）调节饮食规律（五）常用的减肥食谱（六）控食减肥注意事项五、运动疗法（一）运动减肥的优点及机理（二）运动项目的选择（三）掌握减肥运动量（四）减肥运动的类型及理想方法六、西药治疗七、中药治疗八、单方验方（一）减肥验方（二）减肥单方（三）减肥药膳九、物理疗法（一）食物喷雾减肥法（二）空气苗条法（三）减肥机减肥法（四）腰带减肥法（五）睡衣减肥法（六）热水浴减肥法（七）桑拿浴减肥法十、针灸、推拿减肥十一、气功减肥十二、心理调养与预防（一）心理调养（二）预防附一：针灸、按摩、气功常用穴位附二：耳针穴位图附三：头针刺激区1图

<<肥胖病自我调养>>

章节摘录

人类从饥饿时代进入饱食时代，一个最大的变化就是昔日随处可见的皮包骨头的“瘦干队”逐渐销声匿迹了，代之而来的是一支浩浩荡荡的“肥胖大军”。

医学上，肥胖的确切含义是：当进食热量多于人体消耗量而以脂肪形式储存于体内，使体重超过标准体重20%者，称肥胖病或肥胖症，超过10%者称超重。

亦可根据身高、体重，按体重质量指数《体重(kg)/身高的平方(m²)》计算，超过24，不论性别，均属肥胖。

中医亦称其为肥胖病。

.....

<<肥胖病自我调养>>

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>