

<<中医减肥技法图解>>

图书基本信息

书名：<<中医减肥技法图解>>

13位ISBN编号：9787506752312

10位ISBN编号：750675231X

出版时间：2012-7

出版时间：中国医药科技出版社

作者：向阳，向云飞 编著

页数：142

字数：130000

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>

<<中医减肥技法图解>>

内容概要

《中医减肥技法图解》分为上下两篇，上篇较详细地介绍了减肥的基础知识，包括概述、肥胖的分型、女性肥胖的特点，病因病机、诊断标准、肥胖的临床表现、常见并发症、女性肥胖常见并发症、肥胖的危害、减肥的好处、中医减肥的辨证分型与特点等。

下篇则重点介绍了中医药、针灸、耳穴、按摩、埋线、刮痧、拔罐、皮下针、艾灸、食疗等十种减肥方法的辨证、取穴、手法操作及注意事项等。

《中医减肥技法图解》内容翔实，实用性强。

适合中医院减肥科、养生馆的专业人士，美容院的美容师，中医美容专业的学生及减肥爱好者、肥胖者阅读使用。

本书由向阳等编著。

<<中医减肥技法图解>>

作者简介

向阳，北京人，1982年毕业于北京联合大学北京中医药学院(现首都医科大学北京中医药学院)。曾先后在北京东安市场和北京航空饭店工作多年。

后在中国中医研究院广安门医院(现中国中医科学院广安门医院)受到叶成鹄、韩碧英、李宝珠等多位研究员、主任医师的提携和指导。

1999年被评为中医副主任医师。

1989年曾到前苏联罗斯托夫，1994年曾到马来西亚吉隆坡等国进行中医针灸和皮肤病的诊治及讲学。先后著有《实用中医皮肤病诊疗及美容技法》和《传统中医美容法》，也曾参与出版过《中华临床药膳食疗学》和《中国中成药优选》等著作。

<<中医减肥技法图解>>

书籍目录

上篇 中医减肥基础知识

第一章 概述

第二章 肥胖症的分型

- 一、单纯性肥胖
- 二、继发性肥胖
- 三、药物引起的肥胖

第三章 女性肥胖的特点

- 一、女性生理期的肥胖变化
- 二、女性肥胖的分型

第四章 肥胖的病因病机

- 一、中医对肥胖的病因认识
- 二、西医对肥胖病因的认识

第五章 肥胖症的诊断标准

- 一、体重、身高测定法
- 二、体重指数测定法
- 三、皮下脂肪厚度测量法
- 四、腰臀围比值法
- 五、中国人的肥胖特点
- 六、我国成人肥胖标准

第六章 肥胖症的临床表现

- 一、常见日常表现
- 二、心脏负荷加重
- 三、内分泌及代谢紊乱
- 四、运动系统表现
- 五、消化系统表现

第七章 肥胖症常见并发症

- 一、糖尿病
- 二、高脂血症
- 三、高血压
- 四、冠心病
- 五、脂肪肝
- 六、胆囊炎、胆石症
- 七、痛风
- 八、睡眠-呼吸暂停综合征
- 九、脑中风
- 十、便秘

第八章 女性肥胖常见并发症

- 一、月经失调
- 二、不孕症
- 三、流产率高
- 四、闭经
- 五、难产
- 六、妇科炎症
- 七、瘦瘦
- 八、癌症

<<中医减肥技法图解>>

九、外阴糜烂

十、心理障碍

第九章 肥胖的危害性

一、死亡率增高

二、加速大脑退化

三、呼吸功能不全

四、心血管疾病

五、对胰岛素的危害

六、对肝脏的危害

七、对皮肤的危害

八、对妇科的危害

第十章 减肥的好处与注意事项

一、好处

二、注意事项

第十一章 中医减肥的辨证分型与特点

一、辨证分型

二、特点

下篇 中医减肥方法

第一章 中医药减肥法

一、中医药减肥八法

二、辨证施治

三、中医药减肥常用中药

四、古方今用

五、名医处方

第二章 针灸减肥法

一、经络基础知识

二、针灸减肥方法和腧穴定位

三、针灸减肥常用腧穴

四、针灸减肥处方

五、名医处方

六、针灸减肥程序、意外、注意及配合

七、儿童针灸减肥

第三章 耳穴减肥法

一、耳廓的生理结构

二、减肥常用耳穴

三、耳穴减肥常用处方

四、名医处方

五、耳穴减肥常用方法

六、耳穴减肥注意事项

第四章 经络按摩减肥法

一、常用经络

二、常用穴位

三、作用原理

四、基本手法

五、手法程序

六、名医处方

七、注意事项

<<中医减肥技法图解>>

第五章 埋线减肥法

- 一、操作工具
- 二、操作方法
- 三、操作程序
- 四、辨证施治
- 五、局部减肥
- 六、注意事项

第六章 拔罐减肥法

- 一、操作工具
- 二、具体操作
- 三、辨证施治
- 四、火罐局部减肥
- 五、注意事项

第七章 刮痧减肥法

- 一、操作工具
- 二、手法和程序
- 三、辨证施治
- 四、注意事项和晕刮

第八章 皮肤针减肥法

- 一、操作的工具
- 二、操作方法
- 三、辨证施治
- 四、注意事项

第九章 艾灸减肥法

- 一、操作工具
- 二、操作方法
- 三、取穴施术
- 四、注意事项

第十章 食疗减肥法

- 一、古代食疗法
- 二、减肥食谱
- 三、减肥食品
- 四、注意事项

第十一章 其他中医减肥法

- 一、醋蛋法
- 二、矿泉法
- 三、药浴法
- 四、拍打法
- 五、足疗法

<<中医减肥技法图解>>

章节摘录

版权页：插图：任何疾病的发生和发展，在临床上都会有不同的表现，尽管有的错综繁杂，有的简单直观，但究其原因，则不外乎脏腑、经络功能的失调，自然肥胖症也不例外。

下面主要介绍单纯性肥胖的临床表现。

一、常见日常表现 肥胖者由于身体超重、体型超胖，自然其平日的生活及工作和学习就会比正常人略有许多不便之处。

即使是大家司空见惯的走路，路长一些，时间久一些，其也会步履缓慢，汗流浹背，气喘吁吁。

1. 体重超过标准10%~20% 一般多无任何自觉症状，但在外表则给人以“敦实”的感觉。
2. 体重超过标准体重20%以上 形体肥胖或形体浮肿，身体容易疲乏、肢体感觉沉重，多不喜欢运动，怕热易出汗，喜吃零食或甜食，容易饥饿。
3. 体重超过标准体重30%，以上 形体肥胖，疲乏无力，喜卧少动，肢体困重，下肢浮肿，嗜睡少气，食少腹胀；或形体壮实肥胖，肌肉坚实，消谷善饥，口渴喜饮，腹胀便秘；行动粗犷笨重，稍累汗出；女性肥胖者，其身体各个部位的轮廓差别较大，脂肪分布不规则，多集中在臀部和腿部，下半身肥胖时，上半身依然保持原样，身体赘肉膨隆丰满。

夏天时，女性多易在腋下、乳下、大腿根部出现间擦疹，同时多伴有月经不调。

二、心脏负荷加重 肥胖与心脏的关系十分密切，特别是当体重逐渐增加时，心脏的负担也在逐渐加大。

肥胖者由于脂肪组织中血管增多，有效循环血容量、心搏出量、每分钟心输出量都有所增加，心脏的负担随之加重。

如其同时伴有高血压、动脉粥样硬化，则会进一步加重心脏负担，引起左心室肥大，同时心脏或心房脂肪沉着，将会使心脏收缩及舒张功能均受到影响，而产生心悸、气促、胸闷，甚至心脏扩大，心力衰竭。

<<中医减肥技法图解>>

编辑推荐

《中医减肥技法图解》编辑推荐：内容翔实，实用性强。
适合中医院减肥科、养生馆的专业人士，美容院的美容师，中医美容专业的学生及减肥爱好者、肥胖者阅读使用。

让你的身心更加的健康快乐。

《中医减肥技法图解》由向阳等编著。

<<中医减肥技法图解>>

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>