

<<肥胖症自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症自然疗法>>

13位ISBN编号：9787508265889

10位ISBN编号：7508265882

出版时间：2011-1

出版时间：金盾出版社

作者：黄慧芹

页数：252

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>

<<肥胖症自然疗法>>

内容概要

本书介绍了肥胖症的基础知识，包括肥胖症的病因、发病情况、分型，以及肥胖对健康的危害，控制体重的意义，预防及控制肥胖的原则；重点推荐了多种治疗肥胖症的自然疗法，包括饮食疗法、运动疗法、行为矫正疗法、中药治疗、针灸疗法、拔罐疗法、熏洗疗法、推拿疗法等；并介绍了特殊人群肥胖的防治。

适合基层医师和广大读者阅读参考。

<<肥胖症自然疗法>>

书籍目录

- 一、肥胖症基础知识
 - (一)肥胖症的发病情况
 - (二)标准体重
 - (三)肥胖的判断
 - (四)肥胖的分类
 - (五)肥胖的病因
 - (六)肥胖的危害及控制体重的意义
 - (七)预防和控制肥胖的总原则
- 二、肥胖症饮食疗法
 - (一)饮食原则
 - (二)饮食疗法的类型
 - (三)几种特殊的减肥饮食
 - (四)适合肥胖症患者的食物
 - (五)减肥食疗方介绍
- 三、肥胖症运动疗法
 - (一)运动减肥的作用机制
 - (二)运动疗法的益处
 - (三)运动方式的选择
 - (四)运动强度和运动量的选择
 - (五)运动时间的选择
 - (六)有氧运动的过程
 - (七)有利于减肥的运动项目
 - (八)不利?减肥的运动
- 四、肥胖症行为矫正疗法
 - (一)行为矫正与饮食、运动疗法的关系
 - (二)行为对肥胖的影响
 - (三)肥胖患者的行为特点
 - (四)行为矫正疗法的基本原则
 - (五)行为矫正方法的实施
- 五、肥胖症中药治疗
 - (一)中医对肥胖病因的认识
 - (二)中医治疗肥胖症的方法
 - (三)有减肥作用的中药
 - (四)减肥方剂
- 六、肥胖症针灸疗法
 - (一)针灸疗法的作用
 - (二)针灸治疗肥胖症的机制
 - (三)针灸治疗肥胖症的常用方法
 - (四)针灸减肥法适宜人群
 - (五)针灸常用穴位
 - (六)耳针疗法
 - (七)肥胖症针灸施治方法
 - (八)针灸减肥临床处方
- 七、肥胖症拔罐疗法
- 八、肥胖症熏洗疗法

<<肥胖症自然疗法>>

- 九、肥胖症推拿疗法
 - 十、其他减肥方法
 - 十一、特殊人群肥胖的防治
- 附录

<<肥胖症自然疗法>>

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>