

<<科学瘦身>>

图书基本信息

书名：<<科学瘦身>>

13位ISBN编号：9787535246998

10位ISBN编号：7535246990

出版时间：2011-3

出版时间：胡兴寿、廖斯琪、徐静东、徐理 湖北科学技术出版社 (2011-03出版)

作者：胡兴寿等著

页数：205

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>

## <<科学瘦身>>

### 内容概要

《科学瘦身》深入浅出，以科学、规范的语言阐述了肥胖的诱因和肥胖对健康的危害。从饮食、运动、药物、中医及手术等方面介绍瘦身的知识和方法。同时以科学的态度指出有关瘦身的一些错误认识和错误做法，为我们选择科学的瘦身方法提供参考和有益的指导。

## &lt;&lt;科学瘦身&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇共同关注肥胖 / 1 一、肥胖相关概念及基本常识 / 1 二、什么是肥胖症 / 2 三、肥胖症是一个全球性的公共卫生课题 / 2 四、肥胖已成为全球流行病 / 2 五、我国肥胖的现状 / 3 第二篇肥胖的类型及判定 / 6 一、体重与身高的关系 / 6 二、如何正确测量体重与身高 / 6 三、评估肥胖的几种方法（即判定标准） / 8 四、如何判断儿童肥胖 / 11 五、肥胖的分类及根据肥胖类型瘦身 / 11 第三篇肥胖的原因 / 17 一、遗传因素 / 18 二、不良生活习惯导致的肥胖症 / 19 三、下丘脑与高级神经活动及内分泌因素 / 21 四、心理因素导致的肥胖症 / 22 五、疾病因素导致的肥胖症 / 23 六、药物因素导致的肥胖症 / 23 七、缺乏微量营养素引起营养缺乏性肥胖 / 23 八、办公室工作环境的影响导致的肥胖 / 24 九、产后肥胖的原因 / 24 第四篇肥胖的症状 / 26 一、一般表现 / 26 二、内分泌代谢紊乱 / 27 三、消化系表现 / 27 四、匹克威克综合征（肺心综合征） / 27 五、并发症 / 28 第五篇肥胖的危害 / 30 一、肥胖已成为世界公害 / 30 二、肥胖严重影响着健康 / 30 三、肥胖的危害 / 31 四、胖人没有瘦人长寿 / 33 五、为什么说腰围是健康风险的指标 / 34 六、腰围超标的危害 / 34 第六篇预防肥胖是关键 / 35 一、掌握正确的营养知识 / 35 二、如何预防肥胖 / 36 第七篇运动瘦身 / 41 一、运动瘦身常识 / 41 二、肥胖者的运动处方 / 42 三、有氧运动 / 44 四、无氧运动 / 47 五、推荐能瘦下来的六种运动（后有详细介绍） / 48 六、正确的运动观和注意事项 / 50 七、各年龄段肥胖者运动瘦身方法 / 51 八、运动瘦身法 / 52 第八篇医疗瘦身 / 77 一、需要瘦身的情形 / 77 二、肥胖症的治疗原则 / 77 三、瘦身的一般方法 / 80 四、中医药瘦身 / 82 五、按摩及穴位按摩瘦身 / 90 六、针灸瘦身 / 96 七、刮痧瘦身 / 98 八、耳针疗法瘦身 / 101 九、脐疗瘦身 / 103 十、水疗瘦身 / 104 十一、热疗瘦身 / 106 十二、香薰瘦身 / 106 十三、西药瘦身方法 / 107 十四、外科手术瘦身 / 114 第九篇饮食瘦身 / 118 一、饮食瘦身的原则和策略 / 118 二、不同肥胖群体的饮食调整 / 125 三、饮食瘦身的方法 / 133 第十篇各种瘦身误区 / 154 一、饮食瘦身误区 / 154 二、运动瘦身误区 / 164 三、医疗瘦身误区 / 168 四、其他瘦身误区 / 172 第十一篇防止瘦身后反弹 / 177 一、把握好一生中三大易发胖阶段 / 177 二、老年人瘦身注意事项 / 178 三、瘦身后为什么会反弹 / 179 四、哪些人容易反弹 / 181 五、反弹的危害及防治方法 / 181 六、瘦身不反弹的五“关键” / 182 七、盲目减肥的危害 / 183 八、肥胖带来的心理危害 / 184 第十二篇十二个瘦身故事 / 186

## &lt;&lt;科学瘦身&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：倒走时把握重心保持平衡的方法。

后退时的前腿是动力腿，发力迈步，后腿是主力腿，负载全身重量，把握重心保持平衡。两腿轮流交替，重心也就不断变换，因此把握重心保持平衡是倒走中的关键，也是倒走中防伤保安全的保证，绝不可以掉以轻心。

重心和平衡问题是个技巧问题，初学者要用心体会，熟能生巧。

在倒跑、倒扭和倒跳时，有更高的要求。

倒走时腰的动作。

倒走时，挺胸收腹必然要求腰保持正直，此时腰肌和背肌板紧而吃力，因此，倒走一开始就要着意放松腰部，使它始终保持直而不僵，活而不前俯后仰、左歪右斜的平衡的状态。

腰在倒走中处于重要的地位。

腰是腿脚的发动机，是身体上、下部的协调机，是总体的平衡机。

大脑对腿脚发力的指令，是经过腰部传送和组织的，可称它为倒走的发动机。

协调是指腰能把肩、背、手、脚四肢的动作在行进中给以协调，调整到最佳的协作状态。

这样，它对倒行中出现的各种高难动作跑、扭、跳、转起到总体的平衡作用。

倒走时肩、臂、肘、手的动作。

倒走时，肩、臂、肘、手要与腿脚的节奏保持同步进行，脚走一步，臂摆一次，左右对应。

左腿后退时，右臂向后摆，右腿后退时，左臂向后摆。

开始练习时，有时会出现顺拐，顺拐似乎是易于把握重心，其实，只要一侧加速，就增加了阻力，破坏了平衡，因此，开始时就应注意纠正顺拐。

臂部摆幅，可在45度左右，如肩背有病，摆幅还可大些，也可回手拍肩，左手拍打右肩，右手拍打左肩。

倒走时头的动作。

头正颈直挺胸，目光平视。

倒走时，头也可微微转动，用两眼余光扫视道路，避开障碍物，头转动次数不宜太多，应少于脚后退次数，避免频率过快会产生头晕。

头的转动要同上下肢活动有机配合，形成一个和谐的整体。

倒走的几种简单步法举例。

常步：即倒走的平常步，是倒走最基本的步法。

走法和要求在“动肩摆臂甩手式”已讲过，这里对摆臂”讲两句。

## <<科学瘦身>>

### 编辑推荐

《科学瘦身》以科学的态度指出有关瘦身的一些错误认识和错误做法，为我们选择科学的瘦身方法提供参考和有益的指导。

<<科学瘦身>>

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>