

<<专家诊治肥胖症>>

图书基本信息

书名：<<专家诊治肥胖症>>

13位ISBN编号：9787543952751

10位ISBN编号：7543952750

出版时间：2012-4

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：曲伸 等编

页数：181

字数：140000

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>

<<专家诊治肥胖症>>

内容概要

《挂号费丛书（升级版）：专家诊治肥胖症》尽选常见病、多发病，聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……凡病人或家属可能之疑问，悉数详尽解述。此书10余万字，包括数百条目，或以问诊方式，一问一答，十分明确；或分章节段落，一事一叙一目了然。

<<专家诊治肥胖症>>

作者简介

曲伸，医学博士，留美博士后。
同济大学医学院、南京医科大学教授，博士生导师。
上海市第十人民医院内分泌科主任，主任医师。
美国糖尿病科学学会、内分泌学会、骨矿盐学会专业会员。
国家科技奖励评审专家，卫生部临床重点专科评审专家、教育部评审专家、上海市医疗事故鉴定委员会委员，中华医学会上海市分会内分泌学会、糖尿病学会委员，糖尿病康复学会常务委员。

1985年毕业于第二军医大学军医系，从事临床工作28年。
2003~2008年分别在美国Baylor医学院和Pittsburgh大学任访问学者，博士后。
在国内外核心期刊发表文章60余篇，著书10余部，承担并完成国内外基金项目7项，获军内科技进步奖4项。
2009年上海市卫生局<东方名院名医录）收录名医.2010年入选上海市科委“浦江人才”。
主要研究方向肥胖代谢综合征及糖尿病慢性并发症，甲状腺疾病及结节的鉴别及治疗。
多次受邀在中央电视台，上海教育台，五星体育及上海图书馆上海科学会堂等进行健康宣教。

葛军，主任医师，教授。
上海市东医院内分泌代谢病科（上海市杨浦区重点学科）主任、上海理工大学市东医院糖尿病与饮食健康研究所负责人。
上海市医学会内分泌专科委员，上海市医学会糖尿病教育与管理学组副组长。
1984年毕业于第四军医大学，医学硕士。
从医27年，对内分泌代谢疾病的诊治有丰富的临床经验，擅长糖尿病、甲状腺疾病、单纯性肥胖的临床诊治，尤其对社区糖尿病的早期防治及糖尿病教育有独到之处。
其中“2型糖尿病社区防治适宜方案和糖尿病双向转诊模式初探”项目荣获上海市及杨浦区卫生系统科技成果奖。

韩婷，上海市第十人民医院临床营养科主任，副主任医师，副教授，上海市营养学会会员。
1998年毕业于武汉大学医学院临床医学系，2006年毕业于第二军医大学获临床营养硕士学位。
长期从事临床各种人群、各种疾病的营养指导和治疗，擅长营养评价（孕妇、老年、婴幼儿、青少年）和老年营养、学生营养，减肥、各种疾病等饮食治疗和饮食指导，尤其是糖尿病、痛风，高脂血症、肥胖、胰腺炎、肝脏疾病妊娠糖尿病、老年营养不良、青少年肥胖等。
发表论文多篇，主编参编营养著作4部。

<<专家诊治肥胖症>>

书籍目录

挂号费丛书-升级版总序
人体的能量平衡与脂肪代谢
什么是脂肪组织
脂肪是怎样形成的
什么是白色脂肪组织和棕色脂肪组织
人体内脂肪是如何分布的？
脂肪的总含量有多少
什么是异位脂肪分布？
它有什么危害吗
脂肪组织有什么功能
脂肪是如何在体内储存的
食物脂肪是如何被消化吸收的
血中的三酰甘油是怎样被清除，继而转化为脂肪的
糖类是如何转化为脂肪的
身体内的脂肪是如何被利用的
什么是脂肪细胞因子？
它们有哪些作用
什么是瘦素
脂肪组织与性激素有什么关系
什么是抵抗素
什么是肿瘤坏死因子
什么是C反应蛋白
什么是内脏脂肪素
什么是血管紧张素原
血浆脂蛋白如何代谢？
有什么作用
三酰甘油如何代谢
什么是酮体
胆固醇在体内如何分布
高胆固醇血症有什么危害
炎症可导致肥胖吗
肥胖症的病因
肥胖的原因有哪些
糖类为什么会导导致肥胖
肥胖是怎样引起的
女性发胖的真正原因在哪里
为什么人到中年容易发胖
什么是节俭基因？
跟肥胖有什么关系
怎样才能有效减轻体重
肥胖有哪些先兆
人生中哪些时段容易发胖
腹型肥胖有种族差异吗
如何看待肥胖的遗传因素
情绪性进食是指什么

<<专家诊治肥胖症>>

为什么亚洲人爱长“将军肚”
肥胖儿与家庭环境有关吗
家长应如何做才能防止儿童肥胖的发生
为什么压力过大也会导致肥胖

.....

肥胖症的诊断
肥胖症的治疗
特殊人群的肥胖及处理
继发性肥胖
肥胖的并发症
挂号费丛书·升级版总书目

<<专家诊治肥胖症>>

章节摘录

我们也都知道，要减肥就要少摄入些热量，同时加强运动消耗能量。听起来很简单，但做起来却很难。

英国有一份官方的政府报告中，批评了现代人们的生活方式：饮食过量，缺乏运动。这意味着很多人都有不良的生活习惯，却没有意识到。

下面是几种常见的不良习惯：（1）旅行：时不时地出行旅游可以释放压力，甚至可以减轻体重，但如果做法不当，也会导致肥胖。

对很多人来说，度假就是“长膘”的季节，在假期中，我们都会不自觉地吃得更多，尤其是现在在度假村一类的休闲胜地，主要的活动就是吃喝、晒太阳，有时生活节奏也乱了套，吃饭不定时、夜宵太多、小吃太多等。

因此，选择度假的节目时，要根据自己的身体条件选择一些能增加运动的活动项目，如登山、钓鱼、划船、探险等，避免一些如农家乐，渔家乐以吃和打牌为主的室内活动。

同时时刻谨记：乙醇（酒精）也含有不低的热量呢，饮酒要节制。

（2）电脑：据尼耳森大学的调查显示：18~34岁的女性，平均每个月花在电脑前的时间是60个小时。

在电脑前发邮件、聊天，这些“土豆一族”的生活方式是懒惰的。

应强迫自己关掉电脑，多动动身体。

对成年人来说，每周至少要运动5天，每天至少运动半个小时。

如果想减肥的话，那每天运动至少要达1个小时。

（3）低脂食物：在超市的货架上随处可见低脂的食物，柠檬饼干、宽面条等。

但是有很多低脂食物含有过高的糖分和甜味剂，这些也是体重增加的罪魁祸首。

另外，低脂食物也含热量，不要认为是减肥良品。

解决办法：仔细地读食品包装上的标签：看清楚所含的热量。

记住，低脂食物虽然含有的脂肪比例降低了，但是总的热量可能并没有减少。

.....

<<专家诊治肥胖症>>

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>