

<<科学减肥72问>>

图书基本信息

书名：<<科学减肥72问>>

13位ISBN编号：9787800227776

10位ISBN编号：7800227774

出版时间：1994-02

出版时间：金盾出版社

作者：李敬

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>

<<科学减肥72问>>

内容概要

内容提要

本书介绍了测量人体重量的科学方法，分析了人体肥胖的原因及其危害，重点阐述了减肥的科学原理与正确方法。

取材严谨，叙述通俗，

可供希望减肥的读者和基层医护人员阅读参考。

<<科学减肥72问>>

书籍目录

目录

- 1.人体重量的主要组成部分有哪些？
- 2.体重与身高有什么关系？
- 3.年龄和体重有什么关系？
- 4.性别对体重有什么影响？
- 5.什么是正常体重？
- 6.什么是理想体重？
- 7.肥胖与超重的标准是什么？
- 8.人体脂肪组织分布的特点是什么？
- 9.怎样测量人体脂肪含量？
- 10.肥胖与肥胖病的区别是什么？
- 11.引起肥胖的疾病有哪些？
- 12.肥胖会遗传吗？
- 13.肥胖与能量代谢有什么关系？
- 14.肥胖与饮食有什么关系？
- 15.肥胖与运动有什么关系？
- 16.社会环境对肥胖病的发生有什么影响？
- 17.肥胖者寿命短吗？
- 18.肥胖会引起糖尿病吗？
- 19.肥胖与高血压有什么关系？
- 20.肥胖对心脏有什么影响？
- 21.肥胖病脂质代谢异常的原因有哪些？
- 22.肥胖病都有脂肪肝吗？

<<科学减肥72问>>

- 23.为什么肥胖者胆囊病变的发生率高？
- 24.过度肥胖出现呼吸困难是怎么回事？
- 25.肥胖对大脑功能有什么影响？
- 26.精神异常者中胖人多的原因是什么？
- 27.肥胖与痛风的发生有什么关系？
- 28.肥胖者易患癌症吗？
- 29.肥胖对生长发育有影响吗？
- 30.肥胖会引起性功能减退吗？
- 31.胖人常伴有下肢浮肿的原因是什么？
- 32.肥胖引起的骨关节疾病有哪些？
- 33.甲状腺功能与肥胖有什么关系？
- 34.肾上腺皮质功能与肥胖有什么关系？
- 35.肥胖者胃肠道功能有什么改变？
- 36.肥胖对血液系统有什么影响？
- 37.儿童肥胖的原因是什么？
- 38.儿童肥胖有什么危害？
- 39.如何判断儿童是否肥胖？
- 40.中老年肥胖患病率增高的原因是什么？
- 41.中老年肥胖有什么特点？
- 42.治疗肥胖的适应证是什么？
- 43.减肥治疗前应注意些什么？
- 44.治疗肥胖病的方法有哪些？
- 45.治疗肥胖病的关键是什么？
- 46.如何选择减肥方法？

<<科学减肥72问>>

- 47.肥胖者如何进行饮食治疗？
- 48.低热量食谱如何计算？
- 49.肥胖者如何选择食物品种？
- 50.减肥的体育疗法有哪些？
- 51.如何选择体疗方法？
- 52.日常锻炼在减肥治疗中有何意义？
- 53.热疗减肥是怎么回事？
- 54.气功减肥有效吗？
- 55.用于减肥的西药有哪些？
- 56.西药减肥的适应证和注意点是什么？
- 57.外科治疗肥胖病的方法有哪些？
- 58.外科治疗肥胖病的适应证及注意点是什么？
- 59.中医治疗肥胖病有哪些独到之处？
- 60.中医对肥胖病的辨证分型包括哪几方面？
- 61.中药减肥的方剂有哪些？
- 62.针灸减肥的方法有哪些？
- 63.耳针减肥如何取穴？
- 64.中西医结合治疗肥胖病有哪些特点？
- 65.如何评定减肥治疗是否有效？
- 66.减肥治疗过程中应注意些什么？
- 67.治疗儿童肥胖有哪些特殊之处？
- 68.如何预防儿童期肥胖？
- 69.妊娠期肥胖有什么危害？

<<科学减肥72问>>

70. 孕妇如何预防肥胖的发生？

71. 预防肥胖在成年人保健中有什么意义？

72. 如何计算摄入食物的含热量？

附录一 各类食物营养成分表

附录二 食物的胆固醇含量

附录三 食物嘌呤含量

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>