

<<认识肥胖科学减肥>>

图书基本信息

书名：<<认识肥胖科学减肥>>

13位ISBN编号：9787801744968

10位ISBN编号：7801744969

出版时间：2007-4

出版时间：中医古籍出版社

作者：王启才，周怡伶 编著

页数：318

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>

## <<认识肥胖科学减肥>>

### 内容概要

本书由100个问题组成，其中涉及到88个关于肥胖的问题和12个关于美容的问题。

在简要阐述减肥和美容机理的基础上，全面而详细的介绍了诸多简易行、行之有效的减肥和美容的具体方法。

全书循序渐进、层次分明，科学实用、说理清楚，深入浅出、通俗易懂，是一本理论联系实际、实践性很强的减肥、美容新书。

两位作者，一位曾经为南京《每日桥报》主持“减肥专题讲座”，是中国针灸学会临床分会连续9期国家级继续教育项目“针灸减肥和美容高级研修班”主讲之一；一位是在国内颇有声望、被媒体誉为“美容界楷模”的著名中药美容专家，她以自己的美容实践传授中药美容知识。

相信本书一定能让你在肥胖和美容的问题上受益匪浅，大开眼界，并且给你以美的享受。

## <<认识肥胖科学减肥>>

### 作者简介

王启才：1947年生。

南京中医药大学教授、研究生导师，中国针灸学会临床分会秘书长，香港中医研究院顾问、客座教授，中日特种针法研究会讲师团教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编。曾经为南京《每日桥报》主持“减肥专题讲座”，是中国针灸学会临

## &lt;&lt;认识肥胖科学减肥&gt;&gt;

## 书籍目录

一、不可忽视的肥胖病二、科学的胖瘦标准三、计算理想体重的方法四、肥胖的胸、腹、臀围指数标准（一）世界卫生组织推荐的测量方法（二）世界卫生组织制订的腰围肥胖标准（三）中国肥胖问题工作组制订的腰围肥胖标准（四）胸腹指数（五）腰臀比例（WHR）（六）简易测量法五、皮下脂肪厚度测量法六、肥胖与肥胖度七、肥胖的分类（一）单纯性肥胖（二）继发性肥胖（三）特殊性肥胖八、肥胖的分型九、肥胖的内因十、肥胖的外因十一、肥胖的病理机制十二、肥胖的临床表现十三、单纯性肥胖的诊断十四、肥胖的鉴别诊断（一）皮质醇性肥胖（二）下丘脑性肥胖（三）颅咽管瘤（四）性腺性肥胖（五）母性肥胖（六）绝经期肥胖（七）痛性肥胖（八）颅骨内板增生症（九）多囊卵巢性肥胖（十）生长激素瘤性肥胖（十一）胰岛 细胞瘤性肥胖（十二）药物性肥胖（十三）水钠潴留性肥胖（十四）甲状腺机能减退症十五、肥胖的并发症十六、肥胖与高血压十七、肥胖与高脂血症十八、肥胖与心脑血管病十九、肥胖与肺心综合征二十、肥胖对消化系统的影响二十一、肥胖与肝胆病二十二、肥胖与糖尿病二十三、肥胖与精神抑郁症二十四、女性肥胖与妇科疾病二十五、儿童肥胖症二十六、肥胖与皮肤病二十七、肥胖与癌症二十八、肥胖不利于长寿二十九、肥胖的治疗原则三十、运动减肥的种类三十一、运动减肥项目的选择三十二、运动减肥的方法三十三、有氧运动三十四、三种不利减肥的运动方式三十五、减肥医疗体操三十六、器械运动减肥三十七、运动减肥要点三十八、运动减肥的机理三十九、运动减肥注意事项四十、运动减肥的误区四十一、饮食减肥四十二、减肥食品四十三、减肥蔬菜四十四、减肥水果四十五、食醋减肥四十六、减肥食疗方四十七、减肥粥四十八、减肥药茶四十九、减肥食谱五十、肥胖者的饮食禁忌五十一、肥胖合并高血压的饮食疗法……

## <<认识肥胖科学减肥>>

### 章节摘录

一、不可忽视的肥胖病 随着生活水平的不断提高和饮食结构的变化，肥胖病的发病率在世界范围内逐年上升。特别是女性肥胖病明显多于男性，约占已婚育龄妇女的40%以上，成为影响人们形体美和健康长寿的“富贵病”之一。

近20年来，肥胖已成为全球性越来越普遍的社会现象，发达国家的肥胖发生率明显上升，欧美国家高达20%—35%。

据美国《国家地理》杂志上《你为何发胖》一文称：在美国，与体重超重相关联的死亡人数每年竟高达40万人之多。

在华盛顿普格特·松德轮渡上的坐椅宽度已经从原来的45.7cm扩宽至50.8cm，以便让肥胖者有个落臀之地；科罗拉州的一家救护车制造公司也专门改装了救护车，车上配有较大的舱位和起重装置，以方便救治肥胖病人；甚至医院的停尸房和火葬场也不得不考虑人们不断增加的腰围，特制的棺材宽96.5cm，而标准型的才61cm；密执安大学的一项调查表明：大学生在择偶中，宁可找个贪污犯或隐君子，也不愿意与一个肥胖者结婚。

在发展中的国家，随着经济的发展和城市化的推进，超重和肥胖也呈上升趋势。

目前，全世界已有近5亿肥胖症患者，据专家估计，到2010年，我国肥胖人数将超过3亿。

因此，世界卫生组织的肥胖病专家警告说，肥胖患者有每5年翻一番的趋势，肥胖症已成为全球的流行病，并且可能成为灾难性的世界问题。

<<认识肥胖科学减肥>>

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>