

<<养生减肥法>>

图书基本信息

书名：<<养生减肥法>>

13位ISBN编号：9787810726894

10位ISBN编号：7810726897

出版时间：2006-1

出版时间：中国协和医科大学出版

作者：张慧敏

页数：159

字数：80000

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>

## <<养生减肥法>>

### 内容概要

肥胖首先影响你的形象和效率，从而困扰你的生活和工作，更重要的是影响了人们的身体健康。统计显示，中国城市每五个人中有一个超重；第一肥城北京每两个人中就有一个肥胖，每四个人中有一个高血脂，每五个人中有一个脂肪肝。

据估计，全国至少有一亿“代谢综合征”病人。

代谢综合征是世界卫生组织给肥胖加“三高”症状起的名字。

肥胖加“三高”又叫“死亡四重奏”！

我们常常听到很多人说：“肥胖是天生的，我喝水也胖！”

其实，大家可以回想，建国之初，我们是否可以像今天这样容易的在街上看到那么移的肥胖身躯，中国五千多年来，把减肥提到日程上来也是近十年来的事情。

难道是基因突变了？

当然不是，是我们的生活变化了。

那我们又该如何做才能甩掉身上的赘肉，找回健康快乐的生活呢？

有鉴于此，笔者根据自己的临床经验，请教了此方面的有关专家、教授，参阅有关资料，集思广益撰写了此书，供广大读者参阅。

<<养生减肥法>>

书籍目录

“绿色”塑身 媚动全球 以健康的名义 你是否也不自觉地患上了肥胖症呢 中国的肥胖标准 日本想扑手肥胖之谜 肥胖只有两种原因 为什么她的下半身容易胖 易胖难瘦的原因能自测吗 瘦美人 养胖点 做最美的女人胖一分 病缠身 肥胖对健康有什么危害 “知己知彼，百战不殆” 肥胖的人是否真的比较呆 苹果和梨 别让脂肪堆满肝脏 赵奶奶的腿 与饮食、肥胖有关的癌症 难成眷属的巨肥情侣 陈先生的疑问 小林的烦恼 怀孕就要多吃吗 “小胖子”的性发育异常源于溺爱——“蛋壳生活” 说你胖，你就喘 吃尽烦恼 白天晚起吃不下 晚上难眠吃大餐 心不宽，体也胖 越吃越郁闷 相扑力士死亡之谜 民以食为天流水不腐 户枢不蠹瘦身有良方健康减肥 享“瘦”一生

## &lt;&lt;养生减肥法&gt;&gt;

## 章节摘录

· 茯苓粥 《神农本草经》早已把茯苓列为上品药材，并说：“久服安魂养神，不饥延年。”至于茯苓的利尿功能，是它促进钠、氯、钾等电解质的排出，抑制肾小管重吸收的结果。茯苓不仅是珍贵的中药，也是很好的滋补和强壮剂。清朝慈禧太后就把它当做经常性的补品来享用，她经常服用的十三个长寿补益方中，共有六十四味中药，其中用得最多的就是茯苓。

功效：健脾益胃、利水消肿、宁心安神。

适应证：老年性浮肿、肥胖症、脾虚泄泻、小便不利、水肿。

制法：茯苓粉（即茯苓晒干研粉）30克、米100克、红枣15枚、红糖30克。

先将红枣去核煮烂，连汤放入粥内，再加入茯苓粉，煮数沸即成。

宜忌：老年人脱肛和小便多者不宜服食。

· 芝麻瘦身粥 黄豆含蛋白质35%、脂肪2%，是含多种维他命及矿物质的碱性食物。黄豆的脂肪有降低胆固醇作用，对动脉硬化、高血压也很有效。

芝麻又称胡麻，《神农本草经》云：“补五脏、益气力、长肌肉、填髓脑、久服轻身不老。”

不仅如此，古代文献中还有不少关于芝麻能强壮抗衰老的传说。

据《本草纲目》记载：“刘、阮人天堂，遇仙女，食胡麻饮。”

亦以胡麻同米作饭，为仙家食品矣。

晋朝葛洪《神仙传》载：“鲁女生服胡麻饵术，绝食八十余年，甚少壮，日行三百里。”

还说：“服食胡麻，服至百日，能除一切痼疾，一年身面光泽不饥，二年白发返黑，三年齿落更生。”

所有这些，虽不足信，但与“久服轻身”、“补衰老”的意义是相通的。

功效：补肝肾、润五脏、滋润皮肤，有使人面色红润光泽、降血脂、血糖、延年益寿等作用。

适应证：身体虚弱、头发早白、便秘、贫血、糖尿病，以及脑力劳动者均适用。

制法：黄豆100克（先浸泡水中半天），芝麻20克炒焦研粉（可买现成的芝麻粉）。

先用黄豆煮粥，可加高汤（罐装亦可），粥滚后再加入芝麻粉、盐调味即可。

· 生姜粥 中医常把食物分为阴阳两性，生姜是属于阳性食物，体重的增减在很大程度上取决于所吃的食品是阴性还是阳性。

阴性食品增加能量输入，阳性食品增加能量输出。

西医所谓的“基础新陈代谢率”是：指当身体完全处于休息状态时的能量支出。

进食阳性食物能增加基础新陈代谢率，因为你在休息的时候，便能排除额外的能量，这也就是有很多人吃得很多，但仍能保持苗条的原因。

所以，减肥者如能适当地进食阳性食物，定能事半功倍。

功效：温胃散寒、活血调经、利尿去湿、强精壮阳，加速血液循环，医治头痛鼻塞、慢性气管炎、易患感冒、肥胖、脾胃虚寒、胃痛等症。

制法：生姜8克切为薄片或细粒，大枣两枚（风寒感冒时，去大枣改用葱白2枚）、米100克加高汤共同煮粥，适加盐、麻油调味。

宜忌：热症忌服。

……

## <<养生减肥法>>

### 编辑推荐

肥胖不仅影响你的形象和效率，还困扰你的生活和工作。本书作者根据自己的临床经验，并请教了此方面的有关专家、教授，集思广益编写了本书，希望本书对你有所帮助。

<<养生减肥法>>

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>