

《减肥实效方》

图书基本信息

书名：《减肥实效方》

13位ISBN编号：9787122033239

10位ISBN编号：7122033236

出版时间：2009-1

出版社：化学工业出版社

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《减肥实效方》

前言

“富裕病”正在损害着人类的健康，给患者及其家庭带来了严重的经济负担和精神负担。人们面对“富裕病”的严峻挑战，不能束手待毙，应当积极了解防治措施以扼制其凶相毕露，施行养生之道以斩断其滋生根源，这样才能让自己和家人身强体健，使“富裕病”难以侵犯，不再卷土重来。自从2005年我们编写了《现代富裕病防治丛书》以来，受到了广大读者的关注和喜爱，在此深表感谢。在与读者朋友们交流沟通的过程中，我们更加了解了读者希望获得哪些知识、在哪些方面还有误区，为此我们对丛书进行了修订。修订过程中，我们删减了高深的医学专业知识，增加了更贴近老百姓的、更具实用性的保健知识，如保健食谱、保健小妙方等，力求能让普通老百姓易学易操作，切实帮助他们防治“富裕病”。由于时间仓促，加之我们学识有限，错漏之处还请读者朋友们批评指正。

《减肥实效方》

内容概要

《减肥实效方(第2版)》由经验丰富的医师从专业的角度介绍了如何判断肥胖和各种减肥方法，包括中西医结合药物治疗、中医验方偏方、食物本草疗法、指压按摩疗法、运动疗法、沐浴疗法、心理疗法，以及其他方便易操作的外治法等，内容丰富，方法简便，减肥效果可靠。如果您向往苗条的身段，或是希望通过减肥缓解其他疾病的病情，您不妨试试《减肥实效方(第2版)》中的方法，在瘦身的同时，轻松享受健康的美食，享受美好的生活！

《减肥实效方》

书籍目录

第一章 认识肥胖 第一节 肥胖的原因 第二节 肥胖自测法 一、测量体重 二、体重指数测试法 三、自测肥胖度 四、肥胖体形 五、其他检查法 第三节 肥胖的危害 第四节 现代医学减肥法 一、减肥注意事项 二、影响减肥效果的因素 三、药物治疗 四、心理疗法 五、自我调节法 六、起居疗法 七、运动疗法 八、夏季减肥疗法 九、冬季减肥疗法 十、手术减肥疗法 第五节 减肥效果的判断 一、运动减肥效果判断 二、减肥的疗效标准 三、肥胖的预后第二章 中医药减肥 第一节 肥胖的中医认识 一、成因 二、机理 第二节 肥胖的中医药治疗 一、减肥特效中草药 二、中医减肥治疗大法 三、常用减肥中成药 四、名医专家减肥经验方 五、名医名著方剂精选 六、单方、验方 七、针灸减肥法 八、磁疗减肥法 九、砭石减肥法 十、拔罐减肥法 十一、刮痧减肥法 十二、按摩减肥法 十三、药浴减肥法第三章 食疗减肥法 第一节 食疗减肥的原则和内容 一、饮食疗法的基本原则 二、饮食减肥的内容 三、肥胖者日常饮食的选择 四、肥胖者必须养成良好的饮食习惯 五、三大营养素与肥胖的关系 六、热量 第二节 食疗减肥的实施 一、食疗减肥前物品的准备 二、肥胖者一日三餐的安排 三、食疗减肥的方法 四、注意事项 第三节 常用减肥食品 一、常用减肥食品分类 二、常用减肥食品简介 第四节 肥胖者保健药膳 一、自制药膳是减肥良方 二、制作家庭减肥膳食的方法 三、减肥保健药膳精选第四章 肥胖的预防 第一节 肥胖是可以预防的 第二节 发胖前的警示 第三节 预防肥胖的措施 第四节 容易肥胖人群的预防 一、婴幼儿期预防肥胖 二、青少年期预防肥胖 三、孕妇预防肥胖 四、产后预防肥胖 五、更年期预防肥胖 六、戒烟后预防肥胖附录 1. 儿童每日膳食营养素的推荐量 2. 每100克可食部分食物的热量及营养成分简表 3. 各种运动(活动)消耗热量(千卡)简表(以半小时为单位)

章节摘录

第一章 认识肥胖肥胖是当人体摄取过多的食物，而消耗能量的体力活动又减少，摄入的能量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在人体内转变为脂肪组织大量蓄积起来，导致脂肪组织的量异常地增多，体重超过标准体重20%以上或体重指数大于24，有损于身体健康的一种超重状态。简而言之，肥胖是脂肪细胞病理性增多的一种状态。一般将身体局部的脂肪堆积称为脂肪过多症，而全身性的脂肪过多常称为肥胖（obesity）。肥胖也可以认为是经济生活条件好的社会人群的一种营养失调性疾病，是营养过剩造成体重的增高状态，属于代谢性疾病。

第一节 肥胖的原因有多种因素可以导致肥胖，同一患者可能存在多种因素。总之，导致肥胖的因素可分为内因、外因两种。内因为体内调节异常，包括遗传因素、神经精神因素和内分泌因素；外因包括饮食和活动两因素。

1. 遗传因素肥胖多有家族性。据报告，双亲体重正常者，其子女肥胖发生率为10%；双亲中有一方肥胖者，其子女40%~50%肥胖；双亲均肥胖，其子女约70%~80%肥胖，其脂肪分布部位及骨骼形态亦相似。肥胖的遗传倾向还表现为脂肪细胞的数量增多或体积增加。据研究发现，凡是肥胖者体内均存在“肥胖基因”，可使身体利用一切食物，储存并吸收养分。食物缺乏时，人体内“肥胖基因”就积累较多养分而保护生命，随着食物的不断丰盛，“肥胖基因”积累较多的养分就易导致肥胖的发生。

2. 神经精神因素中枢神经系统可调节食欲及营养物质的消化和吸收。当下丘脑病变或体内某些代谢改变时易影响食欲中枢，发生多食，从而导致肥胖。单纯性肥胖病多有下丘脑的功能性改变，不一定发生病理变化。精神状态常常影响食欲。心情舒畅，吃得香，消化吸收好，容易体胖。因为这时迷走神经兴奋，胰岛素分泌增加，食欲亢进。

3. 内分泌功能失调内分泌激素紊乱往往易引起肥胖。胰岛素是胰岛β细胞分泌的激素，能促进脂肪细胞摄取葡萄糖合成脂肪，抑制脂肪分解。垂体前叶分泌的一种蛋白质称为生长激素，具有促进蛋白质合成、动员储存脂肪及抗胰岛素的作用。如该激素水平降低，则胰岛素相对占优势，脂肪合成增多，易致肥胖。雌激素与脂肪的合成代谢有关。因此，妇女比男子脂肪量多，厚度增加1倍，特别是经产妇女、绝经期后或长期口服避孕药的妇女，均容易发生肥胖。

4. 代谢肥胖者合成代谢亢进，在休息及活动时能量消耗均较一般人少，肥胖者在不活动时对冷的反应差，不像一般人那样易增加代谢率、消耗脂肪，肥胖者常伴有脂质代谢紊乱，在饥饿下不易发生酮症。

5. 饮食结构不合理肥胖者往往消化功能强，食量较大，过剩的营养物质便转化为脂肪储存在体内，从而导致肥胖；或饮食选择不科学，摄入高热能的肥肉、多种油炸食品、煎炒食品，而使脂肪的摄入量过多；或饮食结构不合理，过多进食糖类、淀粉，经吸收消化分解为葡萄糖，多余的糖转化为脂肪储存体内，从而导致肥胖。

6. 活动过少现代社会交通工具的发达及家庭劳动的自动化，致使热量的供给超过了需求，导致热量的供给与消耗失衡，易造成营养物质过剩，体内脂肪堆积，从而发生肥胖。运动可以消耗能量，增加脂肪分解，减轻体重。但运动可增强食欲，如摄入量超过了消耗量。体重即可增加。

第二节 肥胖自测法一、测量体重根据体重估计肥胖时，必须考虑年龄、性别、身高等因素。

1. 标准体重所谓标准体重就是以身高为基础，按一定比例系数推算出的相应体重值，也称理想体重。

《减肥实效方》

编辑推荐

《减肥实效方(第2版)》为现代富裕病防治丛书之一。健康地减肥才有拥有健康的美，用验方配制适合自己的减肥茶，安全、健康、便宜。高血压、糖尿病、冠心病……这些疾病都与肥胖密切相关！您知道吗？有些食物越吃越瘦，您知道吗？如何运用足疗、按摩的方法减肥呢？四季减肥法各有不同，您知道吗？

《减肥实效方》

精彩短评

- 1、书中讲述了很多自己原先的错误误区，减肥这东西说难不难，说简单那是放屁，但光靠吃什么减肥药没用治标不治本，怎么能够健康减肥才是正道，不要再花冤枉钱到什么左旋右硷上面去了，十个人里面肯定有一个有作用不假，但你怎么知道其余9个无效的人里面就一定没有你呢？安生点吧，多看看这本书，从基础生活习惯做起，身体是自己的靠啥神仙药都无用。强烈推荐！
- 2、内容比较具体，综合了多种减肥方法。不足之处就是，讲述按摩和针灸减肥的部分没有配穴位图，仅仅是描述，具体穴位的位置还要自己去查
- 3、很朴实的书。方法很多很实用。不同于市面上其他花哨的减肥书。

《减肥实效方》

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：www.tushu111.com