

<<肥胖症防治生活指导>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症防治生活指导>>

13位ISBN编号：9787117045001

10位ISBN编号：7117045000

出版时间：2001-1

出版时间：人民卫生出版社

作者：李恩

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>

<<肥胖症防治生活指导>>

内容概要

该书以物质代谢为中心对肥胖症分为七个部分作了介绍。

即：1.“概述——肥胖的面面观”，对什么叫肥胖、肥胖在人群中的发生率、肥胖健康作了概括的讲述；2.“人为什么会肥胖”，说明了肥胖的原因；3.“肥胖的类型”介绍了肥胖的表现；4.“怎样判断肥胖和肥胖的程度”，主要介绍肥胖的诊断方法；5.“肥胖——多种疾病之源”说明肥胖与多种疾病之间的关系；6.“肥胖症的治疗——减肥法”从不同侧面做了介绍，重点讲了控制饮食和增加运动，还特别讲了中医在防治肥胖方面的特点；7.“肥胖症的预防”重点介绍了饮食中的六大营养要素，使读者对食物的成分和作用有一个全面了解是维持健康的根本。

最后，附录了15个表格，供读者查阅营养成分及判断自己是否肥胖及其程度。

肥胖症的发生涉及到许多医学问题，面广而深，作者尽量做了通俗的介绍，但也有一些属于理论性的问题，以期达到普及和提高相结合，使广大读者获得广泛的医学知识，以达到提高我国整个民族的健康体质目的。

<<肥胖症防治生活指导>>

书籍目录

概述 肥胖的面面观一、人的正常生长发育二、什么叫肥胖三、肥胖在人群中发生率的概况四、肥胖将威胁未来民族的体质和健康人为什么会发胖一、营养代谢失调二、活动和运动不足三、遗传因素四、精神因素与饮食五、内分泌因素与代谢六、肥胖病毒感染假说七、中医学对肥胖的认识肥胖的类型一、人的一生中容易发胖的时期二、肥胖的分型怎样判断肥胖和肥胖的程度一、如何估算儿童身高和体重二、人的标准体重是怎么确定的三、肥胖度怎么确定肥胖——多种疾病之源一、肥胖也是病二、肥胖影响儿童身心健康三、肥胖可导致许多疾病四、肥胖与寿命五、对肥胖也要“一分为二”——胖愁瘦也忧肥胖症的治疗——减肥法一、控制饮食二、运动减肥法三、物理减肥法四、中医减肥法五、药物疗法减肥六、手术方法减肥肥胖的预防一、合理的膳食是预防肥胖和提高民族体质的关键二、坚持体育锻炼和日常活动三、注意人一生中发胖率高的年龄段四、预防肥胖并发症五、积极大力开展卫生宣传工作附录

<<肥胖症防治生活指导>>

编辑推荐

该书以物质代谢为中心对肥胖症分为七个部分作了介绍。

即：1.“概述——肥胖的面面观”，对什么叫肥胖、肥胖在人群中的发生率、肥胖健康作了概括的讲述；2.“人为什么会肥胖”，说明了肥胖的原因；3.“肥胖的类型”介绍了肥胖的表现；4.“怎样判断肥胖和肥胖的程度”，主要介绍肥胖的诊断方法；5.“肥胖——多种疾病之源”说明肥胖与多种疾病之间的关系；6.“肥胖症的治疗——减肥法”从不同侧面做了介绍，重点讲了控制饮食和增加运动，还特别讲了中医在防治肥胖方面的特点；7.“肥胖症的预防”重点介绍了饮食中的六大营养要素，使读者对食物的成分和作用有一个全面了解是维持健康的根本。

最后，附录了15个表格，供读者查阅营养成分及判断自己是否肥胖及其程度。

肥胖症的发生涉及到许多医学问题，面广而深，作者尽量做了通俗的介绍，但也有一些属于理论性的问题，以期达到普及和提高相结合，使广大读者获得广泛的医学知识，以达到提高我国整个民族的健康体质目的。

<<肥胖症防治生活指导>>

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>