

<<图解针灸减肥手册>>

图书基本信息

书名：<<图解针灸减肥手册>>

13位ISBN编号：9787122033260

10位ISBN编号：7122033260

出版时间：2009-1

出版单位：化学工业出版社

作者：郭长青，曹榕娟 主编

页数：158

字数：69000

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>

## <<图解针灸减肥手册>>

### 内容概要

随着生活水平的提高，许多人都有肥胖困扰，却又找不到合适、有效的减肥方法。针灸减肥具有安全、廉价、效果显著的优点，受到广大肥胖患者的欢迎。本书介绍了肥胖的成因、判定方法、针灸减肥的常用方法和穴位、针灸减肥的临床应用。全书图文并茂，便于从事针灸减肥的人员学习、查阅。

<<图解针灸减肥手册>>

书籍目录

第一章 肥胖概述 一、肥胖的定义 二、肥胖的分类 1.原发性肥胖 2.继发性肥胖 三、如何判定肥胖 (一)目测法 (二)标准体重法 1.年龄段计算法 2.区域计算法 3.简易计算法 (三)体格指数法 1.Rohler指数 2.Quetelet指数(BMI) (四)皮下脂肪厚度测量法 (五)腰臀围比值法 四、肥胖的危害性 五、中医对肥胖的认识 1.病因 2.病机 3.辨证分型 六、针灸减肥的原理与注意事项 (一)作用机制 1.对神经系统的调节作用 2.对内分泌系统的调节作用 3.对物质代谢的调节作用 4.对消化系统的调节作用 (二)注意事项 1.辨证取穴 2.严格消毒 3.合理饮食 4.增加运动量 5.选择适合的年龄段 6.正确处理平台期和无效期 第二章 针灸减肥常用方法与穴位 一、常用方法 1.毫针 2.艾灸 3.温针灸 4.拔罐法 5.耳针 6.皮肤针法 7.针法 8.芒针法 9.电针法 二、常用穴位 (一)头面部穴位 1.四白(ST2) 2.巨(ST3) 3.颊车(ST6) 4.颧(SI18) 5.天柱(BL10) 6.百会(DU20) .....第三章 肥胖的针灸治疗 附录 人体经穴图

## <<图解针灸减肥手册>>

### 章节摘录

一、肥胖的定义 肥胖是身体内脂肪过度蓄积以致威胁健康的一种疾病。肥胖不仅是指体重的增加，而且还指体内过剩的脂肪组织蓄积状态，即体内脂肪含量男性超过25%，女性超过30%。

由于体内脂肪含量测定困难，临床上常以标准体重来判定肥胖。

肥胖的根本原因是能量摄入和消耗的不平衡，即各种原因引起的能量，尤其是脂肪的过度摄入导致能量摄入远大于能量消耗以及脂肪在体内分布不平衡。

肥胖的发病机制涉及遗传、代谢、食欲调节、食物供给、进食行为、体育活动和文化因素等多方面的因素。

肥胖的临床症状及并发症有很多，严重肥胖患者自觉乏力、气短、关节疼痛，还会出现水肿、活动困难，甚至失去自理能力，并因此而出现抑郁、焦虑等心理障碍，以致日常学习、工作和生活受到影响和限制。

肥胖还有一系列并发症，轻、中度肥胖症患者的临床主要表现是与之相关的并发症的表现，或处于所谓“非病非健康”的亚健康状态。

肥胖的并发症涉及内科、整形外科、普通外科、妇产科、皮肤科疾病以及恶性肿瘤等。

尤需注意肥胖同冠状动脉疾患、脑血管疾病等动脉粥样硬化疾病的关系。

二、肥胖的分类 肥胖可分为由过食、运动不足引起的原发性肥胖（单纯性肥胖）和由某些疾病引发的继发性肥胖（症状性肥胖）两类。

临床上发病率较高的是原发性肥胖，其成因是能量摄取超过能量消耗，剩余能量以中性脂肪的形式蓄积在脂肪组织内。

<<图解针灸减肥手册>>

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>