

<<肥胖症自然疗法>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症自然疗法>>

13位ISBN编号：9787534568329

10位ISBN编号：7534568323

出版时间：2009-11

出版时间：江苏科技

作者：程朝晖 编

页数：185

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>

<<肥胖症自然疗法>>

内容概要

在中国人奔小康的过程中，一个曾困扰西方发达国家几十年的问题——肥胖，开始浮现并使许多中国人为之心烦。

肥胖已是当今世界人类健康的最大障碍，已成为公众最为担心的社会性疾病。

《肥胖症自然疗法》通过不吃药的自然养生妙方，帮助读者改善肥胖烦恼。

书中所介绍的各种自然疗法，有继承前贤的经验，也有编著者长期的实践经验，内容翔实，简单易行，疗效确切，融科学性、知识性、实用性于一体，文字通俗易懂，适合城乡广大群众阅读和选用。

<<肥胖症自然疗法>>

作者简介

程朝晖，中华全国工商联美容化妆品业商会副会长，江苏省政协委员；中国香港朝晖美容集团董事长，南京中医药大学客座教授；中国美容化妆品业美容教育家；中国美容化妆品业十年功勋人物；多项国际发型化妆大赛评判长；中国人民大学MBA；美国南加州大学MBA；主编《孙子兵法与美容管理》《美容化妆与矫形》《美容连锁：朝阳产业中的朝阳》《现代生活宜忌全书》《养颜美容必吃的食物》《瘦身减肥必吃的食物》《中年女性抗衰老妙法》《瘦人如何拥有丰满身材》等书。

<<肥胖症自然疗法>>

书籍目录

Part 1 肥胖症的基本知识 (一) 肥胖症的定义 (二) 肥胖症的分类 (三) 容易肥胖的人群 (四) 肥胖症的原因 (五) 肥胖症的诊断与检查 (六) 肥胖症与疾病 (七) 中医学对肥胖症的认识

Part 2 食物疗法 (一) 肥胖症的饮食原则 (二) 常用降脂减肥食物 (三) 降脂减肥的食疗验方与菜谱

Part 3 药茶疗法 (一) 药茶减肥的机理 (二) 药茶减肥的常用验方

Part 4 药膳疗法 (一) 药膳的分类 (二) 配制降脂减肥药膳的常用药物 (三) 降脂减肥药膳验方

Part 5 体育疗法 (一) 体育疗法的减肥机理 (二) 减肥操 (三) 健身走 (四) 慢速长跑 (五) 爬楼梯减肥 (六) 游泳 (七) 跳绳 (八) 运动减肥的注意事项

Part 6 按摩疗法 (一) 按摩减肥的机理 (二) 穴位按摩减肥法 (三) 循经按摩点穴减肥法 (四) 循经摩擦拍打去脂法 (五) 全身分部按摩减肥法

Part 7 针刺疗法 (一) 针刺减肥的机理 (二) 针刺减肥原则 (三) 针刺减肥常用方法

Part 8 艾灸疗法 (一) 艾灸的种类 (二) 艾灸减肥的操作方法 (三) 施灸减肥的注意事项 (四) 艾灸疗法的禁忌

Part 9 刮痧疗法 (一) 刮痧减肥的机理 (二) 刮痧减肥的方法 (三) 刮痧疗法的注意事项

Part 10 拔罐疗法 (一) 拔罐减肥的机理 (二) 拔罐器具的种类 (三) 常用的拔罐方法 (四) 拔罐减肥的疗法 (五) 拔罐疗法的注意事项

Part 11 心理疗法 (一) 肥胖症对心理健康的危害 (二) 肥胖症的行为疗法 (三) 节食的心理疗法 (四) 肥胖症患者的自我心理调适

Part 12 沐浴疗法 (一) 海水浴 (二) 热水浴 (三) 桑拿浴 (四) 温泉浴 (五) 酒浴 (六) 糠浴 (七) 空气浴和日光浴 (八) 泥土浴 (九) 橄榄油浴 (十) 药浴

Part 13 贴敷疗法 (一) 贴敷的药物选择 (二) 贴敷减肥的机理 (三) 贴敷减肥的常用方法 (四) 贴敷的注意事项

Part 14 起居疗法 (一) 提倡健康的生活方式 (二) 改变进餐方式 (三) 饮水问题 (四) 饮酒问题 (五) 吸烟问题 (六) 看电视要有节制 (七) 睡眠问题 (八) 20天养成健康减肥好习惯

<<肥胖症自然疗法>>

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>