

<<肥胖-不再烦恼>>

图书基本信息

书名：<<肥胖-不再烦恼>>

13位ISBN编号：9787535232922

10位ISBN编号：7535232922

出版时间：2005-3

出版时间：湖北科学技术出版社

作者：曾洪玉 编

页数：141

字数：78000

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-不再烦恼>>

内容概要

一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。

这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授1948年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。

这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。

要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。

我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。

湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。

这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。

出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。

我已经是90岁的老人了，再来主编这套丛书，确实感到力不从心。

但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。

期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极作用！

<<肥胖-不再烦恼>>

书籍目录

是是非非话肥胖 肥胖是不是病? 减肥有可能吗? 肥胖会遗传吗? 少女不可忽视中度以上肥胖? “小胖墩”不是福相清清楚楚识肥胖 什么是肥胖? 为什么会肥胖? 哪些因素会引起肥胖? 什么是单纯性肥胖? 什么是继发性肥胖? 中医对肥胖的认识 肥胖可能诱发哪些病患? 明明白白辨肥胖 我有肥胖病吗? 我属于哪种类型的肥胖? 我该不该到医院看减肥科? 认认真真对肥胖 肥胖了怎么办? 该不该吃减肥药? 该不该做些检查? 看中医好吗? 中医减肥有哪些治疗方法? 需要吸脂减肥吗? 轻轻松松治肥胖 肥胖病的一般疗法 肥胖病的中医食疗法 肥胖病的运动减肥法 肥胖病的针灸减肥法 肥胖的按摩疗法 药浴熏蒸减肥疗法 气功减肥法 肥胖的心理调治法 肥胖终结者健健康康防肥胖 防止肥胖日常应如何调养? 有肥胖趋势应注意哪些问题? 怎样防治青春期肥胖? 规律生活,防止肥胖 合理饮食防肥胖 健康饮食小贴士 适量运动,保持体型 调整情绪防肥胖? 怎样建立正确的生活方式防止肥胖?

<<肥胖-不再烦恼>>

章节摘录

书摘过去有一种观念，认为肥胖只是一种状态，一个症状而已，因此很多医院都没有设立治肥胖病的专科。

由于认识上的差异，减肥一般属保养范畴，减肥纯属一种个人行为。

而且很多肥胖病人治疗时大都是秘密进行，怕单位同事们知道，有的怕家人知道，甚至有的肥胖患者开减肥药后，将药瓶上的标签撕掉后再拿回去吃。

随着人民生活水平的提高，饮食结构发生了变化，人们能量的摄入有所增加，另一方面，由于生产和生活上自动化程度提高，劳动的强度明显减轻，例如洗衣服交给了洗衣机，做清洁有钟点工，上班就坐电脑旁，由此，易导致体内能量过剩，这些能量以脂肪的形式储存起来，体内脂肪积累过多而导致肥胖。

凡以脂肪形式储存在体内超过标准体重20%者称为肥胖病。

国际医学界已经公认，肥胖不只是一种状态，而是一种疾病，其特点：体内脂肪积累过多，超过了身体正常需要，并有害于身体健康。

肥胖不光是影响形体美，穿衣服没有线条美感，影响工作和劳动效率，更重要的是容易并发多种疾病，如高血压、脑血管疾病、冠心病、脂肪肝、高血脂、糖尿病、痛风及女性的不孕、男性的不育等等。

因此，体重超过标准体重20%既为肥胖病，既然是病，就需要大大方方地到正规医院减肥专科门诊治疗。

前我国肥胖人口逐年增加，肥胖不符合现代人的审美观，使很多人无法保持身材匀称，无法穿着漂亮的服饰，很多人就是因为这个原因，才拼命减肥。

减肥后，行动吃力，严重影响日常工作和生活。

增添许多烦恼和痛苦，心理上承受外界一定的压力，更重要的是，肥胖影响生活质量，特别是对女性的影响，如婚姻、恋爱、性生活、生育能力、妊娠、分娩等。

肥胖会给身体健康带来很多危害，如糖尿病、高血压、冠心病、脑血管病、脂肪肝等疾病的发病率明显升高。

这些疾病，严重影响人们的健康。

因此，要预防疾病，必须从源头做起，掌握防肥、减肥的科学知识，对于提高人类健康水平，具有重要的意义。

胖不仅影响形体美，影响工作效率，更重要的是容易并发多种疾病。

最多见的如糖尿病、高脂血症、高血压、脂肪肝、冠心病、胆结石、痛风等。

<<肥胖-不再烦恼>>

编辑推荐

肥胖是不是病？
肥胖会不会影响生育？
少女肥胖不要紧吗？
哪些肥胖者可做吸脂减肥术？
中医减肥有哪些治疗方法？
小儿肥胖是不是福？
有肥胖趋势应注意哪些问题？
本书将为你解答。

<<肥胖-不再烦恼>>

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>