

<<肥胖症>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症>>

13位ISBN编号：9787539016313

10位ISBN编号：7539016310

出版时间：2000-01

出版时间：江西科学技术出版社

作者：蔡树涛

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>>

内容概要

肥胖症，ISBN：9787539016313，作者：叶鸣等编著

<<肥胖症>>

书籍目录

目录

肥胖症患者须知

一、肥胖的类型

(一) 单纯性肥胖

(二) 继发性肥胖

二、肥胖症的中医分型

三、容易肥胖的人群

(一) 婴幼儿肥胖

(二) 青少年肥胖

(三) 孕期与产后肥胖

(四) 中老年肥胖

(五) 经常饮啤酒者

四、肥胖的标准与临床表现

五、敢问肥胖缘何在

(一) 遗传因素

(二) 饮食结构不合理

(三) 运动过少

(四) 神经精神因素

(五) 内分泌功能失调

(六) 代谢因素

(七) 生长因素

六、肥胖症的检查与诊断

七、肥胖与疾病

(一) 肥胖与性功能障碍

(二) 肥胖症与糖尿病

(三) 肥胖症与妇科病

(四) 肥胖症与皮肤病

(五) 肥胖症与心脏病

(六) 肥胖症与癌症

(七) 肥胖症与肝病

(八) 肥胖症与冠心病

(九) 肥胖症与呼吸系统疾病

(十) 肥胖症与肾脏疾病

(十一) 肥胖症与背痛

(十二) 肥胖症与关节及四肢疾病

(十三) 肥胖症与直立性血压过低

(十四) 肥胖症与高血压病

(十五) 肥胖症与高脂血症

(十六) 肥胖症与胆结石症

八、肥胖的预防

(一) 提高认识

(二) 饮食清淡

(三) 加强运动

(四) 生活规律

(五) 心情舒畅

<<肥胖症>>

九、要重视减肥

回归大自然

一、起居疗法

- (一) 起居调养原则
- (二) 睡眠问题
- (三) 饮水问题
- (四) 恢茶与饮酒

二、沐浴疗法

- (一) 海水浴
- (二) 热水浴
- (三) 桑那浴
- (四) 矿泉浴
- (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
- (十一) 特别提醒

三、按摩疗法

- (一) 穴位按摩减肥法
- (二) 循经按摩点穴减肥法
- (三) 循经摩擦拍打去脂法
- (四) 全身分部按摩减肥法

1按摩腹部减肥

2按摩面部减肥法

3按摩颈部减肥法

4按摩胸部减肥法

5按摩腰臀部减肥法

6按摩上肢减肥法

7按摩腿部减肥法

8按摩膝部减肥法

9按摩肾囊减肥法

10按摩足部减肥法

- (五) 特别提醒

四、运动疗法

- (一) 运动有利减肥

1运动的目的

2运动前要体检

3运动项目的选择

4运动的强度

5运动时间安排

6做好形态和机能检测

7减肥效果的判断

- (二) 减肥操

1椅上体操

2立位减肥操

<<肥胖症>>

3坐位减肥操

4卧位减肥操

5筒式腰腹健美操

6腹部减肥健美操

7腰部减肥健美操

8俄罗斯减肥健美操

(三) 扇子舞

(四) 跳舞

(五) 1分钟减肥法

(六) 散步减肥

(七) 慢速长跑

(八) 爬楼梯减肥

(九) 游泳

(十) 跳绳

(十一) 倒立减肥

(十二) 运动疗法的注意事项

1要循序渐进

2要持之以恒

3不要急于求成

4体力劳动不能代替运动

5运动要与热量控制相结合

五、形形色色的奇特减肥方法

(一) 绷带减肥

(二) 抓捏减肥

(三) 石蜡减肥

(四) 搓盐减肥

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

(一) 行为分析与评价

(二) 行为治疗的实施过程

三、节食的心理疗法

四、儿童肥胖症的心理问题及对策

(一) 肥胖儿童的心理特点

1对健康缺乏正确的认识

2肥胖及饮食不能控制的矛盾心理

3认可心理

4孤独和自卑心理

(二) 儿童肥胖的遗传与社会因素

(三) 儿童肥胖症患者的心理呵护

1提高对健康的认识

2帮助患儿消除矛盾心理

3帮助患儿树立减肥信心

4鼓励患儿克服自卑和孤独

气功治疗

一、气功减肥的原理

二、减肥功法

<<肥胖症>>

- (一) 简易减肥功
- (二) 减肥功
- (三) 龙游功
- (四) 松身功
- (五) 采日精减肥功
- (六) 自发功
- (七) 龙门健美功
- (八) 延年九转法
- (九) 逍遥散步减肥法
- (十) 减肥动功
- (十一) 甩手减肥功
- (十二) 腹部减肥功
- (十三) 瑜伽减肥功

三、气功减肥的注意事项

饮食疗法

一、肥胖症的饮食原则

- (一) 日常饮食的选择
- (二) 饮食减肥的方法种咱

1持续低热量饮食法

2半饥饿疗法

3间歇饥饿疗法

4多餐减肥法

5偏食减肥法

6希奥夫减肥法

7马歇尔减肥法

8循环饮食减肥法

9喝汤减肥法

10流质节食减肥法

11鱼肉节食减肥法

12苹果牛奶减肥法

13纤维减肥法

14食醋减肥法

15慢食减肥法

- (三) 有关恢食减肥的特别提醒

1要持之以恒

2要注重生活规律

3节食减肥时如何获得饱足感

4节食的副作用及对策

5节食减肥十要点

二、常用减肥食物

1黑木耳

2平菇

3竹荪

4萝卜

5胡萝卜

6茭白

7竹笋

<<肥胖症>>

- 8大蒜
- 9韭菜
- 10绿豆芽
- 11卷心菜
- 12芥菜
- 13茼蒿
- 14蕹菜
- 15芹菜
- 16丝瓜
- 17南瓜
- 18黄瓜
- 19冬瓜
- 20辣椒
- 21葵菜
- 22番茄
- 23菱角
- 24草莓
- 25苹果
- 26山楂
- 27柠檬
- 28柏子仁
- 29松子仁
- 30莲子
- 31酸枣
- 32木瓜
- 33梅子
- 34鹌鹑肉
- 35兔肉
- 36海带
- 37紫菜
- 38海藻
- 39鲤鱼
- 40青高粱
- 41赤小豆
- 42薏苡仁
- 43红薯
- 44茶叶
- 45荷叶
- 46玉米须
- 47魔芋
- 三、减肥食谱
- (一) 茶饮
- 1消脂乌龙茶
- 2减脂茶
- 3苦瓜茶
- 4大黄茶
- 5健身降脂茶

<<肥胖症>>

6陈葫芦茶

7二根玉养茶

8减肥茶

9山楂茶

10桑白皮茶

11山楂银菊茶

12桑枝茶

13三花减肥茶

(二) 主食

1冬瓜粥

2赤小豆粥

3白茯苓粥

4荷叶粥

5决明降脂粥

6山楂粥

7玉米粉粥

8红薯粥

9赤豆鹌鹑粥

10芹菜豆腐粥

11鹌鹑粥

12兔肉粥

13海带山药粥

14赤豆糯米饭

(三) 小吃

1干黄豆浸食醋

2山楂元宵

3蜜饯黄瓜山楂

(四) 菜肴

1马兰拌竹笋

2木耳黄瓜

3芝麻苦瓜

4凉拌卷心菜

5凉拌莴苣

6凉拌黄花菜

7凉拌藕片

8海蜇拌黄瓜

9黄瓜拌肉丝

10香椿拌豆腐

11蒜茸拌黄瓜

12炆冬笋

13炆花菜

14海米炆芹菜

15菠菜滑溜肉片

16蒜茸空心菜

17糖醋萝卜

18口蘑代代花

19山楂炒豆芽

<<肥胖症>>

- 20清炒胡萝卜
- 21姜丝红薯
- 22冬瓜香菇肉
- 23冬笋炒肉丝
- 24丝瓜虾仁
- 25芝麻青菜
- 26炒二冬
- 27茼蒿炒萝卜
- 28洋葱炒羊肉
- 29话梅豆芽
- 30素炒三元
- 31莲藕炒豆芽
- 32莴苣肉片
- 33海米炒豆芽
- 34蒜苗炒山药
- 35薏苡仁煮鸭
- 36盐水毛豆
- 37蟹肉烧豆腐
- 38蟹黄烧白菜
- 39口蘑烧冬瓜
- 40茄子鹌鹑
- 41茄汁玉米笋
- 42板栗鲤鱼
- 43咖喱茭白
- 44金针菇冬笋
- 45草菇豌豆苗
- 46养菜冬笋
- 47菇笋烧油菜
- 48糖醋茭白
- 49糖醋黄瓜卷
- 50白萝卜豆腐脑
- 51红烧冬瓜
- 52荷叶肉
- 53栗子烧白菜
- 54蚝油四季豆
- 55蒜茸红薯叶
- 56蒜茸茭瓜
- 57酱油冬瓜
- 58酱烧茭白
- 59鲜蘑冬瓜
- 60鲜蘑青菜
- 61海米烧白菜
- 62黄瓜豆腐
- 63萝卜肉丝
- 64豉汁牛蛙
- 65雪菜鲤鱼
- 66葱花蚕豆

<<肥胖症>>

- 67山楂鱿鱼卷
- 68白菜烩豆腐
- 69丝瓜烩豆腐
- 70烩三元
- 71糟烩鲜蘑豆腐
- 72芦笋扒冬瓜
- 73笋扒冬瓜
- 74扒冬瓜条
- 75藕夹山楂
- 76清蒸凤尾菇
- 77蒸豆腐包
- 78冬瓜干贝炖牛蛙
- 79冬瓜炖鹌鹑
- 80红炖竹荪
- 81赤豆炖鲤鱼
- 82赤豆炖鹌鹑
- 83黄花菜炖粉丝
- 84黄豆芽炖豆腐
- 85清炖冬瓜
- 86清炖黄豆芽
- 87薏苡仁炖鹌鹑
- 88青荷熏鲢鱼
- (五) 汤羹
- 1山楂山药羹
- 2山楂玉米须汤
- 3山楂首乌汤
- 4风菇豆腐汤
- 5冬瓜参芪鸡丝汤
- 6冬瓜鲤鱼汤
- 7余黑鱼汤
- 8竹荪三鲜汤
- 9竹荪莲子汤
- 10竹荪银耳汤
- 11鸡肉冬瓜汤
- 12兔肉紫菜豆腐汤
- 13南瓜绿豆汤
- 14香菇萝卜汤
- 15黄瓜余肉片
- 16黑鱼冬瓜汤
- 17鲫鱼笋片汤
- 18薏苡仁冬瓜汤
- 19薏苡仁海带蛋汤
- 其他疗法
- 一、针灸疗法
- (一) 体针减肥
- (二) 耳针减肥
- (三) 灸法减肥

<<肥胖症>>

二、磁穴疗法

- (一) 耳穴磁疗按摩法
- (二) 月球车脉冲磁疗按摩法

三、刮痧疗法

- (一) 刮痧部位
- (二) 刮痧方法
- (三) 特别提醒

四、拔罐疗法

- (一) 拔罐器具的种类
- (二) 常用的拔罐方法
- (三) 肥胖症的拔罐疗法
- (四) 特别提醒

<<肥胖症>>

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>