

<<肥胖症康复养生>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936270

10位ISBN编号：7543936275

出版时间：2009-1

出版时间：李淑芳 上海科学技术文献出版社 (2009-01出版)

作者：李淑芳

页数：230

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>

## <<肥胖症康复养生>>

### 前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。

在看病打针服药以后，还有个康复的过程。

其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。

一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算）其中大部分时间在等待之中。

在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。

因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许多认识上的“误区”。

临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？

某某运动，我能参加吗？

而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？

人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。

## <<肥胖症康复养生>>

### 内容概要

《肥胖症》中简要介绍了肥胖症的基本概念、引起肥胖的原因、中医对肥胖的认识等基本知识，重点介绍了如何应用中医药预防和治疗肥胖症。

《肥胖症》中根据中医“因人制宜”和“辨证论治”的原则，针对儿童肥胖、青少年肥胖、女性肥胖、中年男性肥胖、老年肥胖等不同情况，分别介绍其简单实用、安全有效、操作方便、富有中医特色的单验方、中成药、饮食疗法（包括减肥菜肴、减肥药膳、减肥药粥、减肥药茶等）、按摩疗法、运动疗法、精神调摄等减肥方法。

针对目前减肥的多种误区和陷阱，我们就减肥过程中的常见问题进行了解答。

## &lt;&lt;肥胖症康复养生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 养生保健知识篇一、什么是肥胖症（一）肥胖有哪些分型（二）发生肥胖有哪些原因二、肥胖症有哪些临床常见症状三、肥胖症会发生哪些并发症（一）与肥胖相关会发生哪些疾病（二）儿童肥胖会产生哪些危害四、预防肥胖并发症有哪些原则五、肥胖症病人应怎样进行自我检测六、肥胖症病人应怎样遵守医嘱七、肥胖症病人应怎样合理选择药物 康复养生保健篇一、肥胖症心理养生疗法（一）肥胖症病人为什么要进行自我心理调节（二）肥胖症病人应怎样进行心理调节（三）怎样运用心理疗法保持减肥成果（四）成功减肥有哪些心理暗示（五）心理暗示法——催眠术（六）控制肥胖的心理操二、运动养生疗法（一）什么是运动养生疗法（二）肥胖症运动养生有哪些处方1.步行2.跳绳3.游泳4.腹部肥胖的运动方式（三）肥胖症病人应怎样进行运动养生（四）肥胖症运动方式及强度的合理选择（五）肥胖症运动养生有哪些禁忌三、按摩养生疗法（一）什么是按摩养生疗法（二）肥胖症应怎样进行按摩养生1.按摩手法2.自我按摩方法3.穴位按摩（三）肥胖症病人按摩有哪些禁忌四、沐浴养生疗法（一）什么是沐浴养生疗法（二）肥胖症沐浴养生有哪些处方1.绿茶浴2.柠檬浴3.粗盐浴4.姜汁浴5.清酒浴（三）肥胖症病人沐浴减肥有哪些方法1.沐浴水温2.淋浴方式3.泡澡作用4.泡热水澡的常识5.泡热水澡的禁忌6.一般泡澡步骤7.泡澡的方式（四）利用洗浴方法消除局部赘肉（五）肥胖症病人沐浴有哪些禁忌 单方成药效验篇一、肥胖症有哪些中医辨证分型二、肥胖症病人应怎样辨证选择药物及食物三、肥胖症有哪些效验中成药四、肥胖症有哪些效验单方 饮食养生疗法篇一、什么是饮食疗法二、什么是药膳疗法三、药膳疗法和饮食疗法有何不同，应用时应注意哪些问题四、为什么说药食同源，医食同功五、既是食品又是药品的物品有哪些六、什么是“金字塔”饮食结构七、药食同源的食物有哪些（一）粮食类（二）蔬菜类（三）其他类八、什么是肥胖症病人的合理饮食结构（一）肥胖症病人应怎样科学选择摄入食物（二）肥胖症病人饮食应怎样科学烹饪（三）肥胖症病人应怎样养成良好的饮食习惯（四）肥胖症病人在饮食方面有哪些禁忌 药膳食疗经验方篇菜肴凉拌菜羹汤饭粥茶饮参考文献

## <<肥胖症康复养生>>

### 章节摘录

饮食习惯，有些人养成了食量过多的习惯，有些人偏嗜高脂肪食物，这些饮食习惯均可导致肥胖。此外有学者发现，从胎儿期第30周至2岁以内，脂肪细胞处于一个极为活跃的增生期。

此间，如果营养过剩就会导致脂肪细胞数日增多。

正常人脂肪细胞的数日约为250亿~280亿个，如果增加到635亿~900亿时，就开始发胖了。

所以，预防肥胖不仅要从娃娃抓起，而且还要从胎儿时期就要引起重视。

有意思的是，最近一位日本营养专家提出“营养缺乏”导致肥胖的观点颇令人寻味。

他认为，有些人的肥胖不是营养过剩，而可能是食物中缺乏一种能使脂肪转变成热量的营养素，使脂肪不能被充分地分解利用导致相对过剩，堆积于体内引起肥胖。

这一观点很新颖，也应引起人们及有关专家学者的重视。

<<肥胖症康复养生>>

编辑推荐

《肥胖症康复养生》由上海科学技术文献出版社出版。

<<肥胖症康复养生>>

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>