

<<天然减肥疗法>>

图书基本信息

书名：<<天然减肥疗法>>

13位ISBN编号：9787561719893

10位ISBN编号：7561719892

出版时间：1999-3

出版时间：华东师范大学出版社

作者：李洁 编

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>

## <<天然减肥疗法>>

### 内容概要

《天然减肥疗法》主要但要了遗传因素、神经精神因素、高胰岛素血症、褐色脂肪组织异常、内分泌失调、生理方面等引起肥胖的内因。

## <<天然减肥疗法>>

### 书籍目录

#### 目录

#### 绪论

### 第一章 肥胖及其病因病机

#### I 肥胖的概念

##### 一、单纯性肥胖

##### 二、继发性肥胖

#### 肥胖的病因病机

##### 一、引起肥胖的内因

###### 1.遗传因素

###### 2.神经精神因素

###### 3.高胰岛素血症

###### 4.褐色脂肪组织异常

###### 5.内分泌失调

###### 6.生理方面

###### 7.其他

##### 二、引起肥胖的外因

###### 1.饮食方面

###### (1) 过食糖和脂肪易肥胖

###### (2) 多吃肉使人发胖

###### (3) 多吃零食也可发胖

###### (4) 多饮酒也会发胖

###### 2.运动方面

###### 3.环境方面

###### 4.电视与肥胖

##### 三、肥胖与年龄

###### 1.婴幼儿期

###### 2.儿童期

###### 3.青春发育期

###### 4.婚后

###### 5.妇女妊娠期及产后期

###### 6.妇女更年期

###### 7.中老年期

##### 四、肥胖与疾病

###### 1.肥胖与高脂血症

###### 2.肥胖与冠心病

###### 3.肥胖与高血压病

###### 4.肥胖与心脏功能

###### 5.肥胖与呼吸功能

###### 6.肥胖与便秘

###### 7.肥胖与胆石症

###### 8.肥胖与肿瘤

###### 9.肥胖与骨关节疾病

###### 10.肥胖与痛风

###### 11.肥胖与糖尿病

###### 12.肥胖与不孕症

## <<天然减肥疗法>>

13.肥胖与月经失调

14.肥胖与性功能

15.肥胖与匹克威克综合征

16.肥胖与死亡率

### 第二章 肥胖诊断、减肥机制及肥胖预防

#### I肥胖诊断

##### 一、标准体重与肥胖程度

1.标准体重

2.肥胖程度

##### 二、肥胖测定

1.儿童肥胖测定

(1) 皮褶测量方法

(2) 测量部位

(3) 肥胖程度评定标准

2.成人肥胖测定

(1) 皮褶卡钳测定法

(2) B型超声测定法

(3) CT或核磁共振成像(MRI)测定法

3.用人体脂肪分析仪测定人体脂肪含量

4.人体胸腔和腹腔内的脂肪含量测定

##### 三、肥胖分类

##### 四、肥胖实验室检查

##### 五、皮下肥胖与内脏肥胖的区别

##### 六、中医辨证分型诊断

##### .减肥机制和治疗原则

##### 肥胖预防

一、社会保健教育

二、肥胖的三级预防措施

三、儿童肥胖预防

四、中年肥胖预防

五、老年肥胖预防

### 第三章 饮食减肥法

#### 一、合理饮食

(一) 平衡膳食每天应有的食物种类

1.谷类食品

2.动物类和豆类食品

3.蔬菜瓜果类

4.烹调油类

(二) 平衡膳食对各种营养素的要求

1.合理平衡的膳食中必需含有人体需要的营养素

2.平衡膳食中营养素的比例要恰当

3.控制食物总摄入量

4.食物选择的多样性

5.减少油、盐、糖的进食量

(三) 肥胖者所食食品的选择

1.谷类食物

2.肉类

## <<天然减肥疗法>>

- 3.乳蛋类
- 4.豆制品类
- 5.蔬果类
- 6.水

### (四) 肥胖者不适宜的食品

- 1.纯糖类食物
- 2.高糖、高脂肪食物
- 3.酒精
- 4.食物不可太单调
- 5.过食瓜果无益

### (五) 合理的饮食分配与进食方法

- 1.三餐的科学进食方法
- 2.一日三餐规律饮食有利减肥
- 3.细嚼慢咽有利于提高减肥效果
- 4.慢慢地进餐, 不时地缓口气
- 5.节食速度宜循序渐进
- 6.回避肉和鱼对减肥不利
- 7.勉强吃味道差的东西容易胖

### (六) 几种饮食方法

- 1.不限量的饮食(解放餐)
- 2.填补性的饮食(间食、轻餐)
- 3.热量餐

### (七) 饮食习惯注意点

## 二、减肥食品

### (一) 减肥蔬菜

黄瓜 西红柿 冬瓜  
萝卜 竹笋 木耳  
辣椒 胡椒 大蒜  
山药 口蘑 马兰头  
凤尾菇 白菜 豆芽  
竹荪 豆腐 芹菜  
芦笋 百合 茄子  
枸杞头 胡萝卜 南瓜  
荠菜 海带

### (二) 减肥水果

山楂 西瓜 苹果 香蕉

### (三) 减肥饮料

减肥饮 菩达天然苦瓜饮 醒酒饮  
消肥保健液 神女减肥饮 平肝饮  
茯苓营养液 萝卜饮 减肥保健饮  
磷脂保健饮 山楂菊花饮 罗布山楂饮  
番茄丝瓜汁 浓缩竹汁口服液 野生藏根减肥饮  
六月雪保健饮 咖啡健神饮 山楂荷菊饮  
青青果蔬汁 减肥保健液 减肥降脂醋饮

### (四) 减肥酒

醋酒 消瘦酒 金银花酒  
大蒜酒 天麻酒 大黄酒

## &lt;&lt;天然减肥疗法&gt;&gt;

## 山楂酒

## (五) 减肥茶

乌龙茶 绿茶饮 荷叶饮  
 明子减肥茶 茅根茶 减肥茶  
 山楂茶 桂花茶 槐实还童茶  
 槐叶茶 玉米须茶 桑白皮茶  
 健美减肥茶 山楂银菊茶 葛花橘皮茶  
 二陈竹叶茶 苦丁茶 罗汉果茶  
 银花茶 健身养颜茶 荷绿茶  
 荷仁茶 香蕉茶 橘皮茶  
 楂荷茶 莲心茶 菊花茶  
 菊花龙井茶 菊花三宝茶 降脂茶  
 乌龙减肥茶 海带茶 芹菜茶  
 菱仁茶 蚕豆壳茶 绞股蓝茶  
 决明茶 柿果保健茶 麦饭石保健茶  
 健脾强肾茶 银杏茶 营养减肥茶  
 车前减肥茶 蚕豆壳红茶 蚕豆大蒜茶  
 三鲜茶

## (六) 减肥药膳

美味双耳 凉拌平菇丝 腐竹鲜蘑  
 芝麻菠菜 生焗草头 清蒸冬菇茄  
 拌荠菜松 糖醋萝卜 香菜腐竹  
 香椿拌豆腐 糖醋藕 凉拌胡萝卜丝  
 核桃仁拌芹菜 拌三片 素炒三丝  
 醋溜卷耳菜 炒茼蒿 嫩玉米红椒  
 竹笋枸杞头 香椿竹笋 三丝炒葱白  
 素炒洋葱丝 扒三菇 参芪冬瓜汤  
 盐渍三皮 凉醋拌黄瓜 荷叶肉  
 海带烧木耳 凉拌菇笋丝 海米冬瓜海带汤  
 凉拌海蜇 鲜菇炒豆苗 枸杞春笋  
 鸡丝黄花汤 橄榄海鲜贝 虾米白菜  
 黄瓜拌肉丝 萝卜汤 赤小豆鲤鱼汤  
 冬瓜皮蚕豆汤 凤菇豆腐汤 冬瓜豆汤  
 海带菜 炒黑白菜 炒南瓜  
 独蒜炖鸭 茯苓饼 三色糯米饭

## (七) 减肥药粥

赤豆粥 豆浆粥 海带粥  
 米仁粥 青豆粥 车前叶粥  
 荷叶粥 冬瓜粥 白茯苓粥  
 枸杞子粥 荆芥粥 豆蔻粥  
 什锦荷叶粥 梅花粥 甘松粥  
 槟榔粥 温肾益精养生粥 黄豆减肥粥  
 蚕豆粥 山楂粥 乌龙粥  
 大蒜粥 木耳粥 葡萄粥  
 葵花籽粥 绿豆粥 芹菜粥  
 红饭豆粥

## (八) 其他减肥食品

## <<天然减肥疗法>>

### 1. 食纤维减肥

### 2. 食醋减肥

减肥醋方 冰糖醋方 香醋蛋方

花生醋方 山芋醋方 黄豆醋方

### 三、减肥食谱

1. 根据不同肥胖程度制定不同的减肥食谱

2. 铃木式特定减肥食谱

3. 中村式食物法

#### 【附表】

常用食物成分表

食物含糖量表

常用食物的胆固醇含量

几种食物中亚油酸含量

常用食物脂肪酸组成

食物选择表

食物交换表

分类食品用量

一日营养定额举例

### 第四章 运动减肥法

一、运动疗法的原理

二、运动减肥时运动量的掌握

三、运动减肥法与饮食减肥法的比较

四、运动减肥应注意和重视的问题

1. 疾病与运动

2. 运动强度的分类

3. 运动减肥计划

4. 运动减肥程序

5. 运动减肥记录

### 五、运动减肥方法

(一) 室外运动减肥法

1. 步行减肥法

2. 慢跑减肥法

3. 跳绳减肥法

4. 游泳减肥法

(二) 室内运动减肥法

1. 全身运动减肥法

2. 爬梯减肥法

(三) “吸氧”运动减肥法

(四) 减肥操减肥法

1. 减肥舞蹈

2. 简便减肥操

3. 自由减肥健美操

4. 妇女青春体态操

5. 柔软减肥体操

6. 健身减肥操

7. 儿童减肥操

8. 腰腹健美操

## <<天然减肥疗法>>

### 9.减肥健美操

#### (五)局部运动减肥法

- 1.面部下颌运动
- 2.颈部运动一
- 3.颈部运动二
- 4.颈背部运动
- 5.胸部运动
- 6.乳房健美运动
- 7.腹部运动一
- 8.腹部运动二
- 9.腹部运动三
- 10.侧腹部运动
- 11.腰部运动一
- 12.腰部运动二
- 13.肩部运动
- 14.上肢肩部运动
- 15.手臂运动一
- 16.手臂运动二
- 17.手指运动
- 18.臀部运动一
- 19.臀部运动二
- 20.臀部运动三
- 21.臀部运动四
- 22.大腿运动一
- 23.大腿运动二
- 24.大腿运动三
- 25.小腿及足部运动

#### 【附表】

日常生活动作热能消耗率

### 第五章 针灸减肥法

#### 一、耳穴疗法

- 1.耳穴贴压
- 2.耳穴埋针

#### 二、体针疗法

- (1)胃中蕴热型
- (2)脾胃郁热型
- (3)湿热内蕴型
- (4)肝阳上亢型
- (5)肠中燥热型
- (6)湿困脾胃型
- (7)脾虚湿滞型
- (8)湿困中焦型
- (9)脾胃蕴结型
- (10)脾气虚弱型
- (11)肺脾气虚型
- (12)脾肾气虚型
- (13)心肺气虚型



## <<天然减肥疗法>>

- (14) 气阴两虚型
- (15) 冲任失调型
- (16) 单纯性腹部肥胖
- (17) 单纯性上腹部肥胖
- (18) 单纯性中腹部肥胖
- (19) 单纯性下腹部肥胖
- (20) 各种类型肥胖

### 三、耳针与体针并用

- (1) 胃中蕴热型
- (2) 肠燥便秘型
- (3) 脾虚湿阻型
- (4) 肝阳亢盛型
- (5) 肝郁气滞型
- (6) 心肺气虚型
- (7) 心脾两虚型
- (8) 脾肺气虚型
- (9) 肝肾两虚型
- (10) 脾肾气虚型
- (11) 阴液耗伤型
- (12) 脾肾阳虚型
- (13) 各种类型肥胖

### 【附图】经络腧穴图

## 第六章 按摩减肥法

### 一、全身按摩法

#### 1. 全身按摩法

#### 2. 全身拍打法

### 二、局部按摩法

#### 1. 耳部按摩法

#### 2. 涌泉按摩法

### 三、部位按摩配穴位按压法

#### 1. 面部按摩

#### 2. 下颌按摩

#### 3. 腹部按摩

#### 4. 臂部按摩

#### 5. 大腿按摩

#### 6. 小腿按摩

#### 7. 胸部按摩

#### 8. 背部按摩

#### 9. 臀部按摩

### 四、循经按摩减肥法

#### 1. 肥胖体型的整体调理

#### 2. 颈部减肥按摩法

#### 3. 手臂减肥按摩法

#### 4. 手部减肥按摩法

#### 5. 胸部减肥按摩法

#### 6. 胃部减肥按摩法

#### 7. 腹部减肥按摩法

## <<天然减肥疗法>>

8.背部减肥按摩法

9.腰部减肥按摩法

10.臀部减肥按摩法

11.大腿减肥按摩法

12.膝部减肥按摩法

13.小腿减肥按摩法

14.足部减肥按摩法

五、推拿减肥注意事项

六、推拿减肥优势

第七章 气功减肥法

一、气功辟谷

1.玉蟾莲花功

(1) 玉蟾翻浪功

(2) 玉蟾吸真功

(3) 莲花坐功

2.辟谷减肥功

二、气功动功

1.延年九转法

2.气功慢跑法

3.快走慢跑法

4.逍遥散步法

5.拜观音式功

6.踏步击腹功

7.收腹功

8.合掌划圆功

9.甩手功

10.龙游功

11.松身功

(1) 摇身功

(2) 甩肩功

12.武术操减肥法

(1) 内壮功一式

(2) 内壮功二式

(3) 内壮功三式

三、气功静功

第八章 中药减肥法

一、祖国医学对肥胖病因、病机的认识

1.饮食因素

2.体质因素

3.性别因素

4.年龄因素

5.情志因素

6.劳逸因素

7.疾病因素

二、中医药减肥优点

三、肥胖者可按症状不同辨证治疗

1.胃肠积热型

## &lt;&lt;天然减肥疗法&gt;&gt;

2.脾虚湿阻型

3.肝郁气滞型

4.脾肺气虚型

5.气阴两虚型

#### 四、减肥有效单味中药

人参 灵芝草 枸杞子

何首乌 生山楂 绞股蓝

女贞子 当归 丹参

大黄 柴胡 菊花

山豆根 黄芪 川芎

甘草 泽泻 草决明

红花 蒲黄 姜黄

茵陈 薏苡仁 月见草

三七 冬虫夏草 荷叶

骨碎补 金银花 五加皮

#### 五、减肥有效中医古方

轻身健行不老方 玉芝徐老丸 荷叶灰方

清宫仙药茶 防风通圣散 防己黄芪汤

大柴胡汤 五苓散 轻身散

#### 六、减肥有效临床经验方

减肥轻身液 轻身乐 荷术汤

胖人消瘦汤 竹叶黄芪汤 滋阴减肥汤

女性减肥散 地仙丸 牵牛合剂

宣肺化湿方 海藻轻身汤 枳实消痞丸

降脂合剂 消痰健脾汤 平陈汤

泽泻汤 康灵减肥合剂 五苓消肥汤

四通减肥丸 降脂减肥健美饮 丹杞降脂复方

健美丸 轻健胶囊

#### 七、中药外用

##### 1.减肥袋

减肥保健药袋 减肥强身药袋

##### 2.减肥浴液

消肥益寿天然保健浴液 胖脂消

减肥健美沐浴液 白芷水洗方 透骨草洗方

醋洗方 啤酒洗方 苦参洗方

五黄柏矾汤 侧柏叶洗方 茶叶洗方

柠檬洗方 荜豆方洗剂 枇杷叶洗剂

双花洗方 芦荟洗方 马齿苋洗方

黑白辛洗剂 皂芷洗剂 竹皮洗方

茄辣洗方 明矾洗方 橘皮洗剂

薄荷浴 麦麸浴 萍风浴

玫瑰浴 石榴皮洗方 两叶洗方

#### 第九章 物理减肥法

一、花粉减肥法

二、石蜡减肥法

三、绷带减肥法

四、泥巴减肥法

## <<天然减肥疗法>>

### 五、抓捏减肥法

### 六、矫正骨骼减肥法

### 七、搓盐减肥法

### 八、沐浴减肥法

#### 1.人工日光浴减肥法

#### 2.洗温水或热水澡减肥法

#### 3.泡澡减肥法

#### 4.特殊沐浴减肥法

##### (1) 冷热水交替法

##### (2) 反复入浴法

##### (3) 长时间入浴法

##### (4) 半身浴法

##### (5) 桑拿浴法

### 九、电运动刺激减肥法

#### 1.微型肌力增强器

#### 2.推拿按摩减肥机

#### 3.电子减肥仪

#### 4.低周波减肥仪

### 十、服饰减肥

#### 1.保健耳环

#### 2.减肥保健内衣

#### 3.磁疗腹腰保健带

#### 4.减肥腰带

#### 5.女子减肥保健腹带

#### 6.多功能健身减肥腹带

#### 7.中药减肥健身短裤

#### 8.减肥保健浴巾

## 第十章 不同年龄阶段减肥法

### 一、儿童减肥法

#### (1) 高蛋白

#### (2) 充足的维生素和丰富的食物纤维

#### (3) 低脂肪低糖

#### (4) 补充水分

#### (5) 加强运动, 增加热能消耗, 促进脂肪分解

#### (6) 运动量安排

#### (7) 行为改变

### 二、少女减肥法

#### (1) 饮食量要合理

#### (2) 膳食结构要合理

#### (3) 不宜限制饮水量

#### (4) 保持心情舒畅

#### (5) 适量从事体力劳动

#### (6) 忌用不适当的减肥方法

### 三、妇女产后减肥法

#### (1) 全身运动

#### (2) 局部运动

#### (3) 揉按乳房法

## <<天然减肥疗法>>

(4) 产后健美体操

### 四、女性更年期减肥法

- (1) 低脂肪高纤维饮食
- (2) 保证蛋白质摄入量
- (3) 保证维生素的摄入量
- (4) 控制脂肪的摄入量
- (5) 进行合理的饮食调配
- (6) 饮食要清淡

### 五、中老年预防肥胖法

- (1) 控制热能摄入量
- (2) 保证蛋白质摄入量
- (3) 控制脂肪摄入量
- (4) 减少食盐的摄入量
- (5) 补充足够的维生素
- (6) 要有足够的纤维素
- (7) 适当的运动锻炼

<<天然减肥疗法>>

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>