

<<内脏脂肪，你必须减>>

图书基本信息

书名：<<内脏脂肪，你必须减>>

13位ISBN编号：9787807638087

10位ISBN编号：7807638087

出版时间：2012-8

出版时间：广西科学技术出版社

作者：[日] 青木晃,友利新 著，冯宇宁 译

页数：157

字数：92000

译者：冯宇宁

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>

## <<内脏脂肪，你必须减>>

### 前言

序言 近几年，“代谢综合征”一词已经被众人所熟知。肥胖，特别是内脏里积蓄脂肪的肥胖，已经成为导致生活习惯性疾病的重大诱因之一。正因如此，许多人认识到了“注重饮食，加强运动，生活有规律”的重要性。确实，这样的生活观念是正确的，但事实上，这样的生活方式并不适合所有人，效果也会因人而异。特别是在现代社会中，有些人的生活昼夜颠倒，有些人三餐饮食不规律，而有些人根本没有时间去运动。

因此，在这样的时代，我们更需要停下忙碌的脚步，去思考如何让自己保持健康，拥有舒适的生活方式，才能在接下来的日子里享受快乐、有意义的人生。

拥有健康的生活，并不是要刻板地“那个必须要做”“这个绝对不能做”。而是当你想到要提高生活品质，享受更加舒适的人生时，就会自然而然地拥有它了。

曾造访我抗衰老诊所的众人之中，有不少都有潜在的代谢综合征，但是真正想要消除内脏脂肪的人却少之又少。

许多人都有“我想消除脂肪块”“我想变得更苗条更漂亮”“很想脸上的色斑跟细纹消失”等愿望，于是，在逐个解决这些问题的过程中，大家又重获原本的健康身体，最后的结果不仅解决了外表的问题，还避开了患上代谢综合征的危险，这样的实例可谓是数不胜数。

在当前，我提倡最适合自身年龄的抗衰老生活方式。

只要抱有“我想时刻保持年轻”“我想变漂亮”“我想帅气的生生活”类似的想法，就能够轻松摆脱代谢综合征的危险。

因此，某种意义上而言，抗衰老可谓是通向健康的第一步，是一种文化，也是一种哲学。

在本书中，我不仅针对代谢综合征进行了介绍，还从多种角度对饮食生活以及代谢问题、自主神经的正确运动方式，甚至美丽、帅气的生活方式进行了探讨。

此外，我还会具体介绍一些在家中也能击退代谢综合征的方法，包括周末微断食法、柔软体操等。

借此机会，希望大家能够了解代谢综合征的存在，获取正确的相关知识，从而关注于此。

如果大家能够从此书中获得帮助，真正享有健康的每一天，哪怕只有一点点，我们也会感到无比荣幸。

## <<内脏脂肪，你必须减>>

### 内容概要

糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝，已经成为困扰现代人健康的常见疾病，而且发病年龄有越来越年轻化的趋势。

内脏脂肪超标便是引发这些疾病的罪魁祸首。

预防与治疗糖尿病、高血压、高脂血症、脂肪肝的关键，就在于减去多余的内脏脂肪。

本书作者青木晃是日本著名医学专家，在治疗此类疾病方面有非常深入的研究和独到的见解。通过本书，读者不仅能了解内脏脂肪堆积对健康的危害，更能获得减掉内脏脂肪的若干有效方法。本书的另一位作者友利新是曾获“日本小姐”称号的美女医生，她在如何保持健美体态方面也颇有见地，能够为减脂提供有效的方法。

## <<内脏脂肪，你必须减>>

### 作者简介

青木晃，毕业于日本防卫医科大学医学部。  
曾在防卫医大、东京大学医学部临床检查部、旭川医科大学等从事内分泌、代谢内科的临床以及研究工作。  
现为惠比寿抗衰老诊所院长，兼任日本抗衰老医学会评议员、日本抗衰老医学会专门医师、日本糖尿病学会专门医师、日本内科学会认定内科医师。

友利新，毕业于东京女子医科大学。  
曾在该大学医院的内科工作，后转到皮肤科任职。  
兼任日本内科学会会员、日本糖尿病学会会员、日本抗衰老学会会员。  
现在，她一边在新药开发研究所及东京都内的诊所工作，一边与杂志、电视等媒体合作，普及美容与健康的科学知识。  
此外，她还获得2004年度第36届日本小姐亚军，被誉为日本美容界“时尚美颜医师”

## <<内脏脂肪，你必须减>>

### 书籍目录

#### 第一章 为了始终保持年轻靓丽的人生

##### 1.1 内脏脂肪型肥胖夺走了健康与年轻

40~74岁之间，有1/4的男性、1/5的女性身体亮起红灯

虽然是在标准数值以内，但依然不是绝对健康

带来方便生活的可怕的生活习惯病

你属于“洋梨型肥胖”，还是“苹果型肥胖”

如果置之不理会导致生命危险的内脏脂肪

提高生活质量，改变观念意识，击退肥胖与衰老

##### 1.2 通过抗衰老，与代谢综合征说再见

抗衰老的第一步，就是拥有健康的每一天

减肥可以恢复年轻，提高生命质量

##### 1.3 谁都会有瘦不下来的理由

肥胖原因千差万别，解决对策各不相同

饮食过量与运动不足不是导致肥胖的唯一原因

##### 1.4 【你究竟属于哪种类型的肥胖】饮食问题型——问题不仅仅是吃得过多

减肥并不只是减轻体重

如果营养摄入不足，即便是吃低热量食物也绝对瘦不下来

##### 1.5 【你究竟属于哪种类型的肥胖】运动不足型——摄入的能量无法彻底消耗

消耗不掉的能量将转变为脂肪，储存在体内

运动不足的人正在逐渐增多

##### 1.6 【你究竟属于哪种类型的肥胖】代谢低下型——食量没变却莫名发胖

限制饮食的减肥方法已经过时了

只要进行肌肉锻炼，即便不限制饮食，也能提高基础代谢

##### 1.7 【你究竟属于哪种类型的肥胖】自主神经?激素问题型——交感神经运动能力低下

自主神经紊乱会导致脂肪不易燃烧的体质

把握减肥关键的“蒙娜丽莎”

自主神经与激素的分泌有重大关系

##### 1.8 若能追求外貌的美丽，就能实现内在的美丽

#### 第二章 肥胖与衰老都是可以预防的

##### 2.1 抗衰老竟成了击退代谢综合征的最有效方法

2.2 抱着“我想变帅气”“我想变漂亮”的心情，总会迎来击退代谢综合征的那一天

2.3 以往的生活习惯指导已经过时了，请使用具有独创性的健康方法

#### 第三章 抗衰老指南

##### 3.1 定能找到一种适合你的减肥方法

3.2 为了美丽帅气的人生，努力成为“都市型原始人”

3.3 为身体解毒、净化、复位——周末酸奶瘦身法

3.4 利用周末让身心复位——实践周末酸奶断食法

3.5 20是减肥的关键词

3.6 减肥的关键就是好好吃东西

3.7 为身体提供水分，加速细胞代谢

3.8 能弥补饮食不足的瘦身营养补充剂

3.9 30秒柔软体操，充分燃烧脂肪

3.10 改变淋浴方式，活跃自主神经

3.11 “我想变漂亮”的意识终将改变身体的内在与外在

3.12 有品位的生活方式会让你获得最佳的抗衰老效果

<<内脏脂肪，你必须减>>

第四章 解答你的疑问与烦恼

## &lt;&lt;内脏脂肪，你必须减&gt;&gt;

## 章节摘录

3.1定能找到一种适合你的减肥方法 我在第一章和第二章中已经从代谢综合征、难以瘦下来的现状以及抗衰老的观点等几个方面，介绍了一些对心理和身体都健康有益的瘦身方法。

本章将介绍一些具体的方法，教大家如何变成易瘦体质，每天都能拥有健康。

尝试了这样那样的减肥方法却无法坚持下去的人，如果能够知道自己始终瘦不下来的原因，就能够对症下药，找到适合自己的减肥方法了。

这如同应对皮肤问题以及发质问题一样。

“我想要变漂亮”这种发自内心的想法，其本身所具有的生命力以及活力应当成为我们“蜕变”的动力。

那么，我们就从传统的减肥方式确认起吧。

首先提到的就是众所周知的饮食和运动。

提到饮食，很多人都会认为只要单纯地控制摄取热量就可以达到减肥的目的，其实这是一个误区。

因为就餐时间、就餐方式、耗费时长、食物材质等因素都会影响减肥的效果，所以，不是要控制饮食，而是要重新审视饮食的整体结构。

稍后，我还会介绍正确的喝水方式。

提到运动，自然很容易理解了。

除了散步、慢跑、游泳等有氧运动，肌肉锻炼也是常见的运动方法。

最近兴起的塑身运动（锻炼身体内部的肌肉）对减肥也很有效。

但是，日常生活中除了限时限量那种固定的运动形式之外，还有许多不同形式的运动方式。

比如我会提到“边做事边运动”的形式。

但是，想必大家也知道，有些人仅靠饮食和运动是无法达到减肥效果的。

减肥的四个重要因素中除了饮食和运动之外，剩下的两个重要因素之一就是代谢。

只要提高基础代谢，就能有效地实现减肥，这一说法已被广泛接受。

但是，仅仅强调基础代谢是不够的。

因为局部代谢（身体某一部分的代谢）、糖分代谢、脂肪代谢等都与减肥息息相关。

局部肥胖是由于局部代谢低下所造成的。

如果能够采取正确的方法——例如提高相应部位的代谢机能，就有可能实现局部瘦身。

除此以外，最后一个重要因素是自主神经。

<<内脏脂肪，你必须减>>

编辑推荐

一本35岁后才有用的书！

横扫日本畅销榜 对减脂有奇效 内科医生、选美皇后共同打造



<<内脏脂肪，你必须减>>

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>