

<<轻松减肥生活宜忌>>

图书基本信息

书名：<<轻松减肥生活宜忌>>

13位ISBN编号：9787810863643

10位ISBN编号：7810863649

出版时间：2007-6

出版时间：第四军医大

作者：王强虎

页数：184

字数：130000

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>

## <<轻松减肥生活宜忌>>

### 前言

二十多年以前，我刚参加工作不久，就遇到了一位极度虚弱、浑身发凉、奄奄一息的病人，可没想到我的老师竟用一碗人参汤使这位濒于死亡的人起死回生。

初入医门的我心中着实欢喜了好长时间。

但是药物是不能随便使用的！

即使补益类药物也不例外。

有资料讲了这样一个病例：一位高血压患者，平时血压就高，在一次过量饮用自制的人参酒后，不仅鼻衄不止，而且引发了脑出血。

药物可“治病”，也可“致病”。

日常吃的食物也有同样的问题。

如猪肝是一种很好的补益类食物，孕妇适量食用，有益健康，但如果过量食用，则有可能引起维生素A中毒，轻则影响妇婴健康，重则可致胎儿唇裂及器官缺陷。

关于食物“治病”、“致病”的同类事例还有许多。

可见，好的食物用在适宜的时候，对人的健康能起到意想不到的作用，而再好的东西用在不恰当的人身上或用的不是时候，也可能就是毒药！

## <<轻松减肥生活宜忌>>

### 内容概要

本书是《大众健康小百科》丛书之一。

全书共分六个部分，包括减肥瘦身理论、饮食、运动、心理、起居、药物、按摩、针灸等等减肥方法。

内容丰富，阐述简明，方法科学，实用性强，是减肥瘦身、强身健体者的良师益友。

这些安全、自然、轻松、健康的减肥方法，不但在日常生活中随时可做，简便易行，而且无需高价的器具及特别的减肥药物，只需花较少心思，就可达到较好的减肥效果。

当然这些方法对预防肥胖亦有积极指导作用。

本书适于普通民众，特别是追求健康生活的人群阅读。

<<轻松减肥生活宜忌>>

作者简介

王强虎，陕西华县人，现为国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，在国内数家出版社出版健康类科普书籍500余万字。

其作品不仅畅销大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，并受到广大读者的欢迎。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

<<轻松减肥生活宜忌>>

书籍目录

第1篇 肥胖,你了解多少 肥胖的概念与诊断方法 肥胖都有哪些临床表现 注意:肥胖是万病之源 肥胖是如何进行分类的 中医对肥胖的辨证分型 导致肥胖的因素是什么 人体哪些部位最容易发胖 肥胖者易进入的减肥误区 减肥者需要认识“卡路里” 第2篇 合理饮食减肥法 益于人减肥的食物 减肥者应坚持的饮食方式 喝茶有益于人体减肥 减肥者宜喝的减肥药茶 喝这样的药粥对减肥有益处 轻松喝汤,快速减肥 减肥者最可用的药酒治疗方 第3篇 减肥要追求营养素的均衡 减肥者热量的进出与维生素 矿物质补充与减肥效果有关 饮水减肥法 巧妙食用脂类,减肥不发愁 减肥人群如何科学摄入糖类 生活中能够减肥的糖类物质 减肥佳品:人类第七大营养素 饮食减肥不要减掉“蛋白质” 第4篇 减肥不要忘记这样去运动 体育运动对减肥有效 体育运动减肥应掌握的原则 全身运动减肥的项目选择 人体不同部位的运动减肥方法 借助器械的减肥瘦身运动法 第5篇 心理、起居能影响减肥 减肥者易进入的心理误区 减肥宜用的心理调节法 科学的起居有助于减肥 减肥者需要有合理的睡眠 减肥者宜选用药枕治疗法 减肥药枕使用宜忌 水浴减肥宜忌 第6篇 轻身瘦体的治疗妙法 中药减肥的六种方法 减肥宜选用的中成药 擦舌苔也是减肥的好方法 全身减肥常用按摩方法 全身不同部位按摩减肥法 神奇的指压全身减肥术 面部减肥穴位按摩治疗法 针灸减肥的治疗原则与方法 用耳针是如何减肥的 刮痧减肥法 减肥刮痧疗法的注意事项 手术疗法:抽脂减肥要谨慎附录 不同年龄标准体重速查表

## <<轻松减肥生活宜忌>>

### 章节摘录

肥胖患者运动时要本着量力而行、循序渐进的原则，并进行自我监测，也就是说要按照医生开具的运动处方来进行运动，包括运动类型的选择。

大量事实证明，科学的运动原则对肥胖的治疗是很有益的。

具体来说还要强调以下几点。

**减肥应选有氧运动** 有氧运动，顾名思义就是人体在有氧代谢状态下做运动，长时间进行运动（耐力运动），使得心（血液循环系统）、肺（呼吸系统）得到充分的有效刺激，提高心、肺功能，从而让全身各组织、器官得到良好的氧气和营养供应，维持最佳的功能状况。

有氧运动是一种以提高人体耐力素质，增强心肺功能为目的体育运动，很多时候也被用作减轻体重的方式。

一般而言，有氧运动是指长时间的（大于15分钟，最好是30~60分钟）运动，如慢跑、游泳、骑自行车、步行、原地跑、有氧健身操等。

<<轻松减肥生活宜忌>>

编辑推荐

通俗，易懂，实用，价廉。

治疗颈椎病求医不如求己，颈椎病的特异报警信号，颈椎病关键在于早期治疗，颈椎病的按摩、牵引、热敷疗法。

<<轻松减肥生活宜忌>>

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>