

<<肥胖症自我调养 常见病自我调>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症自我调养 常见病自我调养丛书>>

13位ISBN编号：9787502366063

10位ISBN编号：7502366067

出版时间：2010-4

出版时间：张艳玲 科学技术文献出版社 (2010-04出版)

作者：张艳玲 编

页数：164

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>

<<肥胖症自我调养 常见病自我调>>

前言

目前中西医对疾病的研究已经取得很大进展，其诊断学、治疗学的发展，可以在很大程度上减轻疾病给人们造成的危害。

但是在疾病的预防、治疗与调养康复的一系列过程中，尚有很多问题，尤其是需要患者及其家属的共同协助配合治疗，才能达到最佳疗效。

因此，提高全社会人群的健康防病意识，让更多的人了解、熟悉、掌握疾病的防治知识，是一件具有重要意义的工作。

另外，患了疾病并不可怕，除了科学合理地用药外，生活中的自我调养保健也不容忽视。

俗话说：“三分治，七分养”就是这个道理。

鉴于此，我们选择了几种常见病、多发病，组织长期工作在临床第一线、并热心于大众科普宣教活动的医学专家编写《常见病自我调养丛书》，目的就是让患者了解、掌握常见病的基本知识，指导患者怎样通过自我调养和自我保健，预防和治疗常见病及并发症，如怎样安排饮食、怎样选择适宜的运动方式和体育锻炼、怎样掌握和应用简便易行的治疗方法、怎样进行心理康复、以什么样的心态去对待疾病、用何种情绪去感染患者以利健康、怎样识别和处理可能发生的症状和急症等，从而使患者认识到自己在健康中的地位和作用，由过去单一地、被动地接受治疗转变为积极主动地预防和治疗，从而最大程度地减少疾病带来的生理和心理上的困扰，提高生活质量。

<<肥胖症自我调养 常见病自我调>>

内容概要

随着人民生活水平的提高，体力劳动减少，肥胖增多趋势非常明显。

肥胖症一方面引起身心障碍、生理外观的不美和生活不便；另一方面与诸多危及健康的疾病密切相关，是疾病的先兆、衰老的信号。

《肥胖症自我调养》从专业角度，用通俗的语言对肥胖的概念、机理加以阐述，对各种药物、特别是非药物疗法控制体重、治疗肥胖症加以归纳，并对各种人群（儿童、妇女、中老年人、产后妇女、并发症患者等）的肥胖调理给予指导。

从中医中药，饮食调理、运动疗法、外治法、心理调节等方面进行系统讲解。

《肥胖症自我调养》适于肥胖症患者及其家属，以及基层医护人员参考。

<<肥胖症自我调养 常见病自我调>>

书籍目录

第一章 概述第二章 基本知识一、概念二、临床表现三、实验室检查四、肥胖症在临床的分类五、肥胖症发病原因第三章 中西医治疗方法一、中医辨证与疗法二、西医治疗第四章 饮食调养一、饮食调养的基本原则二、祖国医学对饮食调养的认识三、控制肥胖的八大原则四、根据食物属性合理调配五、食疗验方六、常用食谱七、喝茶轻松减肥八、巧选水果减肥第五章 常用中药自我调理一、肥胖的中医分期二、中药减肥应用原则三、常用减肥特效方四、其他类型肥胖的中药治疗第六章 运动调养一、运动调养的原则二、运动方式的选择和注意事项三、常用的运动疗法及减肥小技巧四、儿童运动调养第七章 肥胖者的心理特点及调养一、肥胖者食欲心理二、家庭观念对肥胖产生的影响三、肥胖易损害人的心理健康、性格四、肥胖者的减肥心理误区五、心理自我调节控制方法六、心理调养的常用方法第八章 常用外治调养方法一、针灸治疗二、传统中医拔罐治疗三、按摩推拿四、药物外治法减肥秘要第九章 肥胖常见并发症及其防治一、高脂血症二、糖尿病三、高血压四、冠心病五、脂肪肝六、代谢综合征七、高尿酸血症八、骨关节病(骨质疏松症)九、睡眠呼吸暂停综合征十、生殖一性功能不全十一、直肠癌十二、肥胖相关性肾小球肾炎第十章 日常生活指南一、产后生理变化二、产后体态恢复调养三、儿童减肥与生长四、青春期的青少年减肥与发育五、中年人减肥预防“三高”六、老年肥胖者减肥须知

<<肥胖症自我调养 常见病自我调>>

章节摘录

营养知识的匮乏使得母亲营养摄入不均衡。

日本和韩国的生活水平应该比我们要高一些，但据说他们的婴儿出生体重如果超过6斤就算是偏重，这一标准要比我们低很多。

为什么会这样，是因为他们的营养搭配要比我们更合理，因此建议，我们应该从孕妇着手来宣传科学的膳食，这样也许会达到更好的效果。

孩子出生后不合理的饮食结构同样是导致肥胖的一个重要原因。

有的孩子在婴儿时期父母过多地喂食食物，因为孩子的反射不像成人那样明确，如果你一有空就喂给他食物，必然会让他摄入过多的营养，也就必然会转化成能量储存起来。

幼儿期不良的饮食习惯导致肥胖继续发生。

我们原先说的“小时候胖不算胖”是因为孩子们长大以后，随着断奶和辅食的转换，孩子们的营养会更趋于合理，甚至有一段时间会有应激反应，从而导致体重的下降，这是一种很自然的现象。

那时候生活困难，断奶后大部分孩子只有靠鸡蛋、饼干、面糊等作为营养来源，肯定会瘦下来的，但现在孩子们断奶后又会有奶粉，很多的奶粉营养成分非常适合孩子们喝，再加上其他丰富的营养品，所以幼儿体重不会降下来。

孩子偏食挑食现象严重。

越是生活水平高，孩子越容易偏食和挑食，而偏食和挑食都会导致过多地摄入某一种物质，从而造成营养的相对过剩，过剩的营养又会以脂肪的形式储存起来。

孩子缺少运动。

现在的城市越来越拥挤，给人们留下的活动空间越来越小，而孩子们天生好动，如果你不能够给他提供充足的活动空间，就等于剥夺了他的活动自由，缺少运动使得能量的消耗减少。

<<肥胖症自我调养 常见病自我调>>

编辑推荐

《肥胖症自我调养》：俗话说：慢性病“三分治，七分养”专家告诉你：得了慢性病并不可怕，可怕的是不知道如何自我调养

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>