

<<中医特效减肥法>>

图书基本信息

书名：<<中医特效减肥法>>

13位ISBN编号：9787509157985

10位ISBN编号：7509157986

出版时间：2012-9

出版时间：人民军医出版社

作者：王强虎

页数：161

字数：141000

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>

## <<中医特效减肥法>>

### 内容概要

本书在简要阐述肥胖影响健康相关知识的基础上，重点介绍了行之有效的科学减肥方法，强调饮食是减肥瘦身的基础；运动是减肥瘦身的良方；良好的心理、起居是减肥瘦身的保证；神奇的中药材、流传千古的中医按摩、中医针灸、中医刮痧等方法成功减肥瘦身的最佳选择。本书内容丰富，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，非常适宜于普通民众，特别是正在减肥的朋友阅读参考。

## <<中医特效减肥法>>

### 作者简介

王强虎，主任医师，国内著名养生学专家，健康类畅销书作者，现为全国针灸临床研究中心陕西中心副主任。

出版著作80余部，其主要著作不但畅销于大陆，且多部图书的版权输出到港、台地区，5种图书获全行业优秀图书对外输出奖，2008年《拯救猝死》一书获全行业畅销书图书奖，2010年主持的《中国针灸对外交流通鉴》获国家出版基金资助。

2009年至2010年连续两年主持陕西省人力资源社会保障厅《健康送专家》三部图书编写工作，2009年著的《孙思邈养生长寿之道》入选陕西历史文化百部丛书。

让每个人都健康的生活是作者的恒久信念。

## <<中医特效减肥法>>

### 书籍目录

#### 第一章 胖一分，病缠身——减肥从认识肥胖开始

一、肥胖的概念与诊断方法

二、肥胖有哪些临床表现

三、肥胖是万病之源

高血压病与肥胖有关

冠心病与肥胖有关

高脂血症与肥胖有关

癌症与肥胖有关

脂肪肝与肥胖有关

痛风与肥胖有关

女性疾病与肥胖有关

糖尿病与肥胖有关

性功能障碍与肥胖有关

卒中与肥胖有关

其他疾病与肥胖的关系

四、肥胖是如何分类的

五、中医对肥胖的辨证分型

六、导致肥胖的因素

七、人体哪些部位最容易发胖

八、减肥者易进入的误区

九、减肥者需要认识“卡路里”

#### 第二章 民以食为天——科学饮食是减肥的基础

#### 第三章 流水不腐——运动是减肥的良方

#### 第四章 减肥瘦身——良好的心理、科学的起居是减肥的保证

#### 第五章 实用减肥“十二课”——按摩减肥法

#### 第六章 体验传统疗法的神奇——针灸刮痧减肥

#### 第七章 药物辅助治疗——能轻身瘦体的中药减肥妙法

## &lt;&lt;中医特效减肥法&gt;&gt;

## 章节摘录

一、肥胖的概念与诊断方法 肥胖是人体内脂肪堆积过多和（或）分布异常，体重增加到一定程度，是营养过剩的表现。

医学家给肥胖下了这样的定义：肥胖是指当人体摄取食物过多，而消耗热量的体力活动减少，摄入的热量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来，使脂肪组织的量异常增加，体重超过正常值20%以上，有损于身体健康的一种超体重状态。

具体来说，肥胖有以下几种评价方法。

腰围：腰围是反映脂肪总量和脂肪分布的综合指标。

单纯腰围大的人称之为腹型肥胖、苹果型肥胖，亚洲人倾向于腹型肥胖。

一般男性容易发生腹型肥胖；女性脂肪易堆积于臀部和大腿，称为梨形肥胖。

由于内脏脂肪比皮下脂肪更容易引起高脂血症、Ⅱ型糖尿病（非胰岛素依赖型糖尿病）、冠心病等，因此，要求将腰围控制在正常范围。

男性正常腰围应 85厘米（2.5尺），女性腰围应 80厘米，超过此值，患各种疾病的危险性均增加。

标准体重（单位：千克） 成年人男性标准体重 = (身高cm-100) × 0.90 成年人女性标准体重 = (身高cm-100) × 0.85 儿童标准体重 = 年龄×2+8（1.3m以上的按成年人体重计算）

一般来说，超过标准体重的10%，称为超重；而超过20%，就属于肥胖了。

肥胖又根据超过标准体重的程度而分为：轻度肥胖（超重20%）、中度肥胖（超重30%）和重度肥胖（超过50%）。

但是对健美运动员而言，即便体重超过20%，亦不属于肥胖范围。

.....

<<中医特效减肥法>>

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>