

<<科学瘦身>>

图书基本信息

书名：<<科学瘦身>>

13位ISBN编号：9787535246998

10位ISBN编号：7535246990

出版时间：2011-3

出版时间：胡兴寿、廖斯琪、徐静东、徐理 湖北科学技术出版社 (2011-03出版)

作者：胡兴寿 等著

页数：205

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>

<<科学瘦身>>

内容概要

《科学瘦身》深入浅出，以科学、规范的语言阐述了肥胖的诱因和肥胖对健康的危害。从饮食、运动、药物、中医及手术等方面介绍瘦身的知识和方法。同时以科学的态度指出有关瘦身的一些错误认识和错误做法，为我们选择科学的瘦身方法提供参考和有益的指导。

<<科学瘦身>>

书籍目录

第一篇共同关注肥胖／1 一、肥胖相关概念及基本常识／1 二、什么是肥胖症／2 三、肥胖症是一个全球性的公共卫生课题／2 四、肥胖已成为全球流行病／2 五、我国肥胖的现状／3 第二篇肥胖的类型及判定／6 一、体重与身高的关系／6 二、如何正确测量体重与身高／6 三、评估肥胖的几种方法（即判定标准）／8 四、如何判断儿童肥胖／11 五、肥胖的分类及根据肥胖类型瘦身／11 第三篇肥胖的原因／17 一、遗传因素／18 二、不良生活习惯导致的肥胖症／19 三、下丘脑与高级神经活动及内分泌因素／21 四、心理因素导致的肥胖症／22 五、疾病因素导致的肥胖症／23 六、药物因素导致的肥胖症／23 七、缺乏微量营养素引起营养缺乏性肥胖／23 八、办公室工作环境的影响导致的肥胖／24 九、产后肥胖的原因／24 第四篇肥胖的症状／26 一、一般表现／26 二、内分泌代谢紊乱／27 三、消化系表现／27 四、匹克威克综合征（肺心综合征）／27 五、并发症／28 第五篇肥胖的危害／30 一、肥胖已成为世界公害／30 二、肥胖严重影响着健康／30 三、肥胖的危害／31 四、胖人没有瘦人长寿／33 五、为什么说腰围是健康风险的指标／34 六、腰围超标的危害／34 第六篇预防肥胖是关键／35 一、掌握正确的营养知识／35 二、如何预防肥胖／36 第七篇运动瘦身／41 一、运动瘦身常识／41 二、肥胖者的运动处方／42 三、有氧运动／44 四、无氧运动／47 五、推荐能瘦下来的六种运动（后有详细介绍）／48 六、正确的运动观和注意事项／50 七、各年龄段肥胖者运动瘦身方法／51 八、运动瘦身法／52 第八篇医疗瘦身，77 一、需要瘦身的情形／77 二、肥胖症的治疗原则／77 三、瘦身的一般方法／80 四、中医药瘦身／82 五、按摩及穴位按摩瘦身／90 六、针灸瘦身／96 七、刮痧瘦身／98 八、耳针疗法瘦身／101 九、脐疗瘦身／103 十、水疗瘦身／104 十一、热疗瘦身／106 十二、香薰瘦身／106 十三、西药瘦身方法／107 十四、外科手术瘦身／114 第九篇饮食瘦身／118 一、饮食瘦身的原则和策略／118 二、不同肥胖群体的饮食调整／125 三、饮食瘦身的方法／133 第十篇各种瘦身误区／154 一、饮食瘦身误区／154 二、运动瘦身误区／164 三、医疗瘦身误区／168 四、其他瘦身误区／172 第十一篇防止瘦身后反弹／177 一、把握好一生中三大易发胖阶段／177 二、老年人瘦身注意事项／178 三、瘦身后为什么会反弹／179 四、哪些人容易反弹／181 五、反弹的危害及防治方法／181 六、瘦身不反弹的五“关键”／182 七、盲目减肥的危害／183 八、肥胖带来的心理危害／184 第十二篇十二个瘦身故事／186

<<科学瘦身>>

章节摘录

版权页：插图：倒走时把握重心保持平衡的方法。

①后退时的前腿是动力腿，发力迈步，后腿是主力腿，负载全身重量，把握重心保持平衡。两腿轮流交替，重心也就不断变换，因此把握重心保持平衡是倒走中的关键，也是倒走中防伤保安全的保证，绝不可以掉以轻心。

②重心和平衡问题是个技巧问题，初学者要用心体会，熟能生巧。

在倒跑、倒扭和倒跳时，有更高的要求。

倒走时腰的动作。

①倒走时，挺胸收腹必然要求腰保持正直，此时腰肌和背肌板紧而吃力，因此，倒走一开始就要着意放松腰部，使它始终保持直而不僵，活而不前俯后仰、左歪右斜的平衡的状态。

②腰在倒走中处于重要的地位。

腰是腿脚的发动机，是身体上、下部的协调机，是总体的平衡机。

大脑对腿脚发力的指令，是经过腰部传送和组织的，可称它为倒走的发动机。

协调是指腰能把肩、背、手、脚四肢的动作在行进中给以协调，调整到最佳的协作状态。

这样，它对倒行中出现的各种高难动作跑、扭、跳、转起到总体的平衡作用。

倒走时肩、臂、肘、手的动作。

①倒走时，肩、臂、肘、手要与腿脚的节奏保持同步进行，脚走一步，臂摆一次，左右对应。

左腿后退时，右臂向后摆，右腿后退时，左臂向后摆。

开始练习时，有时会出现顺拐，顺拐似乎是易于把握重心，其实，只要一侧加速，就增加了阻力，破坏了平衡，因此，开始时就应注意纠正顺拐。

②臂部摆幅，可在45度左右，如肩背有病，摆幅还可大些，也可回手拍肩，左手拍打右肩，右手拍打左肩。

倒走时头的动作。

头正颈直挺胸，目光平视。

倒走时，头也可微微转动，用两眼余光扫视道路，避开障碍物，头转动次数不宜太多，应少于脚后退次数，避免频率过快会产生头晕。

头的转动要同上下肢活动有机配合，形成一个和谐的整体。

倒走的几种简单步法举例。

①常步：即倒走的平常步，是倒走最基本的步法。

走法和要求在“动肩摆臂甩手式”已讲过，这里对摆臂”讲两句。

<<科学瘦身>>

编辑推荐

《科学瘦身》以科学的态度指出有关瘦身的一些错误认识和错误做法，为我们选择科学的瘦身方法提供参考和有益的指导。

<<科学瘦身>>

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>