第一图书网, tushu007.com

<<健康瘦身完全攻略>>

图书基本信息

书名：<<健康瘦身完全攻略>>

13位ISBN编号：9787536463530

10位ISBN编号：7536463537

出版时间：2007-9

出版时间：四川科学技术出版社

作者：曾传宜 著

页数：174

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

第一图书网, tushu007.com

<<健康瘦身完全攻略>>

前言

现代社会生活节奏较快，工作繁忙而紧张，压力大，因此不少人患上了“ 现代病 ”。
其中，肥胖症成了21世纪的一个大问题，是现代人的大烦恼。
在美国，胖子到处都是。
据一项数据调查表明，超过61%的成年人超重.27%的人即5 000万人属于肥胖。
我国肥胖人数已超过7 000万，全世界肥胖人士已突破12亿。
世界卫生组织宣布，肥胖症将成为全球首要的健康问题。
肥胖不仅带来行动不便，影响一个人的自尊自信，而且对健康十分有-害，是糖尿病、高血压、心脏病等的主要诱因。
在未来10年里，和肥胖有关的疾病可能会大规模暴发，令整个医疗系统不堪重负。
随着生活质量的提高，人们对自身的健康和环境的要求越来越高。
人们越来越清醒地意识到健康是金。
当然，现代人对生活质量及自身的要求，并不仅仅是一般的健康而已，而还希望自己能青春靓丽、容光焕发、光彩照人。
于是，减肥、瘦身、健美、美容也就成了许多人孜孜不倦的追求。
当今，减肥、瘦身已成为世界潮流，为此，本以减肥、健身、美容为主题，期望读者通过简单易行的减肥瘦身：有效方法，进一步达到健身、美容的目的。
减肥方法虽然很多，尤其是广告、商家、厂家大肆宣扬其减肥瘦身之药物、食品、器械，然而真正达到减肥、健康，而又不反弹者很少。
美国肥胖控制中心宣告：实际上，以美国人为代表，人们挑战肥胖已告失败。
肥胖作为一种流行病，还将在新世纪大行其道。
实际上，中华传统的许多医疗方法对减肥、健身、美容是十分有效的，如控制饮食、针灸、按摩、运动、精神心理、生活习惯、有效药物等。
本书涉及到很多种方法，并配以大量插图，同时，还介绍了不少国内外最新的减肥瘦身方法以及逸闻趣事。

第一图书网, tushu007.com

<<健康瘦身完全攻略>>

内容概要

随着生活质量的提高，人们对自身的健康和环境的要求越来越高。
人们越来越清醒地意识到健康是金。
当然，现代人对生活质量及自身的要求，并不仅仅是一般的健康而已，而还希望自己能青春靓丽、容光焕发、光彩照人。
于是，减肥、瘦身、健美、美容也就成了许多人孜孜不倦的追求。
当今，减肥、瘦身已成为世界潮流，为此，本以减肥、健身、美容为主题，期望读者通过简单易行的减肥瘦身：有效方法，进一步达到健身、美容的目的。

减肥方法虽然很多，尤其是广告、商家、厂家大肆宣扬其减肥瘦身之药物、食品、器械，然而真正达到减肥、健康，而又不反弹者很少。
美国肥胖控制中心宣告：实际上，以美国人为代表，人们挑战肥胖已告失败。
肥胖作为一种流行病，还将在新世纪大行其道。

实际上，中华传统的许多医疗方法对减肥、健身、美容是十分有效的，如控制饮食、针灸、按摩、运动、精神心理、生活习惯、有效药物等。
《健康瘦身完全攻略》涉及到很多种方法，并配以大量插图，同时，还介绍了不少国内外最新的减肥瘦身方法以及逸闻趣事。

第一图书网, tushu007.com

<<健康瘦身完全攻略>>

书籍目录

第一章 肥胖与瘦身一、肥胖1．肥胖原因、分类2．肥胖判断标准3．肥胖测量判断4．肥胖预防5．肥胖基因与形成肥胖因素之差异二、胖瘦须适度1．胖与美、健康之关系2．过度瘦身之危害3．完美体态，胖瘦适宜4．哪些人需真正减肥瘦身5．肥胖与苗条6．减肥瘦身的科学理念7．女性减肥的错误观点8．不当减肥恶果多9．减肥原则10．瘦身失败的心理及训练11．饮食策略12．运动减肥、瘦身策略13．瘦身、健美锻炼策略14．选择适合自己的减肥品15．保持体重稳定更重要16．未来的减肥革命17．基因瘦身新法18．减肥新观点：消除“脑疲劳”说第二章 运动瘦身1．运动对现代人的重要意义2．运动增强生命活力3．散步健身窈窕身材4．步行减肥法5．健身车运动6．运动要根据体形、环境、条件选择多种形式．7．有氧运动与无氧运动8．何种运动减肥瘦身效果好9．腹式呼吸减肥法10．老年肥胖锻炼法11．女子产后各部位健美12．产后瘦身苗条法13．白领减肥健身操14．纤细颈部运动15．胸部健美运动16．健美纤细腰法17．腹腰部健美法18．背部减肥健美运动19．臀部健美运动20．手臂变细健美运动21．大腿苗条健美运动22．小腿肚锻炼健美法23．脚脖子匀细健美锻炼第三章 按摩瘦身1．消除脸部浮肿按摩法2．消除脸部浮肿的脚部按摩法3．按摩淋巴，排废物美容法4．颈部减肥美容法5．推摩胸腹减肥法6．毛刷按摩减肥法7．增强肝功能，减背部肥胖8．消除腰部肥胖法9．消除腹部肥胖法10．指压按摩脚部瘦腿法11．浴澡按摩减腹部、腿部肥胖12．手臂纤细减肥法13．指压穴位减臀肥14．足穴按摩抗衰老15．最新简易指压减食瘦身法第四章 针灸美容、瘦身1．针刺美容原则2．针刺美容方法3．针刺埋药减肥瘦身4．针叩手部健美法5．针刺、指压塑造迷人胸部曲线6．背部减肥健美法7．减腰部肥胖健美法8．穴位刺激苗条大腿法9．针刺穴位减小腿肚肥胖10．脚脖子纤细减肥健美法第五章 食疗瘦身一、食疗法瘦身1．中国传统食疗大放异彩2．食疗减肥方3．高纤维饮食减肥法4．纤细腰部“三高三低”饮食法5．食醋减肥法6．生饮红萝卜汁减肥法二、健康瘦身的饮食习惯第六章 其他瘦身法二、心理因素减肥瘦身三、日常生活中的减肥四、国内外减肥瘦身新法第七章 减肥瘦身奇闻趣事

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

散步运动是指“漫不经心”，随意走动，从容地踱步。
就散步减肥而言，每天做一次长距离步行给你带来的好处，将远远超过每隔几小时逛一次商店的效果。
（1）散步前应该让全身放松，适当地活动一下肢体，调匀呼吸，平静而和缓，然后再从容展步，否则达不到锻炼目的。
（2）步履宜轻松，犹如闲庭信步。
这样，周身气血可调达平和，百脉畅通，内外协调。
（3）散步宜从容和缓，不宜匆忙。
把一切琐事暂时抛开，方能解除疲劳，益智提神。
（4）散步宜循序渐进，量力而行。
应做到形劳而不倦，可别气乏喘吁。
（5）散步的速度分缓步（指步履慢，行走稳健，每分钟60～70步，这样散步适于年老、体弱者及饭后运动）、快步（指步履速度稍快的行走，每分钟1 20步左右，由于这种散步比较轻快，久行能振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力）和逍遥步（指散步时且步且停，且快且慢，走一段距离后停下来稍作休息，然后再走；或快走一程，再缓步一段。
这种走走停停快慢相间的散步，适用于病后康复和体弱多病的人）3种。
步行减肥法步行与散步都是类似的运动方式，就是通过走路活动全身，从而达到减肥、健身的目的。
步行比起散步来，其目的性更强，意识作用更大。
步行需掌控以下原则：　　（1）步速应尽量快，绝不能比散步I曼，一般不低于每分钟1 40步。
（2）每次步行至少20分钟，步行结束后，脉搏次数应达到平均状态的1 50%左右。
（3）步行姿势：头应微扬，上身稍稍前倾，肩部放松，背部挺

第一图书网, tushu007.com

<<健康瘦身完全攻略>>

编辑推荐

瘦身、健美是爱美人士的追求。
减肥、瘦身你可能已尝试过不少方法，吃了不少苦头，但始终未能如愿。
本书为你提供了多种方法，其中定有适合你的良方。
本书阐释了瘦身及肥胖的原因、健康与健美的关系，对人们十分关注的减肥、瘦身提供了系列涉及运动、按摩、针灸、饮食、药物、精神、心理、日常生活习惯等方面的具体方法，可谓健康瘦身大全。
本书还选录了不少国内外减肥、瘦身之新观点、新方法及趣闻、趣事等，内容丰富。
书中附有大量插图，涉及方法简单易行，效果却十分显著。

第一图书网, tushu007.com

<<健康瘦身完全攻略>>

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