第一图书网, tushu007.com

<<肥胖症康复养生>>

图书基本信息

书名：<<肥胖症康复养生>>

13位ISBN编号：9787543936270

10位ISBN编号：7543936275

出版时间：2009-1

出版时间：李淑芳 上海科学技术文献出版社 (2009-01出版)

作者：李淑芳

页数：230

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

前言

随着时代的变迁，疾病谱的改变，许多疾病需要长期治疗，有的甚至需要终身治疗。
在看病打针服药以后，还有个康复的过程。
其间，怎样的养生保健对疾病的康复有利，病人及其家属往往疑惑多多。
一份调查显示，病人从出门到看病大约需要2个小时（路程远的不算）其中大部分时间在等待之中。
在门诊高峰时段，病人接受的门诊时间仅为几分钟，医生只能做到诊断、开药，没有过多时间与病人进行交流。
因为缺乏具体指导，大多数病人处于康复养生保健的盲区，甚至存在许；认识上的“ 误区 ”。
临床上，常常有病人问医生：某某食品，我能吃吗？
某某运动，我能参加吗？
而要讲解这些有关疾病康复的相关知识，怎能是一二句话就能解决得了的呢？
人在患病以后，非常渴望知道更多的相关知识，知道的越多，依从性就越好，疾病控制或恢复得也越好。

内容概要

《肥胖症》中简要介绍了肥胖症的基本概念、引起肥胖的原因、中医对肥胖的认识等基本知识，重点介绍了如何应用中医药预防和治疗肥胖症。
《肥胖症》中根据中医“因人制宜”和“辨证论治”的原则，针对儿童肥胖、青少年肥胖、女性肥胖、中年男性肥胖、老年肥胖等不同情况，分别介绍其简单实用、安全有效、操作方便、富有中医特色的单验方、中成药、饮食疗法（包括减肥菜肴、减肥药膳、减肥药粥、减肥药茶等）、按摩疗法、运动疗法、精神调摄等减肥方法。
针对目前减肥的多种误区和陷阱，我们就减肥过程中的常见问题进行了解答。

<<肥胖症康复养生>>

书籍目录

前言养生保健知识篇一、什么是肥胖症（一）肥胖有哪些分型（二）发生肥胖有哪些原因二、肥胖症有哪些临床常见症状三、肥胖症会发生哪些并发症（一）与肥胖相关会发生哪些疾病（二）儿童肥胖会产生哪些危害四、预防肥胖并发症有哪些原则五、肥胖症病人应怎样进行自我检测六、肥胖症病人应怎样遵守医嘱七、肥胖症病人应怎样合理选择药物康复养生保健篇一、肥胖症心理养生疗法（一）肥胖症病人为什么要进行自我心理调节（二）肥胖症病人应怎样进行心理调节（三）怎样运用心理疗法保持减肥成果（四）成功减肥有哪些心理暗示（五）心理暗示法——催眠术（六）控制肥胖的心理操二、运动养生疗法（一）什么是运动养生疗法（二）肥胖症运动养生有哪些处方1.步行2.跳绳3.游泳4.腹部肥胖的运动方式（三）肥胖症病人应怎样进行运动养生（四）肥胖症运动方式及强度的合理选择（五）肥胖症运动养生有哪些禁忌三、按摩养生疗法（一）什么是按摩养生疗法（二）肥胖症应怎样进行按摩养生1.按摩手法2.自我按摩方法3.穴位按摩（三）肥胖症病人按摩有哪些禁忌四、沐浴养生疗法（一）什么是沐浴养生疗法（二）肥胖症沐浴养生有哪些处方1.绿茶浴2.柠檬浴3.粗盐浴4.姜汁浴5.清酒浴（三）肥胖症病人沐浴减肥有哪些方法1.沐浴水温2.淋浴方式3.泡澡作用4.泡热水澡的常识5.泡热水澡的禁忌6.一般泡澡步骤7.泡澡的方式（四）利用洗浴方法消除局部赘肉（五）肥胖症病人沐洛有哪些禁忌单方成药效验篇一、肥胖症有哪些中医辨证分型二、肥胖症病人应怎样辨证选择药物及食物三、肥胖症有哪些效验中成药四、肥胖症有哪些效验单方饮食养生疗法篇一、什么是饮食疗法二、什么是药膳疗法三、药膳疗法和饮食疗法有何不同，应用时应注意哪些问题四、为什么说药食同源，医食同功五、既是食品义是药品的物品有哪些六、什么是“金字塔”饮食结构七、药食同源的食物有哪些（一）粮食类（二）蔬菜类（三）其他类八、什么是肥胖症病人的合理饮食结构（一）肥胖症病人应怎样科学选择摄入食物（二）肥胖症病人饮食应怎样科学烹饪（三）肥胖症病人应怎样养成良好的饮食习惯（四）肥胖症病人在饮食方面有哪些禁忌药膳食疗经验方篇菜肴凉拌菜羹汤饭粥茶饮参考文献

章节摘录

饮食习惯，有些人养成了食量过多的习惯，有些人偏嗜高脂肪食物，这些饮食习惯均可导致肥胖。
此外有学者发现，从胎儿期第30周至2岁以内，脂肪细胞处于一个极为活跃的增生期。
此间，如果营养过剩就会导致脂肪细胞数日增多。
正常人脂肪细胞的数日约为250亿～280亿个，如果增加到635亿～900亿时，就开始发胖了。
所以，预防肥胖不仅要从娃娃抓起，而且还要从胎儿时期就要引起重视。
有意思的是，最近一位日本营养专家提出“营养缺乏”导致肥胖的观点颇令人寻味。
他认为，有些人的肥胖不是营养过剩，而可能是食物中缺乏一种能使脂肪转变成热量的营养素，使脂肪不能被充分地分解利用导致相对过剩，堆积于体内引起肥胖。
这一观点很新颖，也应引起人们及有关专家学者的重视。

编辑推荐

《肥胖症康复养生》由上海科学技术文献出版社出版。

第一图书网, tushu007.com

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