

<<针灸减肥速成手册>>

图书基本信息

书名：<<针灸减肥速成手册>>

13位ISBN编号：9787543943124

10位ISBN编号：7543943123

出版时间：2010-10

出版时间：上海科学技术文献出版社

作者：邵水金 编

页数：288

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>

## <<针灸减肥速成手册>>

### 内容概要

本书共分三篇。

上篇为肥胖概述，介绍了肥胖的分类、病因、诊断标准、诊断要点、临床表现、并发症、危害及流行病学调查。

中篇为针灸减肥，介绍了针灸减肥的作用机制、常用穴位、常用方法、临床治疗、注意事项，其中针灸减肥的常用方法又包括体针、电针、耳针、三棱针、皮肤针、穴位埋线和艾灸等不同疗法。

下篇为其他减肥，介绍了按摩、气功、中药、西药、手术、饮茶、饮食和运动等有效减肥方法。

本书图文并茂，内容丰富，通俗易懂，可作为广大临床医生、医药院校学生的参考用书，亦可作为广大肥胖朋友减肥的学习指导用书。

## &lt;&lt;针灸减肥速成手册&gt;&gt;

## 书籍目录

上篇 肥胖概述 一、肥胖的分类 (一)单纯性肥胖 (二)继发性肥胖 附 女性肥胖的特殊分型 二、肥胖的病因 (一)中医对肥胖病因的认识 (二)西医对肥胖病因的认识 三、肥胖的诊断标准 (一)目测法 (二)标准体重法 (三)体格指数法 (四)皮下脂肪厚度测量法 (五)腰臀围比值法 四、肥胖的诊断要点 (一)询问病史 (二)体格检查 (三)辅助检查 (四)内分泌功能检查 附一 单纯性肥胖与皮质醇增多症的鉴别诊断 附二 小儿肥胖的诊断要点 五、肥胖的临床表现 (一)一般表现 (二)内分泌代谢紊乱 (三)运动系统表现 (四)消化系统表现 (五)肺心综合征 六、肥胖的合并症 (一)高脂血症 (二)高血压 (三)冠心病 (四)糖尿病 (五)胆石症、胆囊炎 (六)脂肪肝 (七)妇科病 (八)痛风 (九)感染 (十)精神心理障碍 七、肥胖的危害 (一)影响寿命 (二)影响呼吸 (三)影响血糖 (四)影响血脂 (五)影响血压 (六)影响生育 (七)影响免疫力 (八)影响日常生活 八、肥胖症的流行病学调查 中篇 针灸减肥 一、针灸减肥的作用机制 (一)对神经系统的调节作用 (二)对内分泌系统的调节作用 (三)对物质代谢的调节作用 (四)对一些活性物质的调节作用 (五)对消化系统的调节作用 二、针灸减肥的常用穴位 (一)常用体穴 (二)常用耳穴 附 不同功效的减肥穴位 三、针灸减肥的常用方法 (一)体针减肥 (二)电针减肥 (三)耳针减肥 (四)三棱针减肥 (五)皮肤针减肥 (六)穴位埋线减肥 (七)艾灸减肥 四、针灸减肥的临床治疗 (一)辨证分型论治 (二)不同疗法分治 (三)肥胖分部施治 (四)临床病例报道 附 疗效判断标准 五、针灸减肥的注意事项 下篇 其他减肥 一、按摩减肥 (一)整体按摩 (二)局部按摩 二、气功减肥 (一)收腹减肥功法 (二)瑜伽减肥功法 (三)太极气功减肥功法 三、中药减肥 (一)单味中药 (二)中药验方 四、西药减肥 (一)曾经使用的减肥药物 (二)目前应用的减肥药物 (三)正在研发的减肥药物 五、手术减肥 (一)脂肪抽吸术 (二)空肠回肠分流术 (三)胃缩术 (四)胃束带术 (五)局部切除术 六、饮茶减肥 七、饮食减肥 (一)减肥食谱 (二)减肥食品 (三)纠正不良饮食习惯 八、运动减肥 (一)运动项目选择 (二)运动量的设定 附一 减肥的注意事项 附二 常见的减肥误区 附三 男性理想体重表 附四 女性理想体重表

## <<针灸减肥速成手册>>

### 章节摘录

(5) 孕产因素, 女性20~40岁时, 肥胖发生率急剧上升, 这段时间发胖主要与妊娠有关。在怀孕期间, 为了宝宝的健康, 孕妇常摄取大量的营养物质, 一部分被自身及宝宝所消化吸收, 另一部分转化为脂肪; 因孕妇体重逐渐加重, 缺乏运动, 普遍造成腹部、臀部、腰部等脂肪堆积, 便形成了妊娠肥胖。

特别是妊娠最后3个月, 孕妇要控制饮食, 不宜营养过度, 以免胎儿肥胖。

产后体重不能降到妊娠前水平, 部分产妇逐渐形成产后肥胖。

产后肥胖常表现为中心型肥胖、内脏型肥胖、腹型肥胖。

腹型肥胖较全身性肥胖有更大的健康危害。

此时, 几乎有半数以上的肥胖妇女, 都伴有以排卵障碍为主的月经异常, 表现为月经稀少、闭经等。

另外, 糖尿病、胆囊炎、胆石症、妇科癌肿等病变的概率也大幅度增加。

产后肥胖主要与过食脂肪类食物和缺少活动有关。

(6) 社会因素: 社会环境改变和肥胖发生有一定关系。

以前, 由于生活水平低, 肥胖发生率很低。

现在, 随着生活改善, 肥胖发生率急剧增加。

家庭教育与儿童肥胖有关。

研究发现独生子女或一家中最小的子女容易肥胖。

主要原因是婴儿喂养不当, 小孩从哺乳期就营养过度; 过分溺爱, 养成不良习惯, 如零食尤其是糖果甜食太多; 不必要的营养药物刺激食欲, 增大食量; 缺乏必要的体育锻炼。

现已公认儿童营养过剩是造成儿童及成年后肥胖的主要原因。

有报道, 日本是一个肥胖人少的民族, 但移居夏威夷、美国本土的日本人, 肥胖人明显增多。

这与当地高脂肪、高蛋白的饮食结构密切相关。

24h营业的快餐厅、速食店和超市为人们提供极为方便的餐饮; 家用冰箱丰富食物储存, 欲吃随取, 造成原本没有遗传肥胖基因的日本人也成了胖子。

.....

<<针灸减肥速成手册>>

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>