

<<中医教您防治肥胖>>

图书基本信息

书名：<<中医教您防治肥胖>>

13位ISBN编号：9787801948373

10位ISBN编号：7801948378

出版时间：2005-09-01

出版时间：人民军医出版社

作者：刘喜明,谭凤森

页数：353

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>

## <<中医教您防治肥胖>>

### 内容概要

本书简要介绍了肥胖的基础知识、影响与危害、病因与发病机制、诊断与鉴别诊断,详细介绍了生活方式与肥胖病、胖瘦与健康、脂肪及其测量方法、预防肥胖应从儿童抓起、肥胖的检查、减肥及不正确减肥的危害、中医减肥辨证论治和方剂、中成药减肥、合理饮食对减肥的重要性、药膳与减肥食品的选用、运动对健身减肥的作用、中西药物减肥、针灸与按摩减肥、物理减肥、手术减肥、脂肪抽吸减肥等。

本书内容丰富,科学实用,是指导肥胖患者进行减肥治疗的重要参考读物,适合各级医师,尤其是基层医师,肥胖患者及肥胖儿童家长家长阅读参考。

## &lt;&lt;中医教您防治肥胖&gt;&gt;

## 书籍目录

一、基础知识(一)认识肥胖(二)发病情况(三)肥胖与地域、社会经济、性别的关系(四)肥胖带来的负担  
二、肥胖的影响与危害(一)肥胖的影响(二)肥胖的危害三、病因与发病机制(一)病因(二)发病机制(三)  
肥胖与生活方式四、肥胖病的诊断与鉴别诊断(一)诊断(二)肥胖与肥胖不一样(三)肥胖分型(四)肥胖早  
知道五、生活方式与肥胖症(一)不良生活方式(二)吃吃喝喝绝不是小事(三)吃零食也发胖六、胖瘦论健  
康(一)胖瘦两面谈(二)健康离不开脂肪(三)过度减肥有害健康七、脂肪及其测量(一)脂肪(二)脂肪测定  
八、预防肥胖应从儿童抓起(一)儿童肥胖的流行病学(二)儿童肥胖的原因(三)儿童肥胖的特点(四)判断  
方法(五)儿童肥胖的危害(六)儿童肥胖的预防九、肥胖的检查十、减肥及不正确减肥的危害(一)健康减  
肥的原则(二)健康标准(三)减肥的基本思想(四)控制目标及好处(五)选择正确的减肥方法(六)不正确减  
肥的危害十一、中医减肥(一)古籍记载(二)病因病机(三)中医治疗(四)中药降脂减肥八法(五)对症下药  
(六)减肥汤剂(七)减肥中成药方(八)减肥保健品(九)减肥中草药(十)中草药瘦身茶十二、合理饮食与减  
肥(一)合理饮食的意义(二)肥胖与饮食平衡失调(三)烹饪与减肥(四)饮食预防肥胖的原则(五)膳食纤维  
素与减肥(六)饮食减肥十三、药膳与减肥食品(一)中医食疗的历史(二)中医减肥, 饮食五味(三)现代蔬  
菜、五谷分类(四)减肥药膳(五)茶类减肥(六)老年肥胖药膳疗法(七)其他饮食疗法(八)中医减肥食谱  
(九)肥胖饮食治疗原则(十)减肥食物的选择原则 . (十一)减肥食疗方(十二)降低胆固醇食疗(十三)蔬菜减  
肥(十四)有减肥作用的维生素和微量元素(十五)减肥茶类十四、运动与健身减肥(一)有氧运动(二)运动  
减肥的选择(三)简单有效的减肥方法(四)游泳减肥(五)健身减肥(六)气功减肥十五、药物减肥(一)减肥  
药物(二)正确使用减肥药物(三)药物减肥的方法(四)其他减肥方法十六、针灸与按摩减肥(一)针灸减  
肥的基本原理(二)针灸减肥要点(三)针灸方法(四)耳针减肥(五)按摩减肥(六)气功减肥(七)其他减肥方法  
(八)注意事项十七、物理减肥(一)热浴减肥(二)药浴减肥(三)自然浴法减肥(四)内衣与肥皂减肥(五)其他  
减肥方法(六)其他方法十八、手术减肥(一)减肥原理(二)手术方法(三)手术禁忌证十九、脂肪抽吸术减  
肥(一)吸脂美容的安全问题(二)抽吸术的风险(三)抽吸术的方法(四)禁忌证

<<中医教您防治肥胖>>

媒体关注与评论

驱病方法许多种，答案就在您手中！

## <<中医教您防治肥胖>>

### 编辑推荐

中医学，是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠，是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的伟大创举。

人民创造了中医，选择了中医，中医回归于人民，服务于人民。

本书以更加全面、细致地给人民的健康事业送上一份包括对肥胖疾病预防、治疗、康复等内容的健康大餐。

<<中医教您防治肥胖>>

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>