

<<生活方式与肥胖病>>

图书基本信息

书名：<<生活方式与肥胖病>>

13位ISBN编号：9787810104852

10位ISBN编号：7810104853

出版时间：2000-01

出版时间：上海中医药大学出版社

作者：张秋臻

页数：135

字数：100000

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>

<<生活方式与肥胖病>>

内容概要

本书告诉读者，肥胖作为一种疾病是可以通过改变生活方式，特别是通过改变饮食习惯而预防的。肥胖还是许多非传染疾病的主要原因，包括糖尿病（ 型糖尿病——非胰岛素依赖性型）、冠心病和脑卒中。

肥胖也有可能增加几种癌症、胆囊疾病、肌肉骨关节疾病以及呼吸系统疾病的发病。

本书阐述了生活方式与肥胖病的关系，阐述了如何通过合理膳食、科学运动、中医学治疗以及其他等等疗法，达到既能减肥，又无瘕的目的。

本书系统详实地介绍了肥胖病因和各种行之有效的减肥方法，有许多是鲜为人知的科学方法，如补钙减肥、“时间差”与减肥、“收缩包扎”与减肥、电脑与减肥等等。

可供各种年龄、具有初中文化水平以上的肥胖者阅读。

<<生活方式与肥胖病>>

书籍目录

一、饮食习惯与肥胖 (一) 嗜好零食与肥胖 (二) 多吃少餐与肥胖 (三) 嗜好快餐与肥胖 (四) 嗜好酒与肥胖 (五) 嗜好高脂食物与肥胖 (六) 嗜好高糖食物与肥胖 (七) 贪食与肥胖 (八) 精食与肥胖 (九) 营养缺乏与肥胖 (十) 夜宵与肥胖二、生活起居与肥胖 (一) 图安逸与肥胖 (二) 赖床与肥胖三、生活习惯与肥胖 (一) 什么是电视肥胖症 (二) 不吃早餐能减肥吗 (三) 饭后静卧易肥胖 (四) 久坐与肥胖 (五) 吸烟与肥胖四、精神情志与肥胖 (一) 情志与肥胖 (二) 肥胖引起的心理病 (三) 生活快节奏与肥胖 (四) 精神因素与儿童肥胖 (五) 儿童期单纯性肥胖与个人行为 1. 儿童期单纯性肥胖症患者有行为缺陷 2. 儿童期单纯性肥胖症患者有个性障碍五、环境与肥胖 (一) 社会环境与肥胖 (二) 生活环境与肥胖六、运动不足与肥胖 (一) 计算机与肥胖 (二) “肌肉饥饿”与肥胖 (三) 中小学生学习运动量严重不足七、职业与肥胖 (一) 厨师与肥胖 (二) 相扑与肥胖 (三) 企业家与肥胖八、药物与肥胖 (一) 避孕与肥胖 (二) 抗精神病药与肥胖 (三) 激素、胰岛与素类药与肥胖九、怎样减肥十、谨防步入减肥的误区

<<生活方式与肥胖病>>

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>