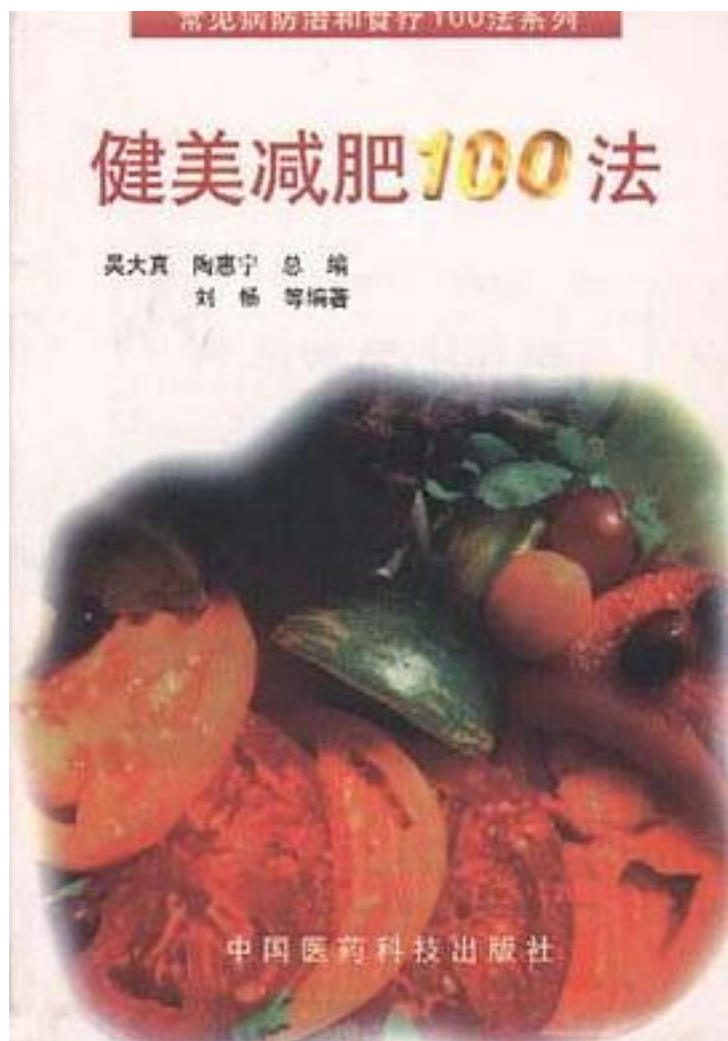


健美减肥100法



[健美减肥100法_下载链接1](#)

著者:刘畅

出版者:中国医药科技出版社

出版时间:1996-10

装帧:平装

isbn:9787506712507

内 容 提 要

作者采用问答的形式，由浅入深地阐述了健美、肥胖、减肥的基础知识，重点介绍了肥胖的治疗方法，特别是饮食减肥、运动减肥的基本方法。

全书系统全面、通俗易懂，具有较强的知识性、科学性、实用性，适合一般家庭读者阅读。

作者介绍:

目录: 目 录

一 健美减肥篇

1什么叫美、健康 健美 健美运动？女性健美的最新标准是什么？

2老年人的健美标准是什么？

3古代的审美观与现代的审美观各有什么特点？

4什么是中医的健美思想？古人是怎样运用健美方法的？

5形体美的标准是什么？哪些方法有助于形体美？

6什么是标准体重？我国成年人标准体重是多少？

7为什么说“肥胖是健美健康之敌”？

8什么是肥胖？怎样才算肥胖？肥胖症有几类？

9人为什么会肥胖？

10哪些人容易发胖？肥胖与遗传有关系吗？

11肥胖症与高脂血症 冠心病、高血压病有什么关系？

12肥胖与肿瘤有关系吗？女性肥胖者为什么易患子宫内膜癌？

13肥胖之人为什么易患骨关节疾病？痛风病与肥胖有关系吗？

14肥胖会引起糖尿病和胆石症吗？

15肥胖者为什么会出现性功能低下？

16什么是A型性格？它与肥胖有关吗？应该怎样纠正A型性格？

17人生有哪几个时期最易发胖？

18为什么胖人怕冷也怕热？

19腰身比例增大对中老年肥胖病人的寿命有影响吗？为什么说“肥胖部位不同 对健康的影响也不一样”？

20祖国医学对肥胖是怎样认识的？

21童肥胖就是营养好吗？

22儿童肥胖有哪几个关键时期？肥胖对儿童健康有哪些危害？

23怎样测定皮肤皱褶的厚度以评定少年儿童的肥胖程度？

24为什么女性肥胖者多于男性？女性预防肥胖应该注意哪些方面？

25减肥的效果能预先估计吗？
26合理的减肥方法应具备哪些条件？ 减肥的基本方法是什么？
27如何恢复一个苗条体型？
28吸烟 饮酒能帮助减肥吗？ 它们对人体健美的危害是什么？
29时间 季节与肥胖有无关系？ 快速减肥的效果好吗？ 减肥运动安排在什么时候较为合适？
30中医如何辨证用药减肥？
31常用的减肥中药有哪些？
32哪些经方具有减肥效果？
33哪些成药可以减肥？
34哪些效验方可以减肥？
35怎样练习站式九段减肥功、甩手减肥功 辟谷减肥功 逍遥散步减肥功？
36怎样练习食气疗法 观音莲花坐功 玉蟾翻浪减肥功？
37怎样练习拜观音式减肥功 踏步击腹减肥功 收腹减肥功 合掌划圆减肥功？
38针灸为什么能减肥？ 常用的针灸减肥处方有哪些？
39针灸减肥常用穴有哪些？
40为什么耳针能减肥？ 怎样用耳针减肥？ 耳针减肥时应注意哪些事项？
41耳针减肥的常用穴有哪些？
42耳针减肥的常用处方有哪些？
43桑拿浴、推拿法都能减肥吗？ 它们各有哪些缺点和不足？
44为什么西药能减肥？ 常用的减肥药物有哪些？ 使用时应该注意哪些问题？
45老年人采用药物健美应该注意什么？
46药物的副作用对人体健美有哪些不良影响？
47如何认识减肥药物的功与过？ 有哪些药物能够增肥？
48肥胖的治疗可否采用外科手术？ 它有什么优缺点？
49国外有哪些较流行的减肥法？
50怎样从头发的病态现象中分析所缺乏的营养物质？
51怎样护理头发？
52选购 使用化妆护肤品时应注意哪些问题？
53健美皮肤应注意哪些问题？
54老年人应该怎样护肤？
55室外工作者如何使皮肤更健美？

二、饮食减肥篇

56怎样计算一日三餐摄入的总热量？
57怎样知道在正常饮食外还额外地多摄入了多少热量？
58什么是营养平衡的膳食？ 人体健美需要什么样的平衡膳食？
59怎样计算恰当的营养平衡膳食？
60营养平衡的膳食食谱是什么样的？
61限制饮水 单纯节食对减肥有何影响？ 对人体健康有什么危害？

62不吃早餐为什么会引起肥胖？减肥食品应该具备哪些条件？

63糖吃多了容易发胖吗？为什么水果吃得过多也会使人发胖？

64少食多餐与多吃零食都能减肥吗？两者的区别在哪里？

65什么是高纤维食物？高纤维食物为什么能够减肥？

66什么细嚼慢咽可以减肥？

67减肥的饮食疗法有哪几种形式？肥胖病人应该怎样控制饮食？

68怎样安排好日常的减肥饮食？有益于减肥的食物有哪些？

69怎样选择健美减肥的日常食谱？

70什么是铃木式特定减肥食谱？它的基本要点是什么？

71中村式饮食减肥法的基本要点是什么？其A疗程如何进行？

72为什么多吃蔬菜能减肥？哪些蔬菜有助于减肥？

73日常食品及蔬菜对人体健美强身有哪些补益与损害作用？

74为什么食醋和醋豆疗法可以减肥？

75儿童的健康发育应该注意摄入哪些饮食？怎样加强营养？

76少女节食减肥要注意什么？

77中老年人健美应该把握什么样的饮食原则？

78更年期妇女健美应如何调理饮食？

79常用的减肥药膳有哪些？

80常用的减肥药粥有哪些？

81为什么药茶能减肥？哪些药茶能够减肥？

三、运动减肥篇

82运动为什么能减肥？肥胖者应选择什么样的体育运动？

83运动减肥有哪些优点？应注意哪些问题？

84健美多长时间可见效？什么时候是健美锻炼的最佳时间？

85如何使脖颈健美？

86乳房美的标准是什么？

87少女应该如何进行乳房保健？

88怎样进行胸部和腰部的健美运动？

89怎样锻炼腹肌 消除“小肚腩”？

90怎样健美上肢和肩部？

91怎样使腿的线条更美？

92臀腿粗壮应做哪些健美锻炼？

93健美训练时出现浑身酸痛是怎么回事？

94在肥胖儿童的健美运动中 家长和老师应该注意哪些问题？

95妊娠后的女性体型会有哪些变化？怎样恢复健美的体型？

96女子如何进行产后健美运动？

97跳舞能减肥吗？

98为什么游泳能减肥？

99跳绳可以减肥吗？

100自我按摩减肥健美法有哪些？怎样做？

• • • • • [\(收起\)](#)

[健美减肥100法](#) [下载链接1](#)

标签

评论

[健美减肥100法](#) [下载链接1](#)

书评

[健美减肥100法](#) [下载链接1](#)