

焦东海科学减肥法



[焦东海科学减肥法 下载链接1](#)

著者:孙德华

出版者:上海远东出版社

出版时间:2001-04

装帧:平装

isbn:9787806612750

作者介绍:

焦东海，1962年毕业于上海第一医学院（西医学历），1973年毕业于卫生部中医研究院西医学习中医班（中医学历）。现任上海市香山中医院中西医结合科、大黄研究室主任及上海市肥胖病医疗协作中心主任。上海市第十届人大代表。曾被破格晋升为中西医结合内科主任医师，被聘为兼职教授，硕士、博士研究生导师。1987年被评为上海市科技功臣，1988～1993年连续6年被评为上海市劳动模范，1990年获全国五一劳动奖章，1990年被评为全国优秀医务工作者，1991年起享受国务院特殊津贴，1992年被评为全国中医治疗急症先进个人，1994年被批准为国家级有突出贡献的中青年专家（上海市中医、中西医结合业界获此殊荣第一人），1995年被评为全国劳动模范。

20多年来发表论文160余篇，出版书10部。以他为组长的课题共获得16项科技进步奖（其中部、省级科技进步1～2等奖4项，3等奖1项），新产品成果4项。他被国家中医药管理局、上海市人民政府及国家科委聘为科技进步奖评审专家，香港保健协会聘为顾问，中国中西医结合学会选为理事，中国保健科学技术学会肥胖病研究学会选为副理事长。曾应澳大利亚、意大利、新加坡、美国、法国、德国、荷兰、比利时、日本、泰国等国，以及我国香港、澳门、台湾地区的有关单位邀请去讲学或作诊疗演示。国内外报纸杂志600余次宣传报道了他的业绩，他的主要业绩已被拍摄成电影，还多次拍摄成电视专题片上映；有英、美、日、加拿大等国人员专程来拍摄电视新闻在全球放映，他的名字及简况已被英国、美国出版的《世界名人录》所收载。

目录: 焦东海简介

前言

扫描肥胖

跟着世界“发福”

危险的“胖生百病”

肥胖病的诊断

科学测脂的小知识

单纯性肥胖病的概念

单纯性肥胖病的特征

哪种类型的肥胖对人体的危害性大

腰、臀围测量方法的小知识

假肥胖的概念

制定切实可行的减肥计划

减肥日记的内容指导

确定自己的减肥目标

心理治疗

胖人及其家属的种种心理负担

必须纠正的种种心理障碍

饮食治疗

饮食减肥的原则

饮食减肥措施

饮食减肥食谱

晚餐减肥法

吃好晚餐的小知识

不吃早餐不利减肥并有害健康

解决饥饿的六种方法

科学吃植物油可以预防肥胖

过量食用豆制品对减肥也不利

豆腐不宜每天吃或超量吃的小知识

吃蔬菜的几种误区

有的新鲜菜肴不能吃的小知识

减肥者如何合理饮水

喝水要选择的小知识

喝茶时应注意的问题

多吃水果与点心也不利减肥

肥胖病人应尽量避免高热量食品

空腹吃糖不好的小知识

喝鸡汤小知识

食物纤维对减肥有利

纤维素减肥的小知识

仅吃素食不利减肥与健康

常用的减肥食品、食疗及药膳

运动治疗

运动减肥的重要性

运动减肥的注意事项

有氧运动对减肥有利

运动减肥失败的原因及误区

儿童青少年的运动减肥

老年人的运动减肥

不利于减肥的三种运动

简便易行与减肥效果显著的三种运动方式

步行小要领

中医药治疗
中药古方减肥
辨证分型减肥
中成药减肥
针灸减肥
耳穴减肥
中药外治减肥
减肥失败的常见原因
附录减肥成功对比照片11例
• • • • • (收起)

[焦东海科学减肥法](#) [下载链接1](#)

标签

焦东海科学减肥法

想减肥

~~

评论

[焦东海科学减肥法](#) [下载链接1](#)

书评

[焦东海科学减肥法](#) [下载链接1](#)