

# 科学减肥72问



[科学减肥72问\\_下载链接1](#)

著者:李敬

出版者:金盾出版社

出版时间:1994-02

装帧:平装

isbn:9787800227776

## 内容提要

本书介绍了测量人体重量的科学方法，分析了人体肥胖的原因及其危害，重点阐述了减肥的科学原理与正确方法。取材严谨，叙述通俗，可供希望减肥的读者和基层医护人员阅读参考。

## 作者介绍:

## 目录: 目录

1. 人体重量的主要组成部分有哪些？

2. 体重与身高有什么关系?
3. 年龄和体重有什么关系?
4. 性别对体重有什么影响?
5. 什么是正常体重?
6. 什么是理想体重?
7. 肥胖与超重的标准是什么?
8. 人体脂肪组织分布的特点是什么?
9. 怎样测量人体脂肪含量?
10. 肥胖与肥胖病的区别是什么?
11. 引起肥胖的疾病有哪些?
12. 肥胖会遗传吗?
13. 肥胖与能量代谢有什么关系?
14. 肥胖与饮食有什么关系?
15. 肥胖与运动有什么关系?
16. 社会环境对肥胖病的发生有什么影响?
17. 肥胖者寿命短吗?
18. 肥胖会引起糖尿病吗?
19. 肥胖与高血压有什么关系?
20. 肥胖对心脏有什么影响?
21. 肥胖病脂质代谢异常的原因有哪些?
22. 肥胖病都有脂肪肝吗?
23. 为什么肥胖者胆囊病变的发生率高?
24. 过度肥胖出现呼吸困难是怎么回事?
25. 肥胖对大脑功能有什么影响?
26. 精神异常者中胖人多的原因是什么?
27. 肥胖与痛风的发生有什么关系?
28. 肥胖者易患癌症吗?
29. 肥胖对生长发育有影响吗?
30. 肥胖会引起性功能减退吗?
31. 胖人常伴有下肢浮肿的原因是什么?
32. 肥胖引起的骨关节疾病有哪些?
33. 甲状腺功能与肥胖有什么关系?
34. 肾上腺皮质功能与肥胖有什么关系?
35. 肥胖者胃肠道功能有什么改变?
36. 肥胖对血液系统有什么影响?
37. 儿童肥胖的原因是什么?
38. 儿童肥胖有什么危害?
39. 如何判断儿童是否肥胖?
40. 中老年肥胖患病率增高的原因是什么?
41. 中老年肥胖有什么特点?
42. 治疗肥胖的适应证是什么?
43. 减肥治疗前应注意些什么?
44. 治疗肥胖病的方法有哪些?
45. 治疗肥胖病的关键是什么?
46. 如何选择减肥方法?
47. 肥胖者如何进行饮食治疗?
48. 低热量食谱如何计算?
49. 肥胖者如何选择食物品种?
50. 减肥的体育疗法有哪些?
51. 如何选择体疗方法?
52. 日常锻炼在减肥治疗中有何意义?
53. 热疗减肥是怎么回事?
54. 气功减肥有效吗?
55. 用于减肥的西药有哪些?

- 56.西药减肥的适应证和注意点是什么?
  - 57.外科治疗肥胖病的方法有哪些?
  - 58.外科治疗肥胖病的适应证及注意点是什么?
  - 59.中医治疗肥胖病有哪些独到之处?
  - 60.中医对肥胖病的辨证分型包括哪几方面?
  - 61.中药减肥的方剂有哪些?
  - 62.针灸减肥的方法有哪些?
  - 63.耳针减肥如何取穴?
  - 64.中西医结合治疗肥胖病有哪些特点?
  - 65.如何评定减肥治疗是否有效?
  - 66.减肥治疗过程中应注意些什么?
  - 67.治疗儿童肥胖有哪些特殊之处?
  - 68.如何预防儿童期肥胖?
  - 69.妊娠期肥胖有什么危害?
  - 70.孕妇如何预防肥胖的发生?
  - 71.预防肥胖在成年人保健中有什么意义?
  - 72.如何计算摄入食物的含热量?
- 附录一 各类食物营养成分表  
附录二 食物的胆固醇含量  
附录三 食物嘌呤含量  
· · · · · (收起)

[科学减肥72问 下载链接1](#)

## 标签

身体维护

## 评论

[科学减肥72问 下载链接1](#)

## 书评

[科学减肥72问 下载链接1](#)