

# 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](#)