

肥胖病的自然疗法



[肥胖病的自然疗法_下载链接1](#)

著者:陈惠中

出版者:上海科学技术文献出版社

出版时间:2007-6

装帧:

isbn:9787543931602

本书共分11个部分叙述，包括肥胖症的基本医学知识、肥胖症的饮食调养、肥胖症的针灸疗法、肥胖症的耳针疗法、肥胖症的按摩疗法、肥胖症的气功疗法、肥胖症的运动疗法、肥胖症的物理疗法、肥胖症的沐浴疗法、肥胖症的心理行为疗法等，根据临床观察，本书所介绍的自然疗法中的一些方法对减肥是行之有效的，特别是在病情稳定或尚未痊愈时，可以此作为辅助治疗和康复的重要手段，并且无药物的不良反应，便于坚持长期进行。

作者介绍:

目录: 一、肥胖症的基本医学知识 1.体重与标准体重 2.人体肥胖的物质基础 3.人一生中容易发胖的时期 4.肥胖者体重变化的三个阶段 5.肥胖是一种疾病 6.肥胖病的概念及分类 7.单纯性肥胖症(或肥胖症)的概念及分类 8.肥胖症的中医概念及分型 9.肥胖症的发病率和死亡率在不断地增加 10.肥胖症的发病原因 11.儿童不同程度肥胖是不健康的标志 12.妊娠期吸烟容易生肥胖儿 13.儿童肥胖症的原因及危害特点 14.肥胖症的临床表现及并发症 15.肥胖症易并发的心血管疾病 16.肥胖症易并发的呼吸系统疾病 17.肥胖症易并发的肝胆疾病 18.女性肥胖症易并发的妇科疾病 19.肥胖症易并发糖尿病 20.肥胖症易并发的癌症 21.肥胖会影响男孩生殖系统的发育 22.肥胖的自测及先兆症状 23.肥胖程度的标准体重判定法 24.肥胖程度的体重指数判定法 25.肥胖程度的腰围与臀围比判定法 26.肥胖程度按体脂占体重的百分率判定法 27.肥胖程度的皮褶厚度测量判定法 28.儿童肥胖的判定标准 29.腹部肥胖比臀部肥胖危险性更大 30.肥胖程度的实验室检查判定法 31.肥胖应重在预防 32.预防婴幼儿时期肥胖的措施 33.预防学龄儿童肥胖的原则性措施 34.减肥的目标和原则及要克服的误区 35.减肥治疗中应注意的问题 36.减肥西药治疗的适应证 37.减肥手术治疗的适应证及方法 二、肥胖症的饮食调养 (一)肥胖症的饮食宜忌 1.肥胖症的饮食调养原则 2.儿童肥胖症的饮食调养原则 3.成人肥胖证的食谱及营养成分举例 4.饮食减肥方法种种 5.减肥节食方法种种 6.咖啡减肥两周瘦身四大步骤 7.减肥节食过程中获得饱腹感的办法 8.减肥者不应限制饮水 9.减肥者宜吃冰箱里贮存后的主食 10.减肥者宜多吃富含B族维生素及铁、锌、硒、镁的食物 11.减肥者宜多吃富含膳食纤维的食物 12.减肥者宜细嚼慢咽进食 13.减肥者宜采用“早吃好，午吃饱，晚吃少”的饮食分配制度 14.烹饪巧安排有利于减肥 15.养成良好的饮食习惯有助于减肥 16.减肥者忌吃得过多 17.减肥者忌吃糖类过多 18.减肥者忌吃高脂肪餐 19.减肥者忌晚餐进食过晚及进食量多 20.减肥者忌用饥饿疗法减肥 (二)肥胖症的辨证饮食调养 1.治疗脾虚湿阻型肥胖症的饮食调养方 2.治疗脾肾阳虚型肥胖症的饮食调养方 3.治疗胃热湿浊型肥胖症的饮食调养方 4.治疗痰浊中阻型肥胖症的饮食调养方 5.治疗肝气郁结型肥胖症的饮食调养方 6.治疗气滞血瘀型肥胖症的饮食调养方 (三)减肥药食兼用品的饮食调养 1.治疗肥胖症的薏苡仁方 2.治疗肥胖症的魔芋方 3.治疗肥胖症的黑木耳方 4.治疗肥胖症的海带方 5.治疗肥胖症的茶叶方 6.治疗肥胖症的山楂方 7.治疗肥胖症的枸杞子方 8.治疗肥胖症的冬虫夏草方 9.治疗肥胖症的荷叶方 10.治疗肥胖症的银杏叶方 11.治疗肥胖症的绞股蓝方 12.治疗肥胖症的螺旋藻方 (四)减肥食品的饮食调养 1.治疗肥胖症的绿豆方 2.治疗肥胖症的赤小豆方 3.治疗肥胖症的玉米方 4.治疗肥胖症的燕麦方 5.治疗肥胖症的虾方 6.治疗肥胖症的兔肉方 7.治疗肥胖症的白菜方 8.治疗肥胖症的菠菜方 9.治疗肥胖症的芹菜方 10.治疗肥胖症的荠菜方 11.治疗肥胖症的首蓿方 12.治疗肥胖症的韭菜方 13.治疗肥胖症的洋葱方 14.治疗肥胖症的蘑菇方 15.治疗肥胖症的竹笋方 16.治疗肥胖症的辣椒方 17.治疗肥胖症的番茄方 18.治疗肥胖症的黄瓜方 19.治疗肥胖症的冬瓜方 20.治疗肥胖症的萝卜方 三、肥胖症的针灸疗法 1.肥胖症针灸治疗的种类及原理 2.针灸减肥治疗中的注意事项 3.针灸减肥常用处方 4.胃肠实热型肥胖症的辨证针刺治疗

- 5.脾虚湿阻型肥胖症的针灸治疗 6.肝气郁结型肥胖症的针刺治疗
- 7.肥胖症并发高脂血症的辨证针灸治疗 8.肥胖症并发高血压病的辨证针灸治疗
- 9.肥胖症并发冠心病的辨证针灸治疗 10.肥胖症并发糖尿病的辨证针灸治疗
- 11.肥胖症并发胆囊炎及胆石症的辨证针灸治疗 12.肥胖症并发月经不调的辨证针灸治疗
- 13.肥胖症并发不孕症的辨证针灸治疗 14.肥胖症并发乳房小叶增生的辨证针刺治疗
- 15.肥胖症并发更年期综合症的辨证针灸治疗
- 16.肥胖症并发不育症的辨证针灸治疗四、肥胖症的耳针疗法
- 1.肥胖症耳针治疗的种类和机制 2.耳针减肥的适应证及常用穴位和处方
- 3.胃肠实热型肥胖症的辨证耳针治疗 4.脾虚湿阻型肥胖症的耳针治疗
- 5.肝气郁结型肥胖症的耳针治疗 6.肥胖症并发高脂血症的辨证耳针治疗
- 7.肥胖症并发高血压病的辨证耳针治疗 8.肥胖症并发冠心病的辨证耳针治疗
- 9.肥胖症并发糖尿病的辨证耳针治疗 10.肥胖症并发胆囊炎和胆石症的辨证耳针治疗
- 11.肥胖症并发月经不调的辨证耳针治疗 12.肥胖症并发不孕症的辨证耳针治疗
- 13.肥胖症并发乳房小叶增生症的辨证耳针治疗
- 14.肥胖症并发更年期综合症的辨证耳针治疗
- 15.肥胖症并发不育症的辨证耳针治疗五、肥胖症的按摩疗法
- 1.减肥按摩常用的基本手法种类 2.减肥的穴位按摩等疗法 3.减肥的循经推拿疗法
- 4.减肥的拍打按摩法 5.头面及颈部按摩减肥方法 6.胸背部减肥的按摩方法
- 7.腹部减肥的按摩方法 8.臀部减肥的按摩方法 9.四肢减肥的按摩方法
- 10.脚部反射区按摩减肥法六、肥胖症的气功疗法 1.气功减肥的基本要求及注意事项
- 2.玉蟾吸真功减肥的操作步骤 3.莲花座功减肥操作步骤 4.玉蟾翻浪功减肥的操作步骤
- 5.小周天减肥功的操作步骤 6.放松减肥功的操作步骤 7.敦实仓廩功减肥的操作步骤
- 8.消积吐纳功减肥的操作步骤 9.动力减肥功的操作步骤
- 10.延年九转功减肥的操作步骤七、肥胖症的运动疗法 1.运动对减肥有益
- 2.减肥运动的种类及其项目的选择 3.在运动减肥中应遵循的原则 4.步行减肥有效而实用
- 5.慢跑减肥的注意事项 6.游泳是一种较好的运动减肥项目
- 7.跳绳是一种较好的减肥运动项目 8.跳舞是一种较好的运动减肥项目
- 9.爬楼梯减肥的方法及注意事项 10.骑自行车等减肥运动项目 11.减肥操的操作步骤
- 12.减肥瑜珈功的操作步骤 13.减肥简化太极拳的操作步骤
- 14.腹部减肥运动中各种姿势的练习方法 15.常用腹部减肥运动的操作步骤
- 16.运动减肥中的注意事项
- 17.儿童减肥运动中应坚持的原则及注意事项八、肥胖症的物理疗法
- 1.电子减肥仪的作用原理及注意事项 2.减肥按摩器的种类 3.减肥的震动式电脑推脂法等
- 4.减肥的机械按摩仪法 5.减肥的磁疗法 6.减肥的石蜡敷身法的操作步骤
- 7.减肥的敷砂土疗法 8.减肥的盐水绷带包扎法 9.减肥的搓矿物质盐法
- 10.水流冲击法减肥的注意事项 11.减肥的减肥霜乳法
- 12.减肥的复方大黄膏法九、肥胖症的沐浴疗法 1.沐浴的概念及其减肥的作用机制
- 2.减肥的日光浴法 3.减肥的洗温热水澡法 4.减肥的泡澡法
- 5.减肥的冷热水交替法和半身浴法 6.减肥的反复入浴法和长时间入浴法
- 7.减肥的桑拿浴法 8.减肥的药浴法及浴液十、肥胖症的心理行为疗法
- 1.减肥的心理行为治疗概念及其适应证 2.减肥者应遵循的心理行为治疗中的原则性措施
- 3.减肥者应选择心理行为治疗的有效方法 4.阴性肥胖者的特征及其心理行为纠正
- 5.阳性肥胖者的特征及其心理行为纠正 6.肥胖症儿童的心理行为纠正 7.睡眠减肥法
- 8.减肥的骨骼矫正法 9.减肥的擦舌法十一、附录 (一)与肥胖症有关的实验室检查正常值
- (二)不同身高的标准体重 (三)常用高脂肪食物 (四)常用食物的脂肪含量及脂肪酸组成
- (五)常用高胆固醇食物 (六)去脂减肥中药方及其制剂 (七)常用口服减肥西药
- • • • • (收起)

[肥胖病的自然疗法 下载链接1](#)

标签

中医

穴位

减肥

评论

厉害啊，饮食、耳针、手足、拔罐、刮痧、敷贴、按摩、体育、沐浴、饮水、娱乐、心理，全方位出击，牛叉哦。

[肥胖病的自然疗法_下载链接1](#)

书评

[肥胖病的自然疗法_下载链接1](#)