

2k66b2

内 容 提 要

本书以祖国医学有关论治肥胖的宝贵经验及作者对诊治肥胖症的认识为基础，详细介绍了引起肥胖的原因、肥胖的危害、各种行之有效的治疗方法及肥胖的预防等。书中贯穿了祖国医学的精髓。科学性、实用性较强，知识新颖，图文并茂，通俗易懂，内容实在，富有趣味性。是家庭值得备置的知识性书籍，也是医务人员研究与学习防治肥胖症的参考书。

前 言

随着社会经济的繁荣发展，人民生活条件的优厚，患肥胖症的人越来越多。究其原因，主要与营养过剩，消耗减少等有直接的关系。

“肥胖”不是好事。身体肥胖往往潜伏着冠心病、糖尿病、高血压、脑溢血等病症的可能。据统计，肥胖者冠心病的发病率较正常者高2~5倍，糖尿病的发病率高6~9倍，高血脂症、高血压病、脑血管疾病、痛风、胆石症、脂肪肝等疾病也明显增加。可以认为，肥胖会缩短人的寿命。此外，肥胖还给人带来不少痛苦和麻烦，如夏天怕热多汗、容易中暑和长痱子，行动不便，腹部的脂肪太多顶着横膈，影响心肺功能等等。事实证明，过度肥胖的确是影响人类健康长寿的大敌，切不可等闲视之。

如何预防肥胖和进行减肥治疗，早已为医学界所重视。中国古代对肥胖的描述及治疗记载尚多，其中许多方法减肥效果显著。可以说，祖国医学宝库中的减肥方法丰富多彩，比西医领域内的减肥内容更显特色。

本书既有祖国医学论治肥胖的宝贵经验，又有作者对肥胖症的粗浅认识，着重介绍肥胖的发病原因、肥胖的危害、肥胖的各种治疗方法等。作者希望通过本书的问世，引起人们对肥胖的重视，采取切实有效的方法积极防胖减肥，使自己保持一个健康壮实的身体，愉快地享尽天年，为社会多做贡献。

由于作者水平有限，书中必有不当，恳请读者批评指正。

伍后胜 缪 欽

一九八九年元月

于杭州西子湖畔

目 录

前 言	(1)
第一章 祖国医学对肥胖与减肥的认识	(1)
第二章 什么叫肥胖 如何判断肥胖	(3)
第一节 肥胖的定义和判断标准	(3)
一、肥胖的定义	(7)
二、肥胖的判断标准	(8)
第二节 一生中哪些时期容易发胖	(9)
第三节 单纯性肥胖与继发性肥胖的区别	(10)
一、单纯性肥胖	(10)
二、继发性肥胖	(12)
第三章 引起肥胖的原因	(14)
第一节 体内脂肪细胞增多	(14)
第二节 热量摄取过多	(14)
一、食物中脂肪与肥胖的关系	(14)
二、蛋白质与肥胖的关系	(15)
三、糖类与肥胖的关系	(15)
第三节 遗传因素	(16)
第四节 身体热量消耗少	(17)
第五节 饮食习惯与嗜好因素	(18)
第六节 性别、年龄及职业因素	(19)
第七节 妊娠	(20)
第八节 疾病	(20)
第九节 祖国医学论述肥胖的原因	(21)
第四章 肥胖的危害	(24)
第一节 肥胖对寿命的影响	(24)

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>