

# 《肥胖症预防与调养》

## 图书基本信息

书名：《肥胖症预防与调养》

13位ISBN编号：978751323163X

出版时间：2016-9

作者：郭力,李廷俊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《肥胖症预防与调养》

## 内容概要

郭力、李廷俊主编的《肥胖症预防与调养》从认识肥胖症开始介绍了肥胖症的基本知识，让读者对肥胖症有基本的了解和认识。在简述基本知识的基础上，主要介绍了肥胖症的预防、饮食调养、运动调养、中药调养、推拿调养、拔罐调养、刮痧调养、艾灸调养、心理调养及生活调养等内容。

“爱心小贴士”从医生的角度，以一问一答的方式针对读者关心的预防、治疗、调养以及生活中的注意事项等方面的疑问给出解答，方便读者找到适合自己的预防及调养方案。

本书实用性强，适合广大群众、肥胖症患者及家属阅读，也可供医护人员参考使用。

## 书籍目录

### 第一章 认识肥胖症

- 一、肥胖症的定义与分类
- 二、肥胖症诊断方法与标准
- 三、肥胖症的病因病机
- 四、肥胖症的临床表现
- 五、肥胖的危害与控制体重的意义

### 第二章 肥胖症的预防

#### 第一节 肥胖症预防原则

#### 第二节 常见并发症的预防

- 一、高血压
- 二、冠心病
- 三、糖尿病
- 四、高脂血症
- 五、脂肪肝
- 六、睡眠呼吸暂停综合征

#### 第三节 特殊人群肥胖症的预防

- 一、儿童肥胖症
- 二、女性肥胖症
- 三、老年肥胖症

.....

### 第六章 肥胖症的中医外治法调养

#### 第一节 推拿

- 一、推拿疗法及其原理
- 二、推拿常用的递质
- 三、推拿手法的要求
- 四、推拿减肥的禁忌证
- 五、常用的推拿手法
- 六、身体各部位推拿减肥法

#### 第二节 拔罐

- 一、拔罐疗法与作用机制
- 二、拔罐减肥的原理
- 三、常用的罐具
- 四、常用的拔罐排气法
- 五、常用的拔罐方法
- 六、拔罐时间长短的确定
- 七、起罐方法
- 八、肥胖症的拔罐方法

#### 第三节 刮痧

- 一、刮痧疗法作用机制
- 二、刮痧用具
- 三、刮痧板的应用
- 四、肥胖症的刮痧方法
- 五、刮痧后的反应

.....

# 《肥胖症预防与调养》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)