

《瘦身才健康》

图书基本信息

书名：《瘦身才健康》

13位ISBN编号：9787509102497

10位ISBN编号：7509102499

出版时间：2007-1

出版社：人民军医出版社

作者：杨玺

页数：303

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

《瘦身才健康》

内容概要

本书就肥胖症的概念、肥胖症与心脑血管病及其“源头”的关系、防治肥胖症的相关知识、肥胖症的预防、如何减肥、儿童肥胖的防治、老年肥胖症的防治、肥胖症合并心脑血管病“危险伙伴”的防治、走出对脂肪认识和减肥误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用，适合广大群众，尤其是肥胖症患者阅读使用，对临床医生也具有一定的参考价值。

书籍目录

一、肥胖症的概述 (一)肥胖症的一般概念 何谓肥胖症 / 1 肥胖的分类 / 2 肥胖症的分型 / 4 何谓苹果形和梨形肥胖 / 5 (二)肥胖症的诊断标准 到底多重才算胖 / 6 肥胖症的“标杆” / 8 什么是标准体重 / 9 适合中国成人的肥胖标准 / 9 你真的肥胖吗 / 10 (三)肥胖症的病因 肥胖症, 究竟是谁惹的祸 / 12 什么原因导致了肥胖 / 13 吃得多动得少是肥胖的根源 / 15 肥胖: 多是吃法不当惹的祸 / 17 妇女产后发胖的原因有哪些 / 20二、肥胖症与心脑血管病及其“源头”的关系 肥胖是心血管病的温床 / 21 体质指数与心脑血管病之间的关系 / 23 与肥胖症相关的心脑血管病及其危险因素(源头) / 24 肥胖与高血压的关系 / 26 肥胖与血脂异常的关系 / 28 肥胖可促发血脂异常 / 30 肥胖为何引起糖尿病 / 31 肥胖与糖尿病的关系 / 33 肥胖和代谢综合征 / 34 肥胖是代谢综合征的罪魁祸首 / 35 肥胖与冠心病的关系 / 37 肥胖与脑卒中的关系 / 39三、“把脉”肥胖症防治的相关知识 (一)正确认识脂肪 脂肪不都是“坏分子” / 41 脂肪是好还是坏 / 43 油多油少都是祸, 恰到好处才健康 / 45 (二)肥胖症的一般常识 你的体重正常吗 / 48 肥胖症警钟已敲响 / 49 从医学角度来看肥胖 / 51 都市人40%超重 / 53 肥胖症在迅速蔓延 / 54 白领男性肥胖多 / 55 肥胖都是吃出来的吗 / 56 肥胖的“三个条件” / 58 越忙越胖的6个坏习惯 / 58 肥胖的10个“坎” / 61 “将军肚”危害不小 / 62 “将军肚”有风度 / 63 “苹果”和“梨”都不好 / 65 妇女、儿童肥胖更受害 / 66 健康的体重, 健康的体形 / 67 测量腰围, 测量危险 / 69 腰围——心血管疾病风险标志 / 69 腹部肥胖最危险 / 71 内脏型肥胖更具危险性 / 71 肥胖都是病吗 / 72 “病态肥胖”的十大信号 / 73 学会记减肥日记 / 75 (三)肥胖症的流行现状和危害 肥胖是一个全球性问题 / 77 我国超重和肥胖症的发病现状 / 79 40%的肥胖“预备役” / 80 我国儿童肥胖日益增多 / 81 肥胖易致心脑血管病及其危险因素(源头) / 82 肥胖症的危害多多 / 83 肥胖对儿童的危害 / 87 老年肥胖与并发症 / 88 腰带越长, 寿命越短 / 89 肥胖是祸不是福 / 90 (四)正确认识肥胖症的防治知识 预防肥胖, 从儿童抓起 / 93 防月巴减肥ABC / 95 为什么要减肥 / 96 有效减肥靠什么 / 97 你真的需要减肥吗 / 98 治疗肥胖先治“心” / 100 怎样减轻肥胖症患者的心理压力 / 101 减肥“快通道” / 102 减肥要有新视角 / 103 减肥者心中要有杆秤 / 105 秋季减肥正当时 / 106 怎样健康地减肥 / 108 不吃减肥药的三大理由 / 110 健康减肥才是真的爱自己 / 111 减肥勿求多, 5%见效果 / 112 人过中年减肥难不难 / 113 少吃多动是减肥的有效方法 / 115 饮食减肥的原则 / 117 饮食减肥的注意事项 / 119 运动减肥的“六点”益处 / 120 运动减肥——你能坚持到底吗 / 121 上身胖下身瘦, 怎样减肥 / 123 急走瘦身, 减肥收腰“双赢” / 123 减肥要到正规门诊 / 125 肥胖症如何服用减肥药物 / 126 老年人如何减肥 / 127 家庭该为胖人做些什么 / 128 一下子减不成瘦子 / 130 减肥之后是收获 / 132 不可乱服减肥药 / 134 肥胖症患者需要医师的第三只眼与第三只耳 / 135 顽固性肥胖的原因及其治疗 / 136 为什么体重越重减肥越困难 / 136 要减肥不要反弹 / 138 减肥不反弹8大秘笈 / 139 膳食纤维让你减肥不反弹 / 140 控制肥胖能减少45%的冠心病 / 142 肥胖症患者如何降低心血管疾病的危险 / 144四、肥胖症的预防 警惕6个发胖信号 / 146 发胖有征兆 / 147 预防肥胖的“五要素” / 148 预防肥胖的本质 / 149 绝缘脂肪不再肥胖 / 150 节制饮食可防止中年肥胖 / 151 远离肥胖的困扰——合理的饮食 / 152 合理膳食, 保持体重 / 154 不会导致肥胖的脂肪成分 / 156 “第七营养素”举足轻重 / 157 如何防止孩子肥胖 / 159 女青年怎样避免青春期肥胖 / 160 妊娠后怎样防止肥胖 / 161 老年人防肥的措施 / 163五、肥胖症的减肥 (一)减肥的原则和目标 有效减肥——营养、运动、药物并举 / 164 肥胖症的治疗目标是什么 / 165 生活方式是减肥之本 / 166 减肥是一个系统工程 / 168 根据体型“燃烧”脂肪 / 169 如何进行减肥方案的设计 / 171 减肥要强调个体化 / 171 减肥: 要想出效果, 贵在讲科学 / 172 减肥顺口溜 / 174 减肥畅想曲 / 176 (二)减肥要“三管”齐下 第一“管”: 饮食控制, 合理营养干预肥胖 / 178 第二“管”: 适当运动, 有氧代谢, 科学减肥 / 179 第三“管”: 安全的药物辅助 / 180 (三)综合减肥法 减肥需出“组合拳” / 182 肥胖的综合治疗方法 / 184 怎样取得最佳的减肥效果 / 186 (四)饮食减肥 未吃东西先“算账” / 190 给食品换种计算单位 / 192 肥胖症的饮食 / 195 怎样饮食减肥 / 197 越吃越瘦的方法 / 201 中年人减肥的饮食调节 / 206 怎样制作主食有利于减肥 / 207 减肥饮食有个“一至六” / 208 餐桌上的减肥食品 / 209 胖人宜吃哪些肉类 / 210 减肥并不在于少吃脂肪 / 211 减少摄入热量, 别忘保证营养 / 213 减肥, 照样可以吃得丰富多彩 / 214 改变摄取习惯法则 / 218 减肥养生“食玉泉” / 219 饮茶减肥效果佳 / 220 (五)运动减肥 运动, 减肥的良方 / 221 适于肥胖症的运动疗法 / 223 合理运动才能有效减肥 / 225 减肥运动的分

《瘦身才健康》

类 / 225 步行减肥ABC / 226 什么运动最减肥 / 227 最佳运动减肥时间 / 228 选择适合自己的减肥运动量 / 229 (六)药物减肥 减肥药物多多 / 230 能治肥胖的药物 / 232 常用的减肥药物 / 234 用西布曲明减肥, 讲究多多 / 236 减肥药常见的不良反应及预防 / 237 用药减肥须慎重 / 238 小心减肥药中的“无形杀手” / 241 乱服减肥药, 惹发厌食症 / 242 肥胖症的中医治疗 / 243 肥胖症的中药减肥法 / 245 肥胖症药膳(一) / 247 肥胖症药膳(二) / 249 (七)减肥的其他措施 成功的减肥=耐心+毅力+合理的方法 / 250 最经济的瘦身法 / 251 轻松随意减肥法 / 252 快速减肥的8种窍门 / 252 减肥九招 / 253 风靡世界的自然减肥风 / 255 肥胖症的手术治疗 / 257 怎样绷紧减肥后松弛的皮肤 / 258 (八)局部减肥 局部减肥可能吗 / 259 大腿减肥法 / 260 使腰部细下来的方法 / 261六、儿童肥胖的防治 儿童肥胖: 与疾病共舞 / 262 小学生——城市肥胖劲旅 / 263 儿童肥胖不容忽视 / 264 重视青少年肥胖问题 / 266 儿童单纯性肥胖的原因 / 266 预防儿童肥胖从娘胎开始 / 268 怎样预防儿童肥胖 / 268 采用‘行为疗法’矫治肥胖症 / 269七、老年肥胖症的防治 老年肥胖症的特点 / 271 老年肥胖与减肥 / 273 老年肥胖症的治疗 / 275 老年肥胖症的调理 / 277八、肥胖症合并心脑血管病 “九险伙伴”的防治 科学减肥是防治各种‘危险伙伴’的基础 / 278 肥胖症合并糖尿病的防治 / 279 肥胖症合并糖尿病应如何减肥 / 280 糖尿病肥胖患者进行减肥锻炼应注意什么 / 282 肥胖症合并血脂异常应如何减肥 / 283 减肥有助于调脂 / 284 肥胖症合并高血压的防治 / 285九、走出对脂肪认识和减肥中的误区 脂肪不是坏东西 / 287 减肥的一般误区 / 291 减肥方法及指导思想方面的误区 / 293 减肥五大误区 / 294 运动减肥的五大误区 / 296 减肥失败的六大主观误区 / 299 减肥失败的六大客观误区 / 300 减肥: 别跟广告走 / 301 减肥别超底线 / 302

书摘小心减肥药中的“无形杀手” 爱美之心人皆有之。肥胖者急于减肥，一些不肥胖的年轻人为了追求更苗条的身材，也步入减肥者的行列——“减肥”，已成为当今的时尚。目前流行的减肥方法主要有节食疗法、运动疗法、药物疗法及手术疗法，其他还有针灸、气功与按摩减肥法等。节食、运动、手术等方法比较麻烦。因此，减肥药物备受亲睐。目前最常用的减肥药是食欲抑制药，又称厌食药。这些食欲抑制药作用于神经中枢，使人食欲减低甚至厌食，达到少吃、甚至不吃的目的，使饮食减少起到减肥作用。目前市场上销售的食欲抑制药主要有芬特明、芬氟拉明及右芬氟拉明等。芬氟拉明在我国使用最广、时间最长，但这些药物都有较重的不良反应，因此专家呼吁谨慎使用。从这些药物的作用机制上看，芬氟拉明和右芬氟拉明属于食欲抑制药，它可通过多种途径使体重减轻。它们能使食欲减退，其代谢产物去甲芬氟拉明还可促使周围组织摄取葡萄糖而降低血糖。但使用过量，可引起恶心、腹泻、嗜睡、口干、头痛和头晕等，并有其特异的表现如旋转性的眼震、下颌持续震颤。连续服药超过6个月，则可能产生耐受性及精神抑郁症。因此，精神抑郁症患者及孕妇忌用；严重心律失常、高空作业者及驾驶员慎用；青光眼、癫痫及服用单胺氧化酶抑制药者禁用。芬特明能发挥抑制食欲的作用。同时有兴奋中枢神经系统的不良反应，如口干、失眠、神经紧张、过敏和头痛。芬特明还有升高血压的趋势，并会导致心动过速，所以，不宜用于伴有高血压或心血管疾病的肥胖患者的治疗。此药长期或大剂量使用可引起精神依赖性。据动物实验发现，长期应用芬特明可导致脂质沉积以及肺实质细胞变化，并可出现肺动脉压增高症，因而临床应用须密切注意肺部并发症的出现。

最新的研究表明，这些减肥药物同时影响心肺血管内5-羟色胺的代谢，严重者可导致肺血管收缩和肺血管平滑肌细胞的增生而引起肺动脉高压以及心脏瓣膜损害。据报道，20世纪60年代在欧洲流行的肺动脉高压与这一类的食欲抑制药的使用有密切的关系。90年代初期，法国科学家也报道了一组由于使用芬氟拉明而导致肺动脉高压的患者。也有统计数字表明，近20年来，美国肺动脉高压的发病率显著升高也与食欲抑制药的广泛使用有关。因此，《中华人民共和国药典》2000年版已经停止收载芬氟拉明及其制剂。而美国食品与药品管理局早在1997年就宣布将上述几种减肥药全部撤离市场，停止生产和使用。追求苗条身材的朋友们，减肥需要“综合治理”，合理控制饮食、加强体育锻炼等，切不可把希望单纯寄托在减肥药上。乱服减肥药，惹发厌食症 神经性厌食症的主要表现是体重低于标准体重的25%，多见于青少年期，好发于女性。约1/3患者起病前有轻度肥胖，半数以上患者在起病前有明显的社会心理因素。其主要的心理问题是怕胖和对低体重的强烈追求，如故意节制进食量，采用过度运动、致吐、导泻、服用食欲抑制药或利尿药及少吃食物的方法减轻体重。患者常有体像障碍，即自觉过胖或部分躯体过胖，所以，即使已明显消瘦，仍认为不瘦，坚持减肥。在女性患者常有闭经或月经紊乱，并在青春前期可有性心理和生理发育迟缓。严重者往往伴有营养不良、毛发呈脱发样、水肿、低血压、低体温、心动过缓、甚至出现水电解质和酸碱平衡紊乱，导致死亡。另外，患者可伴有明显的抑郁情绪和强迫性症状，不愿承认体重过低和进食过少是病态，不愿配合诊治。所以，神经性厌食症是患者自己造成的一种进食障碍，以有意的减轻体重为特征，社会文化及生物学因素间的相互作用对发病有重要影响。当一旦诊断为神经性厌食症，多数患者需住院治疗，严重者往往需住院。否则，会产生严重后果。肥胖症的中医治疗 肥胖症患者不仅容易发生心脑血管疾病及糖尿病，在妇女则常易患外阴及其周围皮肤湿疹、白带过多、月经失调和腰背痛等。治疗肥胖症的基本原则是大量消耗热量，以减少体内的脂肪。其方法就是我们所熟悉的“节食+运动锻炼”。这种方法可以使肥胖症患者体重下降，近期疗效是明显的，但须长期坚持，否则，体重又会迅速上升。控制饮食最重要的是控制脂肪和糖类，如患者饥饿明显时，可酌量增加蔬菜，或采取少量多餐办法。减少饮食应注意适当补充维生素和矿物质。对于轻度或中度肥胖者，主要是多运动，不一定严格限制饮食。药物减肥方法只能作为辅助治疗，不是主要方法，至少不能作为首选方法。因为减肥药物还包括食欲抑制药或代谢刺激药等，大多对身体有害，且长期服用不但会引起内分泌紊乱，还会导致月经失调或闭经，甚至会损害肝、肾功能。因此，我们提倡用中药制剂，特别是药膳治疗，既是药物，又是食物，既有利于节食，又能调脂减肥，易于为肥胖者所接受。至于手术减肥法，不仅会给患者带来较大痛苦，而且术后还容易并发低蛋白血症、贫血等多种并发症，感染机会多，切口也不易愈合，故不可轻易采用。中医对肥胖症的认识很早，如在战国时代成书的《灵枢·逆顺肥瘦》篇记载：“广肩、广腋、广项、多脂、厚皮”，说的就是肥胖人。《素问·遗篇》认为：“脾肾气虚，运化、输布失司，清浊相混，不化精血，膏脂痰浊内蓄，而致肥胖。”此后，历代医籍对肥胖的病因、病机、治疗

《瘦身才健康》

方法也都有所论述。从中医学的角度而言，肥胖的形成多由过食肥甘、厚味之品，加之久坐、久卧而使脾气受损，膏脂痰湿内聚，从而使人肥胖。所以，中医有“肥人多痰”，“肥人多湿”，“肥人多气虚”的说法。中医治疗肥胖症的基本原则，就是健脾除湿。至于具体的治疗方法，除药物治疗外，还有针刺、推拿等方法。 P241-244

《瘦身才健康》

编辑推荐

据资料显示，都市人中40%左右是超重的。那么到底是什么原因导致这种现象的产生呢？本书将揭开此中秘密，告诉你肥胖的原因，减肥的科学方法，肥胖的科学治疗等等，让你在保证健康的基础上，恢复你的苗条身材。

《瘦身才健康》

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