

# 《科学防瘦健美130问》

## 图书基本信息

书名：《科学防瘦健美130问》

13位ISBN编号：9787508204321

10位ISBN编号：7508204328

出版时间：1997-03

出版社：金盾出版社

页数：179

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)

# 《科学防瘦健美130问》

## 内容概要

### 内容提要

本书采用问答的形式，由浅入深地阐述了防治人体消瘦的基本知识，重点介绍了通过运动、饮食、药膳、药物、气功、按摩、沐浴、行为、手术等使瘦人增重长壮、丰腴健美的科学原理和正确方法。本书资料新颖，通俗易懂，具有较强的知识性、科学性、实用性，可供希望增重长壮、丰腴健美的人士、健美辅导人员和医务工作者阅读参考。

## 书籍目录

### 目录

#### 一、人体消瘦与健美的基本知识

- 1.为什么说健康是人体丰腴健美的基石？
- 2.为什么说健、力、美是人体丰腴健美的标准？
- 3.为什么说人体消瘦是现代健美的误区？
- 4.什么是消瘦？如何科学地判断消瘦？
- 5.什么是单纯性消瘦？
- 6.什么是继发性消瘦？
- 7.中医学对消瘦怎样辨证分型？
- 8.为什么饮食摄入量不足易引起体型消瘦？
- 9.为什么饮食调配不合理易引起体型消瘦？
- 10.为什么不良的饮食习惯易引起体型消瘦？
- 11.为什么消化、吸收不良易引起体型消瘦？
- 12.为什么营养消耗过多易引起体型消瘦？
- 13.为什么人体内酶失调易引起体型消瘦？
- 14.为什么人体内分泌紊乱易引起体型消瘦？
- 15.为什么人的大脑指挥失调易引起体型消瘦？
- 16.为什么有些药物久服易引起体型消瘦？
- 17.引起体型消瘦的疾病有哪些？
- 18.心理习惯性消瘦是怎么回事？
- 19.体型消瘦会遗传吗？
- 20.婴幼儿体型消瘦的主要原因有哪些？
- 21.大、中学生体型消瘦的主要原因有哪些？
- 22.成年人体型消瘦的主要原因有哪些？
- 23.中医学是怎样论述体型消瘦原因的？
- 24.体型消瘦对小儿的身心健康有哪些危害？
- 25.体型消瘦对成年人的身心健康有哪些危害？
- 26.体型消瘦对人的寿命有什么影响？
- 27.体型消瘦对人体免疫功能有什么影响？
- 28.体型消瘦对妇女妊娠与分娩有什么影响？
- 29.体型消瘦对人的心理性格有什么影响？
- 30.体型消瘦对人的日常生活、工作有什么影响？
- 31.瘦人“豆芽菜”体型对身体健康有什么影响？
- 32.如何发现体型消瘦预兆，寻找消瘦原因？

#### 二、科学防瘦健美方法

- 33.为什么说“综合治理”是瘦人丰腴健美的最佳途径？
- 34.为什么健美运动能使瘦人获得丰腴健美的体型？
- 35.瘦人参加健美锻炼应注意哪些事项？
- 36.怎样使瘦人脸部丰满红润、光洁细嫩？
- 37.怎样使瘦人颈部柔润顺直、坚韧挺拔？
- 38.怎样使瘦人肩部宽阔圆滑、曲线优美？
- 39.怎样使瘦人胸脯饱满结实、宽厚强健，乳房丰满不下垂？
- 40.怎样使瘦人背部宽厚强劲、丰实滑腻？
- 41.怎样使瘦人臂部结实有力、顺滑光润？
- 42.怎样使瘦人腹部平坦坚实、轮廓清晰？
- 43.怎样使瘦人腰部轻盈苗条、柔劲兼具？
- 44.怎样使瘦人臀部浑圆丰腴、紧绷上翘？

- 45.怎样使瘦人腿部丰美健壮、匀称修长？
- 46.怎样给瘦人制定丰腴健美运动处方？
- 47.瘦人参加健美锻炼多长时间才能见效？
- 48.体弱或有病的瘦人能否参加健美锻炼？
- 49.瘦弱的人参加健美锻炼是否会变得更瘦弱？
- 50.为什么有些瘦人久练不壮，越练越瘦？
- 51.瘦人参加健美锻炼时出现浑身酸痛是怎么回事？
- 52.瘦人冬季参加健美锻炼应注意哪些问题？
- 53.瘦人夏季参加健美锻炼应注意哪些问题？
- 54.瘦人参加健美锻炼遇到哪些情况应“暂停”或“调整”？
- 55.为什么常参加游泳会使瘦人变得丰腴健美？
- 56.瘦人参加激烈的运动会减轻体重吗？
- 57.跳健美操会使瘦人的体重减轻吗？
- 58.瘦人怎样预防家庭健身器械上的损伤？
- 59.练气功能使瘦人丰腴健美起来吗？
- 60.瘦人怎样练习吐纳美乳丰胸功？
- 61.瘦人怎样练习丰乳丰胸功？
- 62.瘦人怎样练习托乳隆胸功？
- 63.瘦人怎样练习美腿肥健功？
- 64.瘦人怎样练习按摩点穴美胸功？
- 65.瘦人怎样练习经络刺激隆乳功？
- 66.瘦人怎样练习腹部按摩肥健功？
- 67.瘦人怎样练习美臀肥健功？
- 68.瘦人怎样练习美腿强健功？
- 69.瘦人怎样练习经络肥健美形功？
- 70.瘦人行为丰腴健美法是怎么回事？
- 71.瘦人怎样运用环境气氛丰腴健美法？
- 72.瘦人怎样运用情绪丰腴健美法？
- 73.瘦人怎样运用音乐丰腴健美法？
- 74.瘦人怎样运用气味丰腴健美法？
- 75.瘦人怎样运用“人体生物钟”丰腴健美法？
- 76.瘦人怎样运用沐浴丰腴健美法？
- 77.瘦人怎样运用隆乳术丰腴健美法？
- 78.为什么说营养是瘦人丰腴健美的物质基础？
- 79.为什么说科学合理的膳食能塑造丰腴健美的体型？
- 80.怎样给消瘦者安排丰腴健美食谱？
- 81.消瘦者日常就餐应注意哪些问题？
- 82.有的小儿为什么吃得好却长不壮？
- 83.瘦人日常不宜吃哪些食品？
- 84.瘦人怎样提高食物的消化吸收率？
- 85.为什么晚餐吃饱喝足能使瘦人丰腴健美？
- 86.瘦人食欲不振是由哪些原因造成的？
- 87.为什么咸、甜混食能提高瘦人的食欲？
- 88.瘦人增重长壮的饮食应如何因“瘦”而异？
- 89.有的瘦人光吃不长肉是什么原因？
- 90.瘦人为了增重长壮多吃糖和肥肉好吗？
- 91.瘦人什么时间喝牛奶效果最好？
- 92.瘦人怎样吃鸡蛋更科学？
- 93.为什么多吃水果会使瘦人丰腴健美？

- 94.为什么过量吸烟会使身体消瘦？
- 95.锌元素能提高瘦人的食欲吗？
- 96.夏天怎样增进瘦人的食欲？
- 97.为什么说冬天是瘦人增重长壮的黄金季节？
- 98.你知道相扑力士是怎样增重长壮的吗？
- 99.边走路边吃东西对瘦人丰腴健美有什么影响？
- 100.夏天为什么瘦人的体重更容易减轻？
- 101.瘦人怎样选用丰腴健美的药膳食物？
- 102.瘦人宜选用哪些丰腴健美的食疗方？
- 103.瘦人怎样选用丰腴健美的药膳方？
- 104.瘦人需要进补滋补类药品吗？
- 105.为什么说脾健肾强是瘦人丰腴健美之本？
- 106.瘦人消化不良能服用补品吗？
- 107.瘦人服用人参蜂王浆有疗效吗？
- 108.发育迟缓的瘦弱儿童怎样进补？
- 109.瘦人怎样选购市售补品？
- 110.瘦人常用的维生素类药物有哪些？
- 111.瘦人常用的健胃助消化类药物有哪些？
- 112.瘦人常用的激素类药物有哪些？
- 113.瘦人为什么不能乱用激素来追求丰腴健美？
- 114.瘦人常用的中成药有哪些？
- 115.瘦人常用的中药方有哪些？
- 116.为什么说胃病是瘦人丰腴健美的大敌？
- 117.瘦人洗冷水浴会使身体消瘦吗？
- 118.瘦人多睡觉能增重长壮吗？
- 119.为什么说瘦人没有患病的“本钱”？
- 120.为什么“老来瘦”不能盲目乐观？
- 121.为什么饮酒过度会使身体消瘦？
- 122.瘦人日常生活中有哪“四忌”？
- 123.瘦人怎样选择服装来弥补体型缺陷？
- 124.瘦人怎样运用服饰遮掩枯瘦的体型？
- 125.瘦人怎样运用服饰遮掩瘦溜窄小的肩膀？
- 126.瘦人怎样运用服饰遮掩干瘪瘦小的乳房？
- 127.瘦人怎样运用服饰遮掩细瘦无力的胳膊？
- 128.瘦人怎样运用服饰遮掩扁平松弛的臀部？
- 129.瘦人怎样运用服饰遮掩纤瘦无力的双腿？
- 130.怎样观察瘦人丰腴健美的效果？

# 《科学防瘦健美130问》

## 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)