

# 《健康瘦身完全攻略》

## 图书基本信息

书名：《健康瘦身完全攻略》

13位ISBN编号：9787536463530

10位ISBN编号：7536463537

出版时间：2007-9

出版社：四川科学技术出版社

页数：174

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)

# 《健康瘦身完全攻略》

## 前言

现代社会生活节奏较快，工作繁忙而紧张，压力大，因此不少人患上了“现代病”。其中，肥胖症成了21世纪的一个大问题，是现代人的大烦恼。在美国，胖子到处都是。据一项数据调查表明，超过61%的成年人超重，27%的人即5 000万人属于肥胖。我国肥胖人数已超过7 000万，全世界肥胖人士已突破12亿。世界卫生组织宣布，肥胖症将成为全球首要的健康问题。肥胖不仅带来行动不便，影响一个人的自尊自信，而且对健康十分有害，是糖尿病、高血压、心脏病等的主要诱因。在未来10年里，和肥胖有关的疾病可能会大规模暴发，令整个医疗系统不堪重负。随着生活质量的提高，人们对自身的健康和环境的要求越来越高。人们越来越清醒地意识到健康是金。当然，现代人对生活质量及自身的要求，并不仅仅是一般的健康而已，而还希望自己能青春靓丽、容光焕发、光彩照人。于是，减肥、瘦身、健美、美容也就成了许多人孜孜不倦的追求。当今，减肥、瘦身已成为世界潮流，为此，本以减肥、健身、美容为主题，期望读者通过简单易行的减肥瘦身：有效方法，进一步达到健身、美容的目的。减肥方法虽然很多，尤其是广告、商家、厂家大肆宣扬其减肥瘦身之药物、食品、器械，然而真正达到减肥、健康，而又不反弹者很少。美国肥胖控制中心宣告：实际上，以美国人为代表，人们挑战肥胖已告失败。肥胖作为一种流行病，还将在新世纪大行其道。实际上，中华传统的许多医疗方法对减肥、健身、美容是十分有效的，如控制饮食、针灸、按摩、运动、精神心理、生活习惯、有效药物等。本书涉及到很多种方法，并配以大量插图，同时，还介绍了不少国内外最新的减肥瘦身方法以及逸闻趣事。

# 《健康瘦身完全攻略》

## 内容概要

随着生活质量的提高，人们对自身的健康和环境的要求越来越高。人们越来越清醒地意识到健康是金。当然，现代人对生活质量及自身的要求，并不仅仅是一般的健康而已，而还希望自己能青春靓丽、容光焕发、光彩照人。于是，减肥、瘦身、健美、美容也就成了许多人孜孜不倦的追求。当今，减肥、瘦身已成为世界潮流，为此，本以减肥、健身、美容为主题，期望读者通过简单易行的减肥瘦身：有效方法，进一步达到健身、美容的目的。

减肥方法虽然很多，尤其是广告、商家、厂家大肆宣扬其减肥瘦身之药物、食品、器械，然而真正达到减肥、健康，而又不反弹者很少。美国肥胖控制中心宣告：实际上，以美国人为代表，人们挑战肥胖已告失败。肥胖作为一种流行病，还将在新世纪大行其道。

实际上，中华传统的许多医疗方法对减肥、健身、美容是十分有效的，如控制饮食、针灸、按摩、运动、精神心理、生活习惯、有效药物等。《健康瘦身完全攻略》涉及到很多种方法，并配以大量插图，同时，还介绍了不少国内外最新的减肥瘦身方法以及逸闻趣事。

# 《健康瘦身完全攻略》

## 书籍目录

第一章 肥胖与瘦身一、肥胖1. 肥胖原因、分类2. 肥胖判断标准3. 肥胖测量判断4. 肥胖预防5. 肥胖基因与形成肥胖因素之差异二、胖瘦须适度1. 胖与美、健康之关系2. 过度瘦身之危害3. 完美体态，胖瘦适宜4. 哪些人需真正减肥瘦身5. 肥胖与苗条6. 减肥瘦身的科学理念7. 女性减肥的错误观点8. 不当减肥恶果多9. 减肥原则10. 瘦身失败的心理及训练11. 饮食策略12. 运动减肥、瘦身策略13. 瘦身、健美锻炼策略14. 选择适合自己的减肥品15. 保持体重稳定更重要16. 未来的减肥革命17. 基因瘦身新法18. 减肥新观点：消除“脑疲劳”说第二章 运动瘦身1. 运动对现代人的重要意义2. 运动增强生命活力3. 散步健身窈窕身材4. 步行减肥法5. 健身车运动6. 运动要根据体形、环境、条件选择多种形式. 7. 有氧运动与无氧运动8. 何种运动减肥瘦身效果好9. 腹式呼吸减肥法10. 老年肥胖锻炼法11. 女子产后各部位健美12. 产后瘦身苗条法13. 白领减肥健身操14. 纤细颈部运动15. 胸部健美运动16. 健美纤细腰法17. 腹腰部健美法18. 背部减肥健美运动19. 臀部健美运动20. 手臂变细健美运动21. 大腿苗条健美运动22. 小腿肚锻炼健美法23. 脚脖子匀细健美锻炼第三章 按摩瘦身1. 消除脸部浮肿按摩法2. 消除脸部浮肿的脚部按摩法3. 按摩淋巴，排废物美容法4. 颈部减肥美容法5. 推摩胸腹减肥法6. 毛刷按摩减肥法7. 增强肝功能，减背部肥胖8. 消除腰部肥胖法9. 消除腹部肥胖法10. 指压按摩脚部瘦腿法11. 浴澡按摩减腹部、腿部肥胖12. 手臂纤细减肥法13. 指压穴位减臀肥14. 足穴按摩抗衰老15. 最新简易指压减食瘦身法第四章 针灸美容、瘦身1. 针刺美容原则2. 针刺美容方法3. 针刺埋药减肥瘦身4. 针叩手部健美法5. 针刺、指压塑造迷人胸部曲线6. 背部减肥健美法7. 减腰部肥胖健美法8. 穴位刺激苗条大腿法9. 针刺穴位减小腿肚肥胖10. 脚脖子纤细减肥健美法第五章 食疗瘦身一、食疗法瘦身1. 中国传统食疗大放异彩2. 食疗减肥方3. 高纤维饮食减肥法4. 纤细腰部“三高三低”饮食法5. 食醋减肥法6. 生饮红萝卜汁减肥法二、健康瘦身的饮食习惯第六章 其他瘦身法二、心理因素减肥瘦身三、日常生活中的减肥四、国内外减肥瘦身新法第七章 减肥瘦身奇闻趣事

# 《健康瘦身完全攻略》

## 章节摘录

散步运动是指“漫不经心”，随意走动，从容地踱步。就散步减肥而言，每天做一次长距离步行给你带来好处，将远远超过每隔几小时逛一次商店的效果。

(1) 散步前应该让全身放松，适当地活动一下肢体，调匀呼吸，平静而和缓，然后再从容展步，否则达不到锻炼目的。

(2) 步履宜轻松，犹如闲庭信步。这样，周身气血可调节达平和，百脉畅通，内外协调。

(3) 散步宜从容和缓，不宜匆忙。把一切琐事暂时抛开，方能解除疲劳，益智提神。

(4) 散步宜循序渐进，量力而行。应做到形劳而不倦，可别气乏喘吁。

(5) 散步的速度分缓步（指步履慢，行走稳健，每分钟60~70步，这样散步适于年老、体弱者及饭后运动）、快步（指步履速度稍快的行走，每分钟120步左右，由于这种散步比较轻快，久行能振奋精神，兴奋大脑，使下肢矫健有力）和逍遥步（指散步时且步且停，且快且慢，走一段距离后停下来稍作休息，然后再走；或快走一程，再缓步一段。这种走走停停快慢相间的散步，适用于病后康复和体弱多病的人）3种。

步行减肥法步行与散步都是类似的运动方式，就是通过走路活动全身，从而达到减肥、健身的目的。步行比起散步来，其目的性更强，意识作用更大。步行需掌控以下原则：

(1) 步速应尽量快，绝不能比散步慢，一般不低于每分钟140步。

(2) 每次步行至少20分钟，步行结束后，脉搏次数应达到平均状态的150%左右。

(3) 步行姿势：头应微扬，上身稍稍前倾，肩部放松，背部挺

# 《健康瘦身完全攻略》

## 编辑推荐

瘦身、健美是爱美人士的追求。减肥、瘦身你可能已尝试过不少方法，吃了不少苦头，但始终未能如愿。本书为你提供了多种方法，其中定有适合你的良方。本书阐释了瘦身及肥胖的原因、健康与健美的关系，对人们十分关注的减肥、瘦身提供了系列涉及运动、按摩、针灸、饮食、药物、精神、心理、日常生活习惯等方面的具体方法，可谓健康瘦身大全。本书还选录了不少国内外减肥、瘦身之新观点、新方法及趣闻、趣事等，内容丰富。书中附有大量插图，涉及方法简单易行，效果却十分显著。

# 《健康瘦身完全攻略》

## 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)