

# 《美女瘦身手册》

## 图书基本信息

书名：《美女瘦身手册》

13位ISBN编号：9787506285117

10位ISBN编号：7506285118

出版时间：2007-2

出版社：北京世界图书出版公司

作者：蒋泽先

页数：259

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)

# 《美女瘦身手册》

## 内容概要

本书内容包括开篇、识肥篇、寻因篇、危害篇、预防篇、治疗篇六部分，介绍科学的减肥方法，避免减肥的误区，以利身体健康。

# 《美女瘦身手册》

## 作者简介

蒋泽先，教授、主任医师、硕士生导师。主编了《现代手术并发症学》、《现代牙科诊所指南》等专著，著有数十部报告文学，其中《中国农民生死调查报告》、《中国医患关系报告》和《走进伊甸园》被多家报纸、网站媒体转载或连载。他主编的《善待生命》与《忠告丛书》等医

## 书籍目录

- 开篇 肥胖——女人的惧怕与忌讳 一、肥胖知多少 二、肥胖是一种病 三、魔鬼身材与减肥防胖识
- 肥篇 我是胖美人吗 一、肥胖的判断标准 附录一：我国正常女子标准体重(千克)表 二、胖美人界定方法 1.体重指数测定法 2.体脂肪百分比测定法 3.腰臀围比值测定法 4.皮褶厚度测定法 5.其他简单估测法 6.中国女性标准身材可以量化吗 7.中国女性身材标准是多少 三、肥胖的分类 1.解剖分类 2.根据体脂的分布分类 3.按医学病因分类 四、警惕隐藏性肥胖寻因
- 篇 我为什么会发胖 一、父母肥胖我肥胖——谈谈遗传与肥胖 二、胖从口入——谈谈营养与肥胖 1.糖 2.脂肪 3.蛋白质 三、肥胖青睐婚后妇女——谈行为与肥胖 四、女性肥胖的三个过程与三个时期 1.女性肥胖的三个过程 2.女性肥胖的三个时期 五、肥胖症与肥胖病——谈肥胖与内分泌疾病 1.间脑性肥胖 2.垂体性肥胖 3.甲状腺性肥胖 4.肾上腺性肥胖 5.胰岛性肥胖 6.性腺功能减退性肥胖危害篇 肥胖是疾病发生的温床 一、女性肥胖对身体有哪些危害 二、肥胖与女性肿瘤 1.年轻的肥胖妇女患结直肠癌的几率有所增加 2.妇女腰部肥胖更易患乳腺癌 3.肥胖女性与多囊卵巢综合征 三、肥胖与生育 1.肥胖对女性生育能力有一定的影响 2.肥胖与不孕症的关系 3.肥胖妇女妊娠体重增长过快的注意事项 4.肥胖妇女的子女先天性缺陷可能性大 5.肥胖与月经失调的关系 四、肥胖与代谢病 1.肥胖与高脂血症 2.肥胖与糖尿病 3.肥胖与痛风 五、肥胖与肝胆疾病 1.肥胖者易患脂肪肝 2.肥胖者易患胆结石 六、肥胖与心血管疾病 1.肥胖者易患高血压病 2.肥胖者易患冠心病 3.肥胖与脑血管疾病 七、肥胖对肺功能的不良影响 八、肥胖能减少人的寿命预防篇 肥胖重在预防 一、未胖先防——把握防胖的最佳时期 二、心理预防——心情开朗 三、行为预防——生活规律 四、饮食预防——均衡膳食 1.能量的需要和代谢 2.营养素的需要和代谢 3.均衡饮食的必要性 4.为自己建立一个结构多样、比例合理的饮食金字塔 附录二：一般常用食物营养成分及热量表 附录三：常用的防胖减肥食品 5.家庭主妇膳食减肥安排 附录四：饮用豆浆防肥法 五、运动预防——合理运动 1.运动强度 2.运动时间 3.运动频度 4.运动进度 附录五：轻松做家务防胖减肥 六、产后如何预防肥胖 1.合理膳食 2.母乳喂养 3.产后避孕 4.积极运动 七、肥胖的三级预防 1.肥胖的预防 2.肥胖的三级预防治疗篇 走出误区战胜肥胖 一、形形色色的减肥方法 1.别出心裁的减肥法 2.美国流行的奇怪减肥法 3.提倡快乐的减肥法 二、走出减肥治疗的误区 1.心理误区 2.运动误区 3.饮食误区 4.药物误区 三、减肥战略原则 1.减肥的黄金原则 2.减肥的方法要领 3.减肥的心理调控 4.如何写减肥饮食日记 四、减肥处方 1.运动减肥 2.饮食减肥 3.药物减肥 4.手术减肥 5.针灸减肥 6.饮食与运动配合的快乐减肥法 7.中年妇女如何减肥 8.女性减肥不宜的三个时期 9.明星减肥的秘方 10.减肥疗效判定尾篇 面对现实，科学减肥 1.推荐低脂肪、低碳水化合物和高蛋白食谱 2.科学喝水减肥ABC 3.提高认识，科学减肥参考文献后记

# 《美女瘦身手册》

## 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)