

<<中医减重塑身全书>>

图书基本信息

书名：<<中医减重塑身全书>>

13位ISBN编号：9787810369633

10位ISBN编号：7810369636

出版时间：2006-8

出版时间：汕头大学出版社

作者：吴明珠

页数：167

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：<http://www.tushu007.com>

<<中医减重塑身全书>>

内容概要

肥胖是指体内脂肪超过正常水平的一种非正常状态，肥胖是引起高血压、心血管疾病、糖尿病、脂肪肝等许多疾病的重要因素之一。

造成肥胖的原因很多，如人体代谢紊乱、内分泌失调等，多数肥胖属于单纯性肥胖，主要是由于营养过剩或者营养失衡，造成体内过多的能量以脂肪形式储存起来的结果。

本书提供如何检视个人的肥胖指数，计算食物热量，并认识传统医学的理论。

运用中医的智慧，应用中药、针灸、经络按摩、药茶等方法，有效地减重塑身。

大家参考这本《中医减重塑身全书》，再依据发生的病因病机，采用中药复方或专方进行治疗，以调整脏腑功能、祛除痰脂等病理因素，从而达到减肥健身、轻身美丽的效果，让大家减重更简单、更自然。

让您减肥不减健康，健康美丽一辈子！现代人常为肥胖所苦，本书从检视你的肥胖指数出发，教你食物热量基本算法、说明中医减重的基本常识与好处，以找出合适体质的中医减重法，例如针灸、薰脐、推拿、按摩等。

同时提供简单有效的减重茶饮与药膳，配合轻松容易的减重运动法，让减重塑身不再是压力！

<<中医减重塑身全书>>

作者简介

吴明珠医师，学历：北京中医药大学中医硕士、北京中医药大学中医博士研究。

现任：台北中兴医院中医科主治医师、台北妇幼医院中医科特约中医师、针灸学会理事、中医妇科医学会理事、中医临床医学会监事。

经历：长青中医医院中医师、联合中医诊所主治医师、文化大学中医讲座讲师、《婴儿与母亲》杂志——、“中医百分百”专栏作者、《育儿生活》中医顾问、《长春杂志》中医专栏作者。

著作：《上班族活力养生茶》、《用汉方面膜养颜》、《享瘦一辈子》、《汉方护发宝典》、《免疫养生茶》。

<<中医减重塑身全书>>

书籍目录

推荐序一推荐序二推荐序三前言第一部 流行新趋势——中医减重 1.你是肥胖一族吗? 1—1 检视你的肥胖指数 1—2 认识卡路里 2.中医减重基本常识 2—1 中医对肥胖症的分型 2—2 中医温和瘦身 2—3 减肥中药大检阅 2—4 常用减重中药处方第二部 躺着瘦中医减重法 3.重点去脂针灸法 3—1 传统针灸 3—2 低频电针 3—3 中频电疗 4.滑罐减肥法 5.抑制食欲耳穴法 6.老少咸宜熏脐法 7.循经摩擦拍打去脂法 8.懒人减重推拿法 9.双手万能按摩法 9—1 脸颈按摩法 9—2 大腿按摩法 9—3 小腿按摩法 9—4 掰掰手按摩法 9—5 俏臀按摩法 10.手部穴位刺激减肥法 11.中药泡澡减肥法 11—1 泡澡的功效 11—2 减重消脂泡泡澡 12.其他辅助减肥法 12—1 禁食减肥 12—2 调整饮食结构 12—3 细嚼慢咽 12—4 刷子减月巴法第三部 简单好做瘦身运动 13.轻松打击五大肥胖部位 13—1 瘦大腿 13—2 瘦小腿 13—3 瘦腰腹 13—4 瘦臀部 13—5 瘦手臂 13—6 瘦身运动十大守则第四部 吃吃喝喝瘦下来 14.简单方便的减重茶饮 14—1 绿茶的减肥功效 14—2 轻身茶饮21贴 15.饮食瘦身秘诀 15—1 生机蔬食 15—2 平衡膳食九要素 15—3 享受美味药膳42道附录 美女医师的七日瘦身汤 懒人减肥汤(一) 懒人减肥汤(二) 懒人减肥汤(三) 产后瘦身指南

<<中医减重塑身全书>>

章节摘录

书摘 中频电疗 中频电疗法是调制中频电疗法中的一种。

首先于20世纪60年代中期在前苏联开展,70年代传入我国,并推广很快。

中频电疗为病人进行局部减肥,原理与电针很像,以大块贴布贴在肥胖部位,并运用中频电击,刺激脂肪的软化和游离,由于没有侵入性,所以很受年轻肥胖者欢迎! 生理作用和治疗作用 一、止痛作用 中频电疗法有较好的镇痛作用,尤其以即时止痛效果较为突出。

二、促进局部血液回圈和淋巴回流 中频电流有明显的促进血液循环作用。作用后可以观察到局部及指尖皮肤温度升高、血流速度加快。血流速度的加快可持续到停止刺激后30分钟。

三、锻炼骨骼肌作用 中频电疗法的低频脉冲频率为1~150Hz,通断比时间可调。以断调波作用于肌肉,可引起正常肌肉和神经支配肌肉收缩,增强肌力,改善肌肉组织营养代谢。这种电流应用在电体操治疗方面有以下优点:与低频脉冲电流相比,中频电流对皮肤刺激性小,患者易忍受,有利于长期治疗。

由于皮肤电阻小,能够耐受的电流强度大,电流作用较深,可以收到更好的刺激效果。

与干扰电流比较,断调波的通断比可调整,特别是通电后有1~5秒的休息时间,可使肌肉在收缩后得到充分的休息。

四、提高平滑肌张力 频率较低的连调波和断调波能提高胃肠道、胆囊、膀胱等内脏的平滑肌张力,增强肠道平滑肌的蠕动收缩能力,增强胆囊的张力,促进胆汁排泄。还可以增强宫缩力量,缩短产程。

五、调整植物神经功能 中频电流作用于颈交感神经节,可以影响脑血管紧张度,脑血流图改善;并可改变上肢的血液回圈,降低血压。

六、消炎作用 中频电疗法对神经炎、风湿性和类风湿性关节炎等非化脓性炎症有一定的消散作用,这是由于中频电流促进局部血液回圈、加速炎性渗出物和水肿吸收所致。

临床应用 一、适应证 1. 骨关节疾病:肩周炎、颈椎病、肱骨外上髁炎、骨性关节炎、风湿性和类风湿性关节炎、强直性脊柱炎 2. 软组织疾病:急性扭挫伤、肌纤维组织炎、腱鞘炎、滑囊炎、注射后硬结、血肿机化、淋巴回流障碍 3. 神经系统疾病:神经炎、神经根炎、周围神经损伤、坐骨神经痛、股外侧皮神经炎、中枢性瘫痪 4. 消化系统疾病:胃十二指肠溃疡、不完全性肠梗阻、慢性胆囊炎、术后肠麻痹、习惯性便秘 5. 泌尿系统疾病:尿路结石、前列腺炎、尿失禁 6. 妇产科疾病:盆腔炎、附件炎、宫缩无力 7. 五官科疾病:巩膜炎、角膜薄翳、虹膜睫状体炎、中心性视网膜炎、慢性鼻窦炎、慢性咽喉炎、声带麻痹、声带小结 8. 减肥应用:软化脂肪细胞,常用于单纯性的肥胖患者。

P64-65插图

<<中医减重塑身全书>>

编辑推荐

现代人常为肥胖所苦，本书从检视你的肥胖指数出发，教你食物热量基本算法、说明中医减重的基本常识与好处，以找出合适体质的中医减重法，例如针灸、薰脐、推拿、按摩等。同时提供简单有效的减重茶饮与药膳，配合轻松容易的减重运动法，让减重塑身不再是压力！

<<中医减重塑身全书>>

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:<http://www.tushu007.com>