

《青少年增高与减肥》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2006年01月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802061637

编辑推荐

身高取决于遗传和后天环境两大因素。遗传虽然起着极为重要的作用，但后天环境因素，特别是长高的两个关键时期内，保证充足而平衡的营养和经常性的体育运动的积极作用也不可低估。

据报道，七岁的肥胖儿童中有41%会成肥胖成人，把握青少年未来的健康，就从现在开始！

内容简介

现今肥胖和个子问题困扰着许多青少年朋友。他们因为这些而感到自卑，从而对学习、生活失去信心。其实这些状况完全可以在生长发育期时改善。本书教给你最全面科学的减肥和增高知识，相信该书能为广大家长及青少年读者提供最有效的方法，能给他们以启发。

这是一本展示人类追求高挑、健美伟大梦想的小小的书；这是一份凝聚人类代代相传的思想智慧的薄薄的礼。本书分为“增高”和“减肥”两册，用事实科学地介绍了增高和减肥的理论机制和方法。阅读本书，让您告别高跟鞋、紧身衣，追求名模、追求完美，迎来“苦恼人的笑”，争作*男人、*女人！

目录

增高

第一章 身高的测量与预测

第一节 怎样正确地测量身高

一、怎样正确地测量身高

二、测量上身长度的方法和要求

三、测量下肢长度的方法和要求

第二节 怎样预测青少年的未来身高

一、用13岁足长来预测

二、按父母身高来预测

三、用少儿当年身高来预测

四、用青春期开始时的身高来预测

第二章 影响青少年身高的因素

第一节 遗传与环境

一、遗传

二、环境

第二节 营养和体育锻炼

一、营养

二、体育锻炼

第三节 其他

一、激素对身高的影响

二、青春期对身高的影响

三、生活习惯——睡眠充足的孩子长得高

四、心理因素——忧虑影响少女身高

五、身材矮小的原因

第三章 青少儿增高方法

第一节 科学地加强营养

一、营养的需要

二、营养的供应

第二节 养成有利的行为

一、体操长高法

二、伸展练习长高法

三、冷气按摩长高法

四、腰背运动长高法

五、跳绳运动长高法

六、室内锻炼增高法

七、助长拉拉带操

八、日光浴

九、睡眠

十、心理因素长高法

第三节 坚持体育锻炼

一、坚持体育锻炼是促进长高的原因

二、体育锻炼的基本准则

三、几种促进身高的运动

第四节 身材矮小的医药治疗

一、生长激素治疗

二、中药治疗

三、针灸治疗

四、其他药物

第五节 外科手术疗法

一、肢体延长术基本原理及适应症

二、肢体延长术方法

三、肢体延长术的风险

减肥

第一章 青少儿肥胖概述

第一节 青少儿肥胖的评价

一、青少儿生长发育的基本规律

二、肥胖的评价标准

三、肥胖的分度

四、青少儿肥胖的评价方法

五、诊断青少儿肥胖的注意事项

第二节 超重与肥胖的区别

第三节 青少儿肥胖的特点

一、青少儿肥胖的特点

二、青少儿肥胖的主要时期

第四节 肥胖的分类

一、原发性肥胖

二、继发性肥胖

第五节 青少儿肥胖的原因

一、单纯性肥胖的原因

二、继发性肥胖的原因

三、其他肥胖的原因

第六节 青少儿肥胖的危害

一、肥胖对青少儿心理的不良影响

二、肥胖对青少儿行为的不良影响

三、肥胖对青少儿智力发育的不良影响

四、单纯性肥胖症对青少儿内分泌的影响

五、青少儿肥胖——多种疾病之源

第二章 青少儿肥胖的预防

第一节 儿童少年时期肥胖的预防

一、母孕期与哺乳期儿童的肥胖预防

二、学龄前儿童的肥胖预防

三、学龄儿童少年肥胖的预防

四、儿童少年时期肥胖预防的注意事项

第二节 青春期肥胖的预防

一、饮食

二、体育锻炼

三、建议

第三章 青少儿肥胖的治疗

第一节 运动减肥

一、运动对肥胖者机体的影响

二、运动减肥健体机制概述

三、运动减肥健体机制的研究进展

四、运动减肥三步曲

五、青少儿运动减肥的四大原则

六、运动减肥的注意事项

七、运动减肥的误区

第二节 食物疗法

一、肥胖青少儿的饮食原则

二、肥胖青少儿选择食物的策略

三、走出饮食误区

四、减肥食谱示例
五、防治肥胖的常用食物及药食两用之品
六、肥胖症食疗方举例
第三节 肥胖的行为疗法
一、特殊策略
二、行为策略
第四节 药物治疗
一、中医药治疗
二、西药治疗
三、肥胖症药物治疗的若干策略
四、肥胖青少年慎用减肥药
第五节 针灸疗法
一、临床机理研究
二、针灸治疗方法
三、针灸在青少年肥胖治疗中的应用
第六节 手术治疗
一、脂肪抽吸术(局部治疗手术)
二、全身治疗手术
参考文献
附表：常用食物营养成分表
后记

前言

前言 这是一本展示人类追求高挑、健美伟大梦想的小小的书
这是一份凝聚人类代代相传的思想智慧的薄薄的礼
这是一个用语言编织的故事，却选用了事实、理论机制和方法制作这根丝线
这是一首为生命弹奏的乐章，却采用了知识和科学谱写的音符
这是一本书，却如人体体质研究

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.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)