

借

塑造不易肥胖的体质

图解

优化生活习惯 减肥法

Tujie Youhua
Shenghuoxiguan
Jianfei Fa

陈仁惇 主编



人民军医出版社



金盾出版社



图解 优化

生活习惯减**肥**法

TUJIE YOUHUA SHENGHUO XIGUAN JIANFEI FA

主编 陈仁惇

绘图 于 岚 贝 丽



人民军医出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

图解优化生活习惯减肥法 / 陈仁惇主编, 一北京:
人民军医出版社, 2005. 10

ISBN 7-80194-827-0

I. 图… II. 陈… III. 减肥 - 图解 IV. R161-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 059989 号

策划编辑: 贝丽 于岚 文字编辑: 于岚 责任审读: 黄栩兵
出版人: 齐学进
出版: 人民军医出版社 经销: 新华书店
发行: 金盾出版社
通信地址: 北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编: 100842
电话: (010) 66882586 (发行部) 51927290 (总编室)
传真: (010) 68222916 (发行部) 66882583 (办公室)
网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 京南印刷厂 装订: 桃园装订有限公司
开本: 850mm×1168mm 1/16
印张: 7 字数: 126 千字
版次: 2005 年 10 月第 1 版 印次: 2005 年 10 月第 1 次印刷
印数: 00001~10000
定价: 19.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

内 容 提 要



本书用图解的方式介绍了肥胖的测定方法、标准体重、肥胖的成因、肥胖的危害，重点介绍如何用饮食、营养、运动及药物和手术方法减肥，还特别指出一定要科学减肥，谨防陷阱，避免损害健康。这本书适合所有爱美的人士及需要减肥的人士阅读，也适合研究人员参考。

责任编辑 贝 丽 于 岚

前言



美容和减肥是现代社会的两大潮流，也是两个热点问题。不论是收看电视，收听广播，还是翻阅报纸杂志，与此有关的广告可以说是铺天盖地，篇幅占到广告总数的20%以上。在这两个问题上的经济消费，我国尚无统计和估算。根据统计，美、英、法等发达国家每年在美容和减肥上所花的钱大约是200亿到300亿美元。在林林总总的广告中，货真价实有科学性的广告并不多，有些是陷阱或者是充满了谎言和吹嘘，但总有人相信它们而进入误区——既将身体搞坏又花了冤枉钱。

在我国，特别是改革开放以后，很多人第一次注意到自己的容貌和身材，并且希望美化自己。因此，这两个问题也变得非常突出，受到中青年男女，尤其是年轻女性们的关注。

美容与减肥并不是简单化化妆、吃些减肥药就可以解决的，它们是非常复杂的问题，非常需要有科学的、现代化的知识来指导。

特别是肥胖，不但是一个公共卫生问题，也是一个社会经济问题。因此，受到了社会各部门的广泛关注。肥胖是目前全世界最关注的疾病，不但影响形体的美观，而且可以成为现在世界上发病最多而且最严重的慢性疾病，如糖尿病、心脏病、高血压等疾病的诱发因素。同时，这一疾病的病因复杂，非常顽固，不容易彻底治愈。因此我们必须对减肥有

一个准确的科学态度。例如与肥胖有密切关系的糖尿病，在全世界逐渐成为位居第四的严重慢性疾病。尤其在印度和我国糖尿病的发病率越来越高，占全世界的第一和第二位。

肥胖是一种很常见但防治方法又很难见效的疾病，因此首先要懂得减肥的艰巨性与复杂性。虽然目前已问世很多减肥药物（减肥药物种类之多，甚至已超过了一些严重慢性疾病的治疗药物，如心血管疾病、脑血管疾病和癌症的防治药物），但减肥效果仍不理想。

近年来，各种自称“有效”的减肥方法如雨后春笋般出现，但关于减肥失败的不幸消息也越来越多。世界卫生组织报告说，人类正面临着像浪潮一样而来的减肥压力。

本书分六章，用图解文字的方式介绍了肥胖测定的方法，如何测定标准体重，肥胖的成因，肥胖的危害，如何用饮食、营养、运动来减肥，以及药物减肥和手术减肥。最后，特别指出了一定要科学减肥，谨防减肥陷阱，避免损害健康。

肥胖是一个非常复杂而又顽固的问题。为适应读者需要，作者不揣冒昧，撰写此书，但由于本人的学识水平有限，书中定有很多错误与不当之处，希望读者批评指正。

陈仁惇

2005年7月



前言

目 录

第 1 章

肥胖的定义与测定方法



第一节

肥胖的定义

第二节

测定肥胖的方法

第三节

我国不同年龄、身高男女的正常体重

第 2 章

标准体重

第一节

标准体重的各种计算方法

第二节

我国的体质指数

第三节

我国体质指数的切点

第四节

肥胖的类型

第 3 章

肥胖的成因

第一节

肥胖的原因

第 4 章	第二节	36
	脂肪组织的种类和容易发胖的几个时期	
	第三节	39
肥胖的危害性	基因对肥胖的影响	41
	第一节	41
	肥胖带来的不良影响	
第 5 章	第二节	45
	肥胖带来的代谢紊乱——X 综合征	
	第三节	49
用饮食营养与运动来减肥	肥胖带来的种种疾病	54
	第一节	54
	饮食营养的减肥原则	
	第二节	56
	减肥的饮食营养指南	
	第三节	61
	用运动来减肥	
	第四节	72
	减肥的营养组方	



第 6 章

药物减肥



第五节	74
减肥的建议事项	
第六节	80
减肥的考虑事项	
	84
第一节	84
概论	
第二节	86
常用的减肥药物	
第三节	88
合并使用两种减肥药物要比单独使用一种好	
第四节	90
正在开发的减肥药物	
第五节	92
中草药减肥	
第六节	94
五花八门的减肥方法	
第七节	99
对减肥应有科学的态度，慎防减肥陷阱	



第 1 章 肥胖的定义与测定方法

人们，尤其是青年女性，若是身材不苗条而显得肥胖、臃肿，男性若是大腹便便，那即使面部再漂亮，或者是美容化妆得千娇百媚，也没有用，根本就没有人欣赏。因此，报刊、电视上的美容广告中，除了各种化妆品以外，约有一半是介绍减肥的药物、保健食品和减肥的仪器和手术。

目前，根据世界卫生组织评估，肥胖已有全球流行的趋势，而且这种流行正在加速，已经对世界上很多地区产生了巨大影响。根据不完全统计，现在全球有 10 亿人的体重超重，并且这一超重已对他（她）们的健康带来严重的影响。从任何方面来看，肥胖都是一个严重的公共卫生问题。中国、欧洲、北美、拉丁美洲和东南亚的数据资料表明，这些地方的肥胖率正在迅速增加，有些国家的肥胖率在 5~7 年内增加了 50%。因此，我们迫切需要知道这些问题发生的原因和如何采取干预措施。

第 1 节 肥胖的定义

根据各种分析方法，一般认为人体正常的主要组成成分为：水分 55%~65%、蛋白质 17%~25%、脂肪 15%~18%。

肥胖的定义就是人体中含有过多的脂肪组织。成年女性，若身体中脂肪组织超过 25%~30% 即可定为肥胖；成年男性，脂肪组织超过 20%~

25% 为肥胖。女性定得比男性高，原因是正常女性体内脂肪组织本来就比正常男性高。

在 20 世纪 70 年代以前，并不认为肥胖是什么严重的问题，更不是什么生理或医学问题。有的国家，例如南太平洋的岛国——汤加王国，甚至认为肥胖是一种漂亮美丽的体态，不论男人或

汤加人



汤加人以胖为美

女人，都以肥胖为荣。有的年轻女性甚至在出嫁前增肥。越是有钱或地位高贵的家庭，就越会这样做。

一直到 1984 年，世界卫生组织（World Health Organization WHO）才将肥胖确定作为一种疾病，并纳入国际疾病分类法。一直到 20 世纪的 90 年代，世界卫生组织才认为肥胖病和吸烟、酗酒一样是一个严重的健康问题。

肥胖在全世界的公共卫生问题方面占有重要的地位。它不但在发达国家就是在发展中国家的流行也日趋严重，值得各国政府，尤其是卫生界、医学界以及美容界的关注和重视。目前，经过世界卫生组织评估，肥胖已呈全球性流行的趋势。

第 2 节 测定肥胖的方法

一、身体脂肪的测定

要判断一个人是否肥胖，最重要的是测定他或她的体重以及脂肪含量。测定身体内的脂肪含量有一系列的方法，这些方法都是非损伤性的。例如：用水下称重法测定身体密度，全身同位素钾含量测定，用氧化重氢或重水稀释法测定身体

内的总水分，以及最近所用的全身电阻法等等。但这些方法都比较复杂，测定也比较麻烦，需要昂贵的仪器。

通常使用的方法是：用皮下脂肪测定器测定皮褶厚度（最好是测定肱三头肌的皮褶厚度），然后用公式计算你身体的脂肪含量。具体方法是将前臂





弯至上腹部，在上臂背侧自肩部骨隆起部位肩峰至臂肘部鹰嘴突部位的中点用笔画一记号，再使前臂下垂，上臂松弛，用拇指与食指在中点上面 1cm 处，抓起两层皮肤与脂肪，然后用皮下脂肪测定器在中点处测定肱三头肌皮褶厚度。测定器夹住后 3 秒钟读数，共测定三次，取其平均值，误差在 0.5mm 以内。肱三头肌皮褶厚度，我国男性为 8.7mm 左右，女性无明确的数据，参考男性与女性

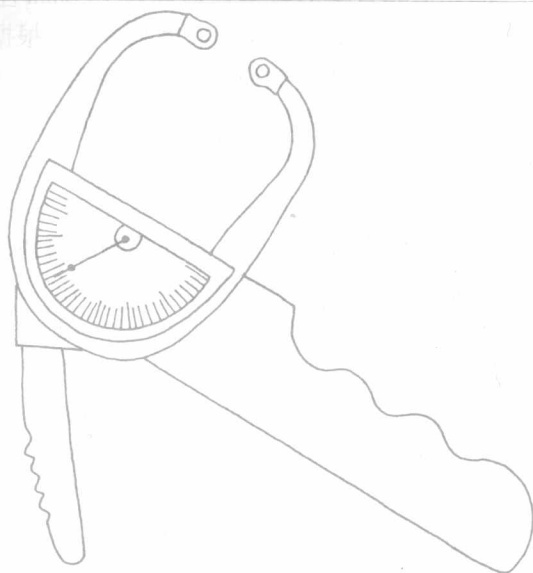
的比值和日本的数据，估计为 14.6mm 左右。测定后，再用转换系数换算成体脂含量。根据我领导的营养研究室所做的研究，转换系数为 0.989。即如果肱三头肌皮褶厚度为 12mm，那么他（她）的体脂含量应为 11.87%。

二、测定身体脂肪方法的进展

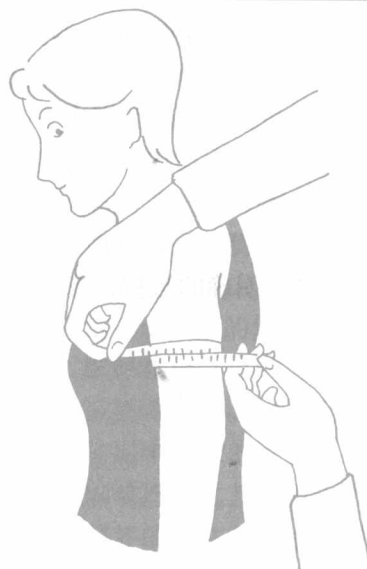
要测定身体脂肪，首先要测定身体的组成，然后根据身体组成来测定身体内脂肪的含量。测定身



用皮下脂肪测定器测量肱三头肌的皮褶厚度



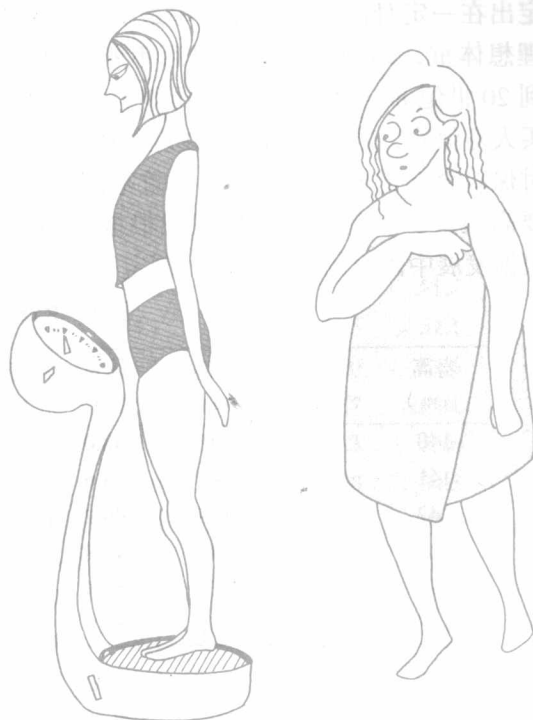
皮下脂肪测定器



这样测不太准确

体组成的方法这几年也在不断完善之中：例如用测定身体电阻的方法来计算身体中所含的水分，再推测出体内脂肪的含量；用稳定同位素测定法测定身体中的各种元素，再根据各种元素计算出脂肪的含量；用计算机 X 线断层造影术(CT)和核磁共振成像(NMR)来测定身体的脂肪、皮肤、骨骼、细胞外体液与瘦体重等各种组织成分；对尸体组织进行化学分析。最先进的方法是用人体中子活化分析法来测定人体的身体组成。这一方法首先向人体注射重水测定其总水分含量，用电子

秤准确称量其体重，然后将人全身置于活化中子装置，用活化的中子线照射全身。这些放射的中子对身体内的各种元素有特异性，从所照射到的图谱分析其氮、氧、氢、碳、氯、钙、铁、磷、钠等元素的含量，并通过这些数据计算出人体的脂肪、蛋白质、矿物质、水分与糖原含量。这一装置全世界只有少数几个地方有。根据新西兰奥克兰大学外科系的人体中子活化装置进行的中子活化分析，其结果与尸体的化学分析结果相似，因而这种体脂测定方法相当准确。



测量体重

三、体重的测定

体重测定是最简单的方法。一般有条件的家庭或个人，都可以买个磅秤在每天清晨起床排尿后，或者在洗浴后未穿衣服以前称体重。

体重测定虽然简单，但非常重要。它能评价人体的营养情况，尤其是反映热量的摄取与消耗是否平衡以及体内脂肪是增加还是减少。同时体重也是反映疾病严重程度和预后的一个重要指标。如果一个人的体重在短期内丢失 10%，那就要检查这个人是否有什么潜在的疾病，如肿瘤。而且体重丢失 10% 以上，也会使健康人的正常体力活动受到严重影响。如果在短期内体重丢失 30%，往往有严重的预后不良，甚至死亡。但在一般情况下，体重丢失意味着消耗的热量高于摄取的热量，而体重增加意味着摄取的热量超过了消耗的热量。

在一般人看来超重与肥胖是同义词，但对于重体力劳动者和运动员，超重并不是肥胖，大量的劳动和运动会使肌肉非常发达而增加体重。

第 3 节 我国不同年龄、身高男女的正常体重

既然体重广泛地用来评价消瘦或肥胖，那么最重要的是确定一个标准体重，即在一定身高范围内这一体重是标准的，超过这一体重是肥胖，低于这一体重是消瘦或营养不良。

使用流行病学的方法观察人群的体重和疾病的患病率以及死亡率的关系，从而找到的一个理想数值，即标准体重。美国大都会人寿保险公司在 1912 年就集合了很多医学、营养和流行病学专家

制定出在一定身高条件下死亡率最低的体重,称为理想体重,即标准体重。以后不断修订数据,直到 20 世纪 80 年代。根据公司规定,中老年人要买人寿保险,若他们的体重在理想体重范围内,所付保险金会比较低;在理想体重范围外,保险金要高很多。以后世界卫生组织根据这些数据,再根据发展中国家的具体情况,制定了普通身材、

不穿鞋身高的裸体男女标准体重表,参见表 1 与表 2。这是世界卫生组织根据发展中国家的具体情况,将美国大都会保险公司的数据进行修正后的标准体重。

我国也发表了男性与女性的正常体重表,见表 3 与表 4。

表 1 女性成人不同身高的标准体重

身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
140	44.9	146	48.0	152	51.5	158	54.9	164	58.9
141	45.4	147	48.6	153	52.0	159	55.5	165	59.5
142	45.9	148	49.2	154	52.5	160	56.2	166	60.1
143	46.4	149	49.8	155	53.1	161	56.9	167	60.7
144	47.0	150	50.4	156	53.7	162	57.5	168	61.4
145	47.5	151	51.0	157	54.3	163	58.3	169	62.1

表 2 男性成人不同身高的标准体重

身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)	身高 (cm)	体重 (kg)
145	51.9	152	55.6	159	59.9	166	64.0	173	68.7	180	74.2
146	52.4	153	56.1	160	60.5	167	64.6	174	69.4	181	75.0
147	52.9	154	56.6	161	61.1	168	65.2	175	70.1	182	75.8
148	53.5	155	57.2	162	61.7	169	65.9	176	70.8	183	76.5
149	54.0	156	57.9	163	62.3	170	66.6	177	71.6	184	77.3
150	54.5	157	58.6	164	62.9	171	67.3	178	72.4	185	78.1
151	55.0	158	59.3	165	63.5	172	68.0	179	73.3	186	78.9



表 3 中国正常男性的身高体重表(kg)

身高 (cm) \ 年龄	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-60	总平均
153	46.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4	50.3
154	46.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9	50.7
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4	51.2
156	47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9	51.7
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	52.1
158	48.8	50.5	51.8	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0	52.6
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	53.1
160	50.0	51.5	52.8	53.5	54.5	55.9	56.3	56.3	53.6
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	54.3
162	51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7	54.9
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	55.5
164	52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2	56.3
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	56.9
166	53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7	57.6
167	54.1	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	58.4
168	54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3	59.1
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1	59.8
170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8	60.5
171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6	61.3
172	57.6	59.5	60.2	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4	62.0
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3	62.8
174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.3	63.6
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4	64.5
176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5	65.4
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5	66.3

续表

身高 (cm) \ 年龄	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-60	总平均
178	62.2	64.1	64.5	67.6	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6	68.0
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8	69.0
181	65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0	69.8
182	65.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2	70.7
183	66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4	71.6

表 4 中国正常女性的身高体重表(kg)

身高 (cm) \ 年龄	15-19	20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-60	总平均
153	44.0	45.5	46.6	47.8	48.6	49.5	49.9	49.9	47.8
154	44.3	46.0	47.1	48.2	49.0	50.1	50.4	50.4	48.2
155	44.8	46.5	47.6	48.7	49.5	50.7	50.9	50.9	48.7
156	45.2	47.0	48.2	49.2	50.0	51.1	51.4	51.4	49.2
157	45.7	47.5	48.8	49.6	50.3	51.6	52.0	52.0	49.6
158	46.3	48.0	49.3	50.1	50.8	52.2	52.5	52.5	50.1
159	46.9	48.5	49.8	50.6	51.4	52.9	53.2	53.2	50.6
160	47.5	49.0	50.3	51.1	52.0	53.4	53.8	53.8	51.1
161	48.0	49.6	50.8	51.8	52.7	54.1	54.5	54.5	51.8
162	48.5	50.2	51.4	52.4	53.4	54.8	55.2	55.2	52.4
163	49.2	50.8	52.0	53.0	54.1	55.5	56.0	56.0	53.0
164	49.8	51.4	52.5	53.8	54.1	55.5	56.0	56.0	53.0
165	50.5	52.0	53.1	54.4	55.6	56.9	57.5	57.5	54.4
166	51.1	52.7	53.8	55.1	56.3	57.7	58.2	58.2	55.1
167	51.6	53.4	54.4	55.9	57.0	58.4	59.0	59.0	55.9