

TENYANG FANGZHI
HAOER FEIPANG

怎样防治 少儿肥胖

王昌源 编著



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

怎样防治

少儿肥胖

王昌源 编著



金盾出版社

内容提要

本书围绕健康减肥这一主题,阐述了肥胖产生的原因和减肥的方法,提出预防儿童肥胖应在胎儿时开始,包括科学饮食、运动健身等,并详细介绍了儿童的合理膳食食谱,科学运动方法,中医针灸、按摩、药敷及沐浴、闻香等。内容丰富,语言通俗,方法简单易行,科学实用,是肥胖者家庭必备读物,也可供医疗保健工作者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

怎样防治少儿肥胖/王昌源编著. —北京:金盾出版社,2009.9
ISBN 978-7-5082-5797-6

I. 怎… II. 王… III. 小儿疾病:肥胖病—防治 IV.
R723.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 101363 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩色印刷有限公司

正文印刷:北京四环科技印刷厂

装订:海波装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:6 字数:97 千字

2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~10 000 册 定价:11.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言

儿童肥胖症已被确认为 21 世纪影响儿童健康的重要问题。肥胖不仅是一个健康问题,同时也是一个社会问题,有可能使富裕起来的家庭重新走向贫困;肥胖对身体的损害不仅仅表现在身体方面,同时也表现在心理方面,有很多肥胖的孩子或多或少会有一些心理问题;在肥胖的人群里,择业、受教育程度、幸福的感觉、家庭婚姻的满意度都与非肥胖人群有比较大的差异。

我国是一个发展中国家,20 世纪中期生活物质不是特别丰富,所以肥胖者很少见。改革开放以来,随着国民经济的快速发展,人民生活水平的不断提高,加上我国的计划生育政策,城市中一个孩子的家庭已十分普遍,“小皇帝”问题日益严重。在中国近 5 年来,城市儿童肥胖增长率为 160%,农村儿童肥胖增长率为 400%。肥胖儿童已占儿童总数的 10%,并正以每年 8% 的速度递增。儿童、青少年肥胖不仅给成年肥胖打下了基础,也严重影响了我国将来的民族素质,直接给少年儿童带来极其严重的身心损害,其不良后果直接表现在:智力降低,动手能力和运动协调性差、性格孤僻、缺乏自信心,影响青少年正常的心理发育。此外,青少年慢性疾病的患病率也显著上升,包括动脉硬化、高血压、高脂血症、糖尿病、中风、心脏病、脂肪肝等疾病不断呈现低龄化趋势。肥胖儿童患各种成人病的可能性远远高于正常儿童,如中风(脑出血、脑血栓)与心脏病并列位于成人病榜首,直接表现为脑血管破裂或阻塞,病死率极高。这种疾病虽然到成年后才发病,

但早期形成原因却与儿童时期养成的不良饮食习惯和肥胖有着密切的关系。另外,一些与成年肥胖有关的疾病如乳腺癌、结肠癌等,也是在青少年时期就埋下了隐患。

虽然肥胖给儿童造成很多健康隐患,但儿童在减肥的同时更要注重健康,不能盲目。儿童骨骼、器官、智力等还在生长发育中,其减肥前提要保障体格正常发育,所以不主张儿童快速减轻体重,更不主张使用药物、饥饿疗法或手术,而提倡在饮食的选择和控制,以及运动锻炼上严格把关。

全书围绕健康减肥这一主题,从科学饮食、运动健身、中医针灸按摩等方面加以叙述。用通俗的语言详细阐述了肥胖产生的原因和减肥的基本理论,介绍了切实可行的健康减肥具体方法。既有中医传统的减肥经验,又有现代医学减肥的新技术、新方法;既有饮食减肥的食疗方、运动减肥操的练习方法,又有药敷、针灸、按摩的经验方。寓健康减肥与日常生活之中,方法简单方便,科学实用。

在本书的编写过程中,参阅了大量专家的研究成果和资料,在此向他们表示衷心的感谢!由于作者水平有限,不妥之处在所难免,恳请广大读者提出宝贵意见。

王昌源



第一章 从肥胖开始说

第一节	肥胖	(1)
第二节	肥胖的判断及类型	(3)
第三节	肥胖原因	(4)
第四节	肥胖的危害	(11)
第五节	肥胖者应做哪些检查	(16)
第六节	肥胖的治疗	(17)
一、心理减肥方法		(19)
二、饮食减肥方法		(22)
三、运动减肥方法		(54)
四、医学减肥方法		(71)
五、其他减肥方法		(80)
第七节	减肥误区	(85)
一、反复减肥留后患		(85)
二、不可乱用减肥药		(85)
三、饮食减肥有科学		(86)





怎样防治少儿肥胖

四、运动减肥莫变味	(87)
五、减肥别触礁	(89)
六、抽脂减肥要慎重	(91)
七、广告宣传睁大眼	(91)
八、肥男胖女也要补	(92)
第八节 减肥提示	(94)
一、血糖要稳定	(94)
二、最好不用减肥药	(94)
三、控制饮食四要点	(95)
四、运动减肥失败有原因	(97)
五、生育性肥胖要警惕	(98)
第九节 预防肥胖的办法	(100)

第二章 小胖墩

第一节 儿童肥胖的判断	(110)
第二节 儿童肥胖类型	(113)
第三节 儿童肥胖原因	(113)
第四节 小胖墩的后患	(117)
第五节 小胖墩减肥有高招	(121)
一、饮食减肥要科学	(122)
二、运动减肥好处多	(139)
三、减肥警句要记牢	(142)





第三章 预防儿童肥胖办法多

第一节	从准妈妈开始	(148)
第二节	从母乳喂养做起	(152)
第三节	预防婴儿肥胖	(159)
第四节	预防幼儿肥胖	(162)
第五节	预防少年肥胖	(167)
第六节	预防青少年肥胖	(171)
第七节	莫因减肥搞垮身体	(173)

附 录

附表 1	1~16 岁少年儿童体重热能摄入关系 ...	(175)
附表 2	常用食物的热能	(176)





第一章 从肥胖开始说

第一节 肥胖

人的体重=脂肪重量(肥肉重)+瘦体重(骨骼+肌肉+内脏+体液+其他组织重量)。理想体重的计算有3种方法:

1. 计算体重身高指数(BMI) $BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$, 男性正常值为 $21 \sim 24$, 女性正常值为 $20 \sim 23$ 。

2. 根据年龄及身高按公式计算 1~6个月婴儿标准体重(千克)=出生体重(千克)+月龄 $\times 0.6$; 7~12个月幼儿标准体重(千克)=出生体重(千克)+月龄 $\times 0.5$; 1~12岁儿童标准体重(千克)=年龄 $\times 2 + 8$; 成人标准体重(千克)=[身高(厘米)-100] $\times 0.9$, 其中北方人理想体重(千克)=[身高(厘米)-150] $\times 0.6 + 50$, 南方人理想体重(千克)=[身高(厘米)-150] $\times 0.6 + 48$ 。

3. 简易计算法 男性体重(千克)=身高(厘米)-





怎样防治少儿肥胖

105; 女性体重(千克) = 身高(厘米) - 100。其值的正负 10% 之内皆为标准体重。

人体内脂肪聚积过多, 沉积于皮下组织, 从外观看, 面肥颈臃、项厚背宽、腹大腰粗、臀丰腿圆、皮肤松弛下坠、体态臃肿、行动笨拙、动则气急, 上述状态叫肥胖。一般来说, 实测体重超过标准体重不及 20% 者, 为超重; 实测体重超过标准体重 20% 以上者, 则称为肥胖。按体重身高指数法评估, 体重身高指数为 25~30 者为超重, 大于 30 为肥胖。

肥胖是体内脂肪过多的表现, 它与超重不是一回事, 超重者可以不是肥胖者, 肥胖者体重一定超重。超重者脂肪组织很多, 则属于肥胖; 超重者肌肉组织发达, 瘦体组织增加就不是肥胖, 如某些运动员及体力劳动者因骨骼和肌肉组织非常发达, 但体内脂肪不多, 即使体重超标也不是肥胖, 只能叫超重。某些人瘦体重虽未超标, 但体内蓄积大量脂肪, 这也叫做肥胖。可见肥胖实指体内脂肪过多, 用老百姓通俗的话讲: “某人精肉(瘦肉)很多, 体格很壮实, 但肥肉即脂肪组织不多, 不能叫肥胖, 如果肥肉特别多便叫肥胖。”





第二节 肥胖的判断及类型

人的体重在标准体重 $\pm 10\%$ 范围内属于正常,超过标准体重 $10\% \sim 20\%$ 为超重,超过标准体重 20% 以上为肥胖。肥胖又分3种:①轻度肥胖。超过标准体重 20% ,但小于 30% 。②中度肥胖。超过标准体重 30% ,但小于 50% 。③重度肥胖。超过标准体重 50% 以上。

胖不胖一算便知道,上述计算标准体重的体重身高指数法是判断肥胖的国际性尺度,亦称体质指数。

身体发胖前往往会出现一些反常现象,发胖的预兆包括下列5个方面:

1. 爱吃爱喝 只要不是得了糖尿病,或是甲状腺功能亢进症、尿崩症等疾病,突然胃口大增,吃饭异常香甜,特别喜欢喝水和饮料,可预示将会发胖。

2. 贪睡 睡觉特别香,已经睡了足够的时间还想睡,或是经常哈欠连天,在排除过于疲劳的情况下,是肥胖到来的迹象。

3. 变懒 一贯勤快的人突然变得懒起来,遇事无精打采,或者总是心有余而力不足,假若不存在什么疾病,或许肥胖即将来临。

4. 劳累 与平时相比,近来总感到疲劳,多活动几下



怎样防治少儿肥胖

就气喘吁吁、汗流满面，只要不是生病，可能是肥胖悄悄而来。

5. 怕动 如果是爱运动的人，渐渐地不想再动了，甚至感到参加运动是一种负担，可能是发胖的信号。

在肥胖者中，脂肪组织的分布常有很大差别，有的内脏脂肪在腹部大量堆积，腹围很大，肚子里像装满了啤酒，人称“啤酒肚”，体型像“苹果”，这叫“向心性肥胖”，以男性多见；另一种是脂肪多分布在臀部和大腿，人称“大屁股”，体型像“梨”，这叫“周围性肥胖”，多见于女性。根据有无病因，肥胖又分为症状性肥胖（有明显病因，如下丘脑性病变、高脂血症、痛风、糖原累积等内分泌疾病，遗传，药物等）和单纯性肥胖（无明确病因，仅仅因为脂肪蓄积过多，超过正常比例）两大类。

第三节 肥胖原因

世界上胖子最多的国家数萨摩亚，这与该国对肥胖的看法有关，萨摩亚人总是把肥胖与富裕画等号，认为肥胖才是富有和美丽；阿联酋的公民之所以一个比一个胖，是因为他们的生活水平极高，又不注意节食；美国约有20%男人是胖子，是因为生活水平高，公路和轿车很发达，动不动就以车代步；我国改革开放以来，随着经济的





高速发展,人们生活水平的不断提高,生活方式与饮食结构也在发生变化,随之而来的肥胖症发生率明显上升。从发生年龄看,过去多为成年人,由于营养过剩,运动量低,吸收远大于支出,造成热能过剩,脂肪在体内堆积;现在儿童也加入了肥胖的行列,孩子们的个头不高,一个个胖乎乎的,放眼望去小胖墩有增无减。

人摄取适量必需食物以维护生命和满足健康需求。当食用超过人体实际热能需求的食物都会转化为脂肪。例如,某人平均每日仅仅多吸收 8 千焦热能的 5%,即 0.4 千焦热能。这只相当于一杯苹果汁,一年下来,每天一杯苹果汁却能增加约 5 千克的人体重量。人们看到食品,大脑就会产生愉悦感,加之那些垃圾食品和零食广告的狂轰滥炸,总会使不少人馋涎欲滴肚饱眼不饱,又因缺少运动,如少步多车、用电梯替代爬楼梯等,热能消耗减少,突破了人体能量平衡,这正是许多人肥胖的共同原因。

造成肥胖的原因很复杂,可能有家族史、肥胖基因、神经调节功能紊乱、疾病、服用激素、心理及精神、饮食、运动、睡眠、生活习惯等因素。

1. 家族史 多数学者认为,肥胖病的发生发展是遗传和环境因素共同作用的结果,其中遗传起着很重要的作用,





怎样防治少儿肥胖

研究证实有60%~80%甚或更多的肥胖者有家族史。有人统计556例双亲肥胖的子女,肥胖率高达65%~87%,而正常体重双亲的子女,肥胖率仅有10%~36%。

2. 肥胖基因 科学家从分子生物学角度找到了引起肥胖的机制,发现了与肥胖有关的两种物质——瘦素和增食欲素,前者使食欲下降且活动增加而减肥,后者则促进食欲导致肥胖。某些人体内缺乏某种基因,因而降低了对瘦素的敏感性并增高了增食欲素的敏感性,从而引起肥胖。研究者发现,某些人体内存在一种反常基因,它可以刺激人的饥饿感,使这些人越吃越想吃,因过多的进食而越来越胖。

3. 神经调节功能紊乱 人的大脑内有摄食中枢和饱感中枢,前者兴奋,则产生饥饿感,需要进食,后者兴奋则抑制摄食。以上这两个中枢在正常情况下处于动态平衡,当大脑出现某种病理状态时,神经调节功能发生紊乱,摄食中枢过度兴奋,促进摄食过多而肥胖。

4. 疾病 下丘脑因创伤、炎症、出血、肿瘤等刺激摄食中枢,导致显著多食易饥而大量进食,使体重猛增,如中枢神经性疾病的脑炎后遗症等。肾上腺皮质功能亢进症患者分泌的皮质醇,可引起头面部及躯干肥胖,颈背部脂肪明显堆积。甲状腺激素合成不足引起的甲减患者可





发生典型的臃肿面容。血脂水平增高者可促进脂肪合成,抑制脂肪分解而肥胖。更年期女性因激素失调而肥胖,女性绝经期生殖功能减退,以及因病切除卵巢等,下半身的骨盆周围、大腿及乳房等处脂肪堆积。以上种种原因都是身体发生的病理性肥胖。

5. 服用激素 糖皮质激素对维持体内脂肪组织的正常分布起着重要作用,长期服用激素可导致头颈部、腹部及躯干脂肪聚积,而四肢脂肪减少,体内总脂肪量增加,外形呈“向心性肥胖”,即面如满月,躯干肥胖,四肢相对瘦小,服用激素地塞米松引起食欲亢进,向心性肥胖的作用较为明显,剂量越大,肥胖越剧。

6. 心理及精神因素 尽管不能从科学上证实肥胖与心理问题有直接关系,但许多肥胖者确实存在心理障碍,由于社会大众中很多人对体重过重者存在偏见及歧视,这样会使体重过重者多对自己的身材极不满意,导致心理上的沮丧、焦虑及自信心不足,从而自暴自弃。

由于心理障碍,不愿社交,则活动减少,进食过多,造成肥胖。有些人往往肚子饱了眼不饱,吃了还想吃,这种心理诱因导致进食过多而肥胖。

研究者指出,人体内有种专门控制脂肪的激素,受到精神压力的刺激,这种激素就会发出囤积脂肪的信号,一个人长期生活在这种精神压力状态下,囤积的脂肪越来越





怎样防治少儿肥胖

越多,身体自然越来越肥胖。

7. 饮食 肥胖的原因尽管千条万条,饮食问题至关重要。饮食结构不合理、进食速度快、不吃早餐、晚餐不当、爱吃零食、食糖过多等均可引起肥胖。

人们富裕后,多吃荤菜,猛吃海喝,摄入过多高热能、高脂肪食物,少吃蔬菜水果,不吃糙米、麦皮,因偏食而饮食结构不合理,必然造成营养过剩或失衡。不少人认为,吃饭容易长胖,因而少吃饭多吃菜,甚至不吃饭只吃菜。医学认为人的饱腹感主要来自于糖类,少吃饭多吃菜必然使进食量增加很多,况且大多菜中肯定有较多的油,产生的热能也多,适得其反。身体偏胖或担心发胖的人,不敢吃荤菜,大吃蔬菜、水果,本想瘦身减肥,反而越来越胖,这是因为蔬果中大量的糖类被机体吸收,无法被机体消耗完,堆积在体内,这些多余的糖类会转化为脂肪,所以人也就发胖了。有的人只吃精米白面,远离糙米、麦皮,饮食中缺少B族维生素,影响体内脂肪代谢,脂肪堆积导致肥胖。

吃饭时狼吞虎咽,食物未得到充分咀嚼,不能成为食糜而附贴于胃壁,常常已经吃了不少东西仍感饥饿;咀嚼时间过短,迷走神经仍在过度兴奋之中,从而引起食欲亢进;再者由于过快进食使血糖浓度升高,等到大脑输出停食的信号时,往往已经多吃了很多的食物。





不吃早餐以减肥常常事与愿违,甚至适得其反,因为不吃早餐者会使午饭时的空腹感更强,反而吃得更多。晚餐时间充裕,又常是家人团聚,于是肉、鱼、蛋、菜摆满餐桌。吃进的食物在体内消化后,一部分进入血液形成血脂,傍晚时血液中胰岛素的含量又上升到一天中的高峰,胰岛素可将血糖转化成脂肪凝结在血管壁和腹壁上,久而久之人便肥胖起来。晚餐吃得过晚过饱,血中的糖、氨基酸、脂肪酸浓度会增高,加上晚上活动量小,热能消耗少,多余热能在胰岛素作用下合成脂肪,会逐渐使人发胖。

爱吃零食的人看起来正餐量不多,因为杂七杂八的零食不断,造成总热能大大超标。食糖易吸收,而且能增强促进脂肪生成所需酶的活性,并能刺激具有促进脂肪合成作用的胰岛素的分泌,从而使脂肪蓄积,导致肥胖发生。

8. 运动不足 随着社会经济的发展,人民生活水平的日益提高,各类电器进入普通家庭,人的劳动强度大大降低,活动量相应减少,尤其是那些喜静厌动的,很难迈动脚步,体内脂肪的转化大受影响而肥胖。

整天坐在办公室伏案工作者,大脑需要葡萄糖来提供热能,常使人吃下很多东西,远远超过身体需要而发胖。研究发现,用电脑工作 45 分钟只消耗 0.013 千焦热

