

家庭健康自助馆系列】

自然 减肥 好轻松

ZIRAN JIANFEI HAOQINGSONG

主编 李 洁

本书对你说“自然减肥好轻松”，就是要带你顺应身体以及心理的本身，把多种行之有效的减肥妙法，包括饮食、起居、情志、运动结合起来，使人能够随时抓住生活中的每一个减肥契机，顺其自然，轻松收获匀称、健康和自信！



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

【家庭健康自助馆系列】

自然 减肥 好轻松

ZIRAN JIANFEI HAOQINGSONG

主 编
编 委

李 洁
季 慧
黄志坚
杨春明
袁婉楠

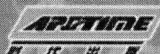
王 超
张晓义
张来兴
王海峰

陈 莉
李淑云
陈鹤鯤
王涣璋

李 良
曾晓丽
顾新颖
孙光雨

郭 睿
霍秀兰
李淳朴
杨佩薇

白 晶
霍立荣
赵冰清



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自然减肥好轻松/李洁主编. —合肥:安徽科学技术出版社,2012.1

(家庭健康自助馆系列)

ISBN 978-7-5337-5365-8

I. ①自… II. ①李… III. ①减肥-方法 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 225825 号

自然减肥好轻松

主编 李 洁

出 版 人: 黄和平 选题策划: 吴 玲 责任编辑: 吴 玲

责任校对: 程 苗 责任印制: 廖小青 封面设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)3533330

印 制: 合肥创新印务有限公司 电话: (0551)4456946

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16 印张: 9 字数: 166 千

版次: 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-5365-8

定价: 18.00 元

版权所有, 侵权必究

I 前言

INTRODUCTION

在古时候,肥胖曾一度成为美丽和富态的化身,但从现代医学的角度来说,肥胖并不是福,而是祸。肥胖虽然本身并不致命,但由肥胖所带来的一连串并发症(糖尿病、冠心病、高血压、代谢异常、脑血管病、胆石症、某些癌肿等)却是要命的。

旁的不说,大家都熟悉的香港著名女演员肥肥就是因为重度肥胖,引发了糖尿病、胆石症、胆管炎、胆管癌,以及最后的肾衰竭、感染、败血症、肺水肿等多种疾病,最终死亡。肥胖的危害可见一斑。

医学认为,肥胖是指体内脂肪堆积过多和/或分布不均匀、体重增加,是遗传因素和环境因素共同作用的结果。它是多种复杂情况的综合,常伴随高血压、糖尿病、血脂异常、缺血性心脏病等。所以说,肥胖不仅影响人的形体美,还给常人增加负担,在人体内增加了不必要的物质,造成不良后果。

所幸随着社会的进步,人们的审美观念以及健康观念都在一步步地提高,现在减肥已经成为一种潮流,成为爱美、爱健康之人茶余饭后的必谈话题。翻开报纸杂志,打开网页浏览,没有不提减肥的。但是,现在很多人盲目减肥,轻信一些虚假广告,被其夸张的字眼所迷惑,没从自身出发,造成不必要的损失。在这里我们要提倡的是“自然减肥”。所谓自然减肥,就是要顺应身体以及心理的本身,不使用强迫的方法,只有在这样的条件下,减肥才能变成一件“轻松”的事情,而不再是一种折磨。

那么,反过来说,为什么有的人减肥难以成功?因为嘴馋、暴食、偏



食、不喜欢运动……其实大家都知道症结所在,为什么健康、苗条的梦想还是无法实现?这便是因为缺乏行之有效的全方位减肥理念。本书打破了一般减肥读物只介绍寥寥几种减肥方法的常规,把多种行之有效的减肥妙法结合起来,使人随时能够抓住生活中的每一个减肥契机,顺其自然,轻松收获健康和自信!

C 目录

CONTENTS

第1篇 胖子总是很受伤,减肥实应为健康 1

大肚腩,一寸一惊心	1
体重超标,血脂报警讯	2
女性肥胖增加患癌症风险	3
脂肪肝病患多数为胖子	4
为什么胖子胆石症多?	5
太胖了,当心糖尿病找上门	6
高血压偏爱胖人?	8
你是在为健康减肥	9

第2篇 减肥究竟有多难,把心理第一关 12

你减肥的压力有多大?	12
减肥,首先要接纳真正的自己	13
时刻保持“苗条意识”	14
减肥前的心理训练	15
从意念塑身开始减肥	17
管理情绪,小窍门让减肥变轻松	18
减肥人群常见的心理障碍	20
减肥一定要杜绝的消极思维	21
成功减肥,需要心理暗示	23



第3篇 减肥也要讲对症,肥胖原因要查清 25

不运动	25
不良饮食习惯	27
遗传因素	29
内分泌惹的祸	30
心理因素在作祟	32
药物也会致“肥”	33
疾病引起的肥胖	34

第4篇 减肥至今不奏效,全因方法不达标 35

相信减肥药的苦果	35
疯狂节食,减肥健康两无益	36
难以坚持的高强度运动	37
素食减肥,减掉的可能是健康	39
瘦身霜,真的让你瘦了吗?	41
减肥茶,让肠胃系统受累了	42
熬夜,只能让你越来越肥	43
催吐减肥危害多	44
保鲜膜,瘦掉的只是水分	45
怕胖,拒绝喝水?	46
针灸减肥,反弹的原因在哪里?	47
拒绝减肥反弹	48

第5篇 减掉肥肉有关键,先要改正坏习惯 51

大鱼大肉应酬多	51
生活日夜颠倒	52
备着零食看电视	53
打扫剩饭不留情	54

坚决拒绝主食	55
用吃东西来抵抗心理焦虑	57
进食时间间隔总是过长	59
经常用饮料代替白水	60
很少吃蔬菜和水果	61
不狼吞虎咽就不会吃饭	62
极爱夜宵	64
一日三餐都靠外卖解决	65
一坐在电脑前就不想动	66
三楼也要乘电梯	68

第6篇 识别食物错与对,减肥可以不“坑嘴”

膳食合理最重要,减肥也要健康减	70
如果实在想吃,那就吃一点吧	72
按时间进食,少食多餐	73
把握四个黄金时段喝水	75
夏日瘦身的五色餐	76
减肥,但不拒绝脂肪	78
春夏减肥号召从粗粮开始	79
提高代谢率,体重自然轻	80

第7篇 运动方式任选择,坚持方能瘦得多

不同体质选择不同的减肥运动	83
三种适合都市人的有氧减肥运动	84
运动减肥为什么会反弹失败	86
并非运动出汗就能减肥	88
远离三种只长肌肉不减肥的运动	89
上班族怎样安排减肥运动时间	89
偶尔健身等于暴饮暴食	90
让脂肪加倍“燃烧”	92

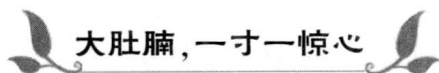


运动突破减肥停滞期	93
最耗脂肪的减肥运动	95
游泳姿势不对体重也不对	96
健走运动让你减出健康身材	98
跑步减肥需要了解的知识	99
跑步时如何有效消耗脂肪	101
自行车运动帮你燃烧脂肪	102
赖床瘦身小动作	103
简单又见效的椅子减肥操	104
练练瑜伽	106
普拉提的燃脂功效	111

第**8**篇 局部减肥要记住,脂肪赘肉这样除

解救大饼脸	116
消除小肚腩	118
消灭水桶腰	120
紧实大屁股	123
不要“虎背”	127
甩掉蝴蝶臂	130
减掉大象腿	132
塑造纤美小腿	133

第1篇 胖子总是很受伤,减肥实应为健康



肥胖是引发心脏疾病的潜伏杀手,肥胖问题已经成为了当前全球性的公共卫生问题。而在我国,肥胖问题正在日趋严重。据有关部门的调查显示,我国成人超重率为22.8%,肥胖率为7.1%,统计现有超重和肥胖人数分别为2亿和6 000多万,大城市成人超重率与肥胖率分别高达30.3%和12.3%,儿童肥胖率已经达到8.1%。与1992年全国营养调查资料相比,成人超重率上升39%,肥胖率上升97%!由于超重人数比例较大,预计今后肥胖率还会有较大幅度增长。有专家指出,肥胖本身直接是冠心病的独立的重要的危害元素,肥胖的征兆是凶猛的,如果不在肥胖这个问题上采取措施,将会给国民健康带来灾难性的后果!

肥胖引起人们的高度重视,主要是因为它已直接危害人类的健康。在世界上,冠心病被公认为人类生命的“第一杀手”,而且越发向年轻化趋势发展,其中,肥胖是造成冠心病的罪魁祸首。肥胖者腹部过多的脂肪,使腹腔内的脂肪含量明显高于腹部皮下脂肪量。这些多余的脂肪,在腹腔内的流动性很强,它会溶解于血液之中,随着血液流入整个心血管循环系统。这样,就使本来正常的血液,变成了稀粥状,从而引发高血脂、高血压、冠心病甚至心肌梗死。

心脏是肥胖的直接受害者,这个道理非常简单。心脏作为人体血液循环的动力装置,像一台抽水泵,推动血液在血管中运动。在正常情况下,心脏每搏动一次所射出的血量约为70毫升,相当于半杯水,若以每分钟平均心跳75次计算,那么每分钟心脏射出的血量就是5升。按照这个流量来计算,每天24小时,心脏排出的血液总量要达到8 000升。如果血液中含有大量脂肪,那么它给心脏造成的负担不仅会加大,而且会使这些脂肪在运行中不断“挂壁”,血管会由于脂肪的堆积而越来越细,血管壁也因此而加速老化的过程。心脏的磨损率会成倍地增加。

具体来说,肥胖引起心脏病的主要机制是:

(1)过多脂肪堆积,增加循环血容量,引起心脏负荷加重和高血压,从而损害心脏。

(2)并存的脂肪代谢异常及高热量的饮食引起的高脂血症,导致冠状动脉粥样



硬化及心肌细胞脂肪沉积,心室壁增厚,心肌顺应性降低。

(3)伴存的血糖及血脂增高使血液的黏滞度增加,红细胞携氧能力减弱,心肌细胞供氧不足。

(4)肥胖者多不好动,过度的肥胖又使其活动量进一步受限,从而导致冠状动脉侧支循环减弱,心脏代偿能力下降。

有研究人员提出,体重增加超过标准体重的30%,则是在未来的10年内患冠心病的一个信号。可见,我们每个人都必须关注自己的体重,简单地计算一下,中国人的标准体重是身高减去105,这就是标准千克体重。比如身高是170厘米,那么标准体重则应该是170减去105,也就是65千克。

心脏陪伴你的一生,每分每秒都在不停地跳动,可说是“全心全意”为你服务,你必须珍惜它、爱护它。因此,要想拥有一颗健康的的心脏,就千万要注意你的体重了,别让“大肚腩”夺走了心脏健康。

体重超标,血脂报警讯

▲血脂是什么

血脂与我们的健康密切相关,那么血脂到底是什么呢?血脂是指血清中所含脂质的总称,血脂包括甘油三酯、胆固醇、胆固醇酯、磷脂、游离脂肪酸,其中主要是胆固醇和甘油三酯。我们通常所谈到的血脂主要就是指血清中的胆固醇和甘油三酯。

血脂异常的朋友一定要清楚自己是胆固醇高,还是甘油三酯高?或者胆固醇和甘油三酯都升高?正常情况下,脂类在体内的吸收、代谢和转化维持相对平衡,血脂含量可基本保持稳定。血脂升高可能引发心脑血管疾病,但血脂太低可见于一些慢性消耗性疾病的晚期。因此,保障机体正常生理功能,需要调节血脂,维持血脂在正常范围内。

▲高脂血症的概念及危害

由于脂肪代谢或运转异常使血浆中一种或多种脂质高于正常状态称为高脂血症。该病对身体的损害是隐匿性、进行性和全身性的。它的直接损害是加速全身动脉粥样硬化,因为全身的重要器官都要依靠动脉供血、供氧,一旦动脉被粥样斑块堵塞,就会导致严重后果。动脉硬化引起的肾衰竭等,都与高脂血症密切相关。大量研究资料表明,高脂血症是脑卒中、冠心病、心肌梗死、心脏猝死独立而重要的危险因素。

此外,高脂血症也是促进高血压、糖耐量异常、糖尿病的一个重要危险因素。高

脂血症还可导致脂肪肝、肝硬化、胆石症、胰腺炎、眼底出血、失明、周围血管疾病、跛行、高尿酸血症等疾病。

▲为什么肥胖者常有高脂血症

由于某些原因引起体内脂肪过分堆积而造成体重超过正常标准的20%称为肥胖。肥胖的人不仅体内脂肪组织增加,血液中脂质也明显增加,尤其是甘油三酯水平多高于正常,说明同时存在脂质代谢的异常。

肥胖者血脂升高可能与以下因素有关:

(1)饮食因素。肥胖者进食总热量常超出自身所需,而且其中脂类食物比例增加,可造成脂肪堆积和血脂升高。

(2)遗传因素。有家族遗传倾向的肥胖者,常同时伴有脂质代谢方面的异常。

(3)内分泌代谢因素。肥胖者常存在胰岛素抵抗及其他代谢紊乱,这是造成血脂升高的可能因素。

▲肥胖对血脂的影响

我们知道,体内脂肪来源过多和肝脏清除的脂肪减少都可导致血脂升高。肥胖人的脂肪代谢特点是:血浆游离脂肪酸升高,胆固醇、甘油三酯等血脂成分普遍升高,说明脂肪代谢紊乱,这正是血脂升高的原因所在。

现代医学研究认为,肥胖患者的机体组织对游离脂肪酸的动员和利用减少,导致血液中的脂肪含量升高,这会直接导致血脂浓度升高;肥胖者进食过多的碳水化合物,血浆甘油三酯水平增高则更明显,肥胖者餐后血浆乳糜微粒澄清时间较长,血中胆固醇水平亦会升高;血液中甘油三酯和胆固醇升高的水平与肥胖程度成正比。

国内外流行病学和临床研究均已证明,超重或肥胖者在体重减轻后,血脂异常可得到恢复。可见,减轻超标的体重是改善脂质代谢,预防动脉粥样硬化和冠心病等危险疾病的最有效的干预措施之一。所以说肥胖者控制饮食、减轻体重是十分必要的。

女性肥胖增加患癌症风险

世界卫生组织统计,1/4~1/3的全球癌症病例和肥胖有着直接的关联。近年来,癌症的发病率上升很快,我国每年新增癌症患者有150万至160万人,死亡有180万至200万人,每年以10%~15%的速度在递增,癌症已经是致人死亡的第二大疾病。癌症递增的原因有两类,一个是生活环境因素,一个是生活方式因素。肥胖病属于生活方式因素中的一个疾病。



肥胖是全身性的代谢性疾病,除了先天遗传性肥胖和后天其他疾病引起的肥胖以及药源性肥胖以外,大部分的肥胖都没有其他的原因,就是吃得多,吸收得好,代谢得慢,造成一种特殊的肥胖体质。相关专家指出,由于大量脂肪的堆积,代谢物不能排出体外,变成了许多有毒素的成分。这些毒素在体内长期淤积,使人体内的衰老因素增加,进而打破体内癌基因和抗癌基因的平衡状态,使癌基因活跃起来。这些变化就成了癌症的间接原因。

另外,人们往往不知道,肥胖还易造成女性特有的一些癌症。根据美国癌症协会调查表明,身材过胖的女性比身材适中的女性死于癌症的概率高出62%,肥胖的女性患乳腺癌、子宫癌、卵巢癌这三大癌症的机会要比体重正常的女性多出3倍。

世界癌症研究基金会公布的一项研究指出,肥胖与癌症的关系比人们一般所知的更为密切。研究人员列出了6种受肥胖影响较大的癌症,分别为食管癌、胰腺癌、直肠癌、子宫癌、肾癌和乳腺癌。此项研究成果综合了全球7 000项癌症成因研究,历时5年得出。研究认为,肥胖对癌症的作用是多方面的,其中之一是多余的脂肪会影响人体激素平衡。特别是脂肪细胞能释放雌激素,增加女性肥胖者患癌症的风险。

肥胖可以使女性子宫内膜癌、卵巢癌、宫颈癌、乳腺癌和胆囊癌的发病率显著升高,其中又以子宫内膜癌、乳腺癌与女性体重的关系最为密切。超过标准体重40%的女性,其子宫内膜癌的发病率比正常人增加4倍;体重超重女性与体重正常女性乳腺癌发病率的比例为1.53:1,而乳腺癌患者中有相当部分为肥胖者。

当前的医学研究认为,肥胖会导致雌激素分泌旺盛,造成内分泌紊乱,这些都是为将来发生癌症打下的基础。另外,脂肪细胞会刺激脂肪分泌,也可能促进蛋白质的分泌,使细胞蛋白质活跃失控,一旦蛋白质的生长分泌失去控制,就会造成一些恶性肿瘤的发生。

可见,肥胖对人们造成的困扰绝不仅仅是外在美观的问题,更为严重的是对生命健康以及生命安全的威胁。所以,控制体重,就是为生命保驾护航!

脂肪肝病患多数为胖子

在脂肪肝的高发人群中,体重指数在23~28的超重人群中约有31.9%的人患脂肪肝。而肥胖人群更为严重,有55.4%的人都是脂肪肝。国内首个脂肪肝的流行病学调查也显示,我国肥胖者数量的快速增加是造成脂肪肝发病增多的主要原因之一。

▲关于脂肪肝

脂肪肝是仅次于病毒性肝炎的第二大常见肝病,我国大中城市成人脂肪肝的

平均患病率高达10%。正常情况下,肝脏本身只含有少量脂肪,占肝脏的4%~7%,如果肝脏内脂肪含量过多,会在肝细胞内沉积,导致肝细胞变性,医学上称为脂肪肝。脂肪肝如果继续恶化就会演变为肝硬化,甚至导致肝功能衰竭。脂肪肝的形成与肥胖、血脂异常、糖尿病等“富贵病”密切相关,特别是与肥胖的关系非常密切。据最新的调查结果显示,我国肥胖、血脂异常和糖尿病的发病率急剧上升,这些均造成了我国脂肪肝患者数量居高不下。

▲为什么胖人易得脂肪肝

肥胖的人之所以易发生脂肪肝,是因为腹部周围的脂肪细胞对刺激较敏感,以致由腹部脂肪细胞输送至肝的脂肪酸增加。具体来说,肥胖者由于体内组织增加,体内脂肪酸和游离脂肪酸的释放增多,成了机体的主要能量供应物质,而对葡萄糖的利用降低。一般情况下,葡萄糖利用降低,血中葡萄糖含量升高是可以刺激胰岛素分泌来抑制游离脂肪酸释放的,但当体内脂肪大量增加时,即便受胰岛素抑制,其游离脂肪酸释放的绝对量还是增加,使得过多的脂肪酸大量进入肝脏合成为甘油三酯,从而形成脂肪肝。

而且,肥胖者多合并有糖耐量减低和高胰岛素血症,这在肥胖性脂肪肝的发病机制中起了重要作用。由于周围组织对胰岛素感受性降低,肌肉摄取葡萄糖的功能亦下降,以致葡萄糖不能被充分利用,过剩的葡萄糖不断刺激胰岛细胞分泌大量的胰岛素。肝脏在胰岛素的作用下,以葡萄糖和脂肪酸为原料合成大量的甘油三酯,继而容易发生内源性高脂血症和脂肪肝。这些就是肥胖者容易发生脂肪肝的基本原理。

此外,肥胖患者的高热量饮食的摄入,也是形成脂肪肝的因素。肝内脂肪的堆积与体重成正比,肥胖患者体重控制后,其脂肪肝的程度可减轻。反之,体重增加,脂肪肝亦加重。这说明了肥胖患者的脂肪肝是体内总的脂肪的一部分。减少营养物质的摄入、控制体重,可使脂肪肝得到改善。

因肥胖引起的轻、中、重度脂肪肝是可以通过减轻体重、调整饮食和适度运动向其低一级程度转化的,脂肪肝可随着体重达到标准而消失,其肝脏功能亦可随之恢复正常。所以,防治脂肪肝,控制体重是一种重要的手段和必要的方式。

为什么胖子胆石症多?

▲关于胆石症

胆石症是胆管中任何部位出现结石的一种疾病,结石可发生在胆囊中,也可以发生在胆管中。胆结石的形成与胆汁中胆固醇浓度增高、胆囊排空障碍及感染等因



素有关。人体内的胆固醇最主要的排泄途径就是溶解在胆汁里,通过胆管排泄到肠道,进而经粪便排出体外。正常情况下,胆汁中的胆固醇、胆酸盐及磷脂保持着一定比例,使胆固醇处于过饱和溶解状态。当胆汁中胆固醇增多、胆汁成分比例发生变化时,胆汁中的胆固醇便会析出,在一定条件下形成以胆固醇为主要成分的结石。

胆石症患者病情较轻时可无症状,稍重时可表现为食欲不振、右上腹不适乃至疼痛,进食油腻的食品后症状明显加剧。当结石堵塞胆管或者胆囊口时,可能引起急性胆囊炎,患者腹痛难忍,并向右侧腰部放射,可伴有呕吐、发热,甚至危害生命。医学研究表明,肥胖者较体重正常者更易发生胆石症。

▲为什么胖人易得胆石症

肥胖人群患胆石症的概率要比体重正常人群高出许多。有研究指出,当体重超过理想体重的50%后,有临床症状的胆石症可增加6倍之多!按照结石组成成分的不同,胆结石主要分为两种:胆固醇结石和胆色素结石。肥胖患者的胆囊结石主要是胆固醇结石,这种结石又叫代谢性结石。那么,肥胖与胆结石的关系到底是怎样的呢?为什么肥胖者易得胆结石呢?

首先,胆固醇结石的形成多与代谢障碍有关,即与肝脏分泌到胆汁中的胆固醇饱和程度有关,而肥胖人常有胆固醇代谢障碍。一方面是肥胖者体内的胆固醇比普通人多得多。肥胖者往往爱吃高胆固醇的食物,加上身体合成的内源性胆固醇也多,每增加10千克的脂肪组织,每天就会多合成胆固醇大约200毫克,相当于多吃一个鸡蛋所含的胆固醇!另一方面,肥胖者胆汁内的磷脂和胆汁酸的含量也有改变,就使得胆固醇在胆汁里容易达到过饱和状态,于是就沉积到胆管里,形成了结石。

其次,肥胖者多有高胰岛素血症(即血液中胰岛素浓度比正常人偏高)。胰岛素可促进肝脏合成胆固醇,也就是说,肥胖人的肝脏合成胆固醇比一般人多,而这些合成过多的胆固醇主要分泌到胆汁中。据测定,肥胖人分泌到胆汁中的胆固醇量比正常人要高3倍,从而使胆固醇在胆汁中成过饱和状态,就容易析出成为胆固醇结石。

第三,肥胖者多有高脂血症,有研究认为这也是胆固醇结石形成的一个原因。

所以,肥胖者若想少受胆石症之苦,就应该少吃高胆固醇的食物,同时必须积极减轻体重,而且不能以不吃早餐来控制体重,因为不吃早餐会影响胆固醇的分泌状态,从而引发或加重结石症状。

太胖了,当心糖尿病找上门

▲关于糖尿病

糖尿病是由遗传因素、免疫功能紊乱、微生物感染及其毒素、自由基毒素、精

神因素等各种致病因子作用于机体导致胰岛功能减退而引发的糖、蛋白质、脂肪、水和电解质等一系列代谢紊乱综合征,临床上以高血糖为主要特点,典型病例可出现多尿、多饮、多食、消瘦等表现,即“三多一少”症状。糖尿病分1型糖尿病和2型糖尿病。在糖尿病患者中,2型糖尿病所占的比例约为95%。糖尿病的危害主要表现为:

(1)发病率高。据世界卫生组织统计资料,目前全世界已诊断的糖尿病患者约有1.94亿,中国目前约有糖尿病患者4 000万,另外还有4 000万~5 000万糖耐量减低(糖尿病的后备军)的人,两者加起来近1亿人。

(2)并发症严重。因糖尿病引起失明者比其他原因致失明者多10~25倍,糖尿病性坏疽或截肢者比其他原因所致者多15~40倍,糖尿病较非糖尿病者心血管系统发病率与病死率高2~5倍,因糖尿病导致肾衰竭者比其他原因所致者高17倍。目前我国糖尿病患者中,合并高血压者多达1 200万,合并脑卒中者约500万,合并冠心病者约600万,伴有双目失明者约45万,合并肾衰竭者约50万。

医学界早有论断,肥胖是发生糖尿病的主要危险因素之一。近年来临床观察表明,80%以上的2型糖尿病患者都属于肥胖患者。

▲肥胖与糖尿病的关系

肥胖是发生糖尿病(主要是2型糖尿病)的重要危险因素之一。在长期肥胖的人群中,糖尿病的患病率明显增加,可高达普通人群的4倍之多。而且,发生肥胖的时间越长,患糖尿病的机会就越大。那么肥胖者为什么容易得糖尿病呢?

根本原因在于肥胖者体内存在着一种特殊的病理状态,叫做胰岛素抵抗。胰岛素是人体内最主要的降血糖激素。人在进食后将大量的糖分吸收入血液,通过血液循环运往全身各处。只有依靠胰岛素,血糖才能进入细胞,被人体利用,同时血液中的葡萄糖水平被胰岛素维持在一定的范围内。胰岛素能够起作用,首先需要与细胞膜上的胰岛素受体结合,然后牵动细胞内一系列的信号传导物质,把“糖来了”的消息一层层地传导到细胞深处,然后由细胞深处把一种叫做“葡萄糖转运子”的物质调动到细胞膜表面,通过它把葡萄糖“搬”进细胞内,用来产生能量。一时用不了的葡萄糖会被转化成糖原储存起来。可是,在肥胖者体内,上述的葡萄糖转运机制发生了很多“毛病”:

- (1)细胞表面的胰岛素受体数目有所减少。
- (2)单个受体的功能也有所下降。
- (3)受体被胰岛素激活后,向细胞深处传导信号的功能受到损害。
- (4)葡萄糖转运子的数目减少,功能减弱。
- (5)肝脏将葡萄糖转化成糖原并储存起来的功能有所不足。



由于上面各种原因,细胞对胰岛素的作用产生了抵抗,血液中的葡萄糖就很难进入细胞内,这就是胰岛素抵抗现象。早期肥胖的胰岛素分泌功能虽然还正常,但是由于胰岛素抵抗,胰岛素作用的效率就下降了。为了克服胰岛素抵抗,胰腺就会大量合成胰岛素,造成肥胖者血胰岛素水平大大高于普通人,形成所谓“高胰岛素血症”。肥胖早期还可以通过高胰岛素血症勉强把血糖维持在正常范围,可随后胰腺就有可能由于过度工作,合成胰岛素的功能渐渐衰竭,胰岛素的生成就渐渐不够把血糖降低到正常范围,于是就出现了显性糖尿病。

所以,肥胖是很容易造成糖尿病的。值得注意的是,有效的减肥可以预防糖尿病的发生,或是明显减轻糖尿病的程度。可见,减肥绝不只是为了美丽窈窕,更是为了健康和生命质量的提高。

高血压偏爱胖人?

高血压病是指在静息状态下动脉收缩压和/或舒张压增高,常伴有脂肪和糖代谢紊乱以及心、脑、肾和视网膜等器官功能性或器质性改变,以器官重塑为特征的全身性疾病。高血压是目前最常见的心血管疾病,也是最大的流行病之一,常引起心、脑、肾等脏器的并发症,严重危害着人类的健康。众所周知,高血压与肥胖密切相关。

▲高血压的危害

(1)高血压对心脏的损害是首当其冲的,主要表现在两个方面。一是对心脏血管的损害,主要是冠状动脉血管。容易使冠状动脉发生粥样硬化,此时的冠状动脉狭窄,使供应心肌的血液减少,称之为冠心病,或称缺血性心脏病;二是对心脏的损害,高血压累及心脏时,往往使心脏的结构和功能发生改变,形成高血压性心脏病。

(2)高血压对脑的危害主要是影响脑动脉血管。脑内小动脉的肌层和外膜均不发达,管壁较薄弱,血管的自动调节功能较差,如果长期的血压增高或剧烈波动,引起脑动脉痉挛等因素都可促使脑血管病的发生。临床上高血压引起脑血管的疾病主要有脑出血、高血压脑病和腔隙性梗死等。

(3)高血压对肾脏的损害,主要是从细小动脉开始的,初期并无明显的肾脏形态及功能上的改变。先是肾小动脉出现硬化、狭窄,使肾脏进行性缺血,一些肾单位发生纤维化玻璃样改变,而另一些正常的肾单位则代偿性肥大。随着病情的不断发展,肾脏的表面呈颗粒状,皮层变薄,由于肾单位的不断破坏,肾脏出现萎缩,继而发生肾功能不全或发展为尿毒症。