



最好的医生是自己·系列丛书

[瘦身] 才健康

杨玺 编著



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

“最好的医生是自己”系列丛书

瘦身才健康

SHOUSHEN

CAI

JIANKANG

杨 玺 编著



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北京

图书在版编目(CIP)数据

瘦身才健康/杨玺编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 1
(“最好的医生是自己”系列丛书)

ISBN 7-5091-0249-9

I. 瘦… II. 杨… III. 肥胖病—诊疗 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 016318 号

策划编辑:于 岚 姚 磊 文字编辑:薛映川 责任审读:黄栩兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

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 1/32

印张:10 字数:257 千字

版、印次:2007 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:29.00 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

本书就肥胖症的概念、肥胖症与心脑血管病及其“源头”的关系、防治肥胖症的相关知识、肥胖症的预防、如何减肥、儿童肥胖的防治、老年肥胖症的防治、肥胖症合并心脑血管病“危险伙伴”的防治、走出对脂肪认识和减肥误区等内容向读者做了详尽的阐述。其内容新颖、系统、详细、实用,适合广大群众,尤其是肥胖症患者阅读使用,对临床医生也具有一定的参考价值。

责任编辑 于 岚 姚 磊 薛映川



目前，国际上公认的心脑血管病是冠心病和脑卒中。其主要的可控制“源头”，即危险因素有肥胖、高血压、血脂异常、糖尿病和糖尿病前期、动脉粥样硬化等，它们都是心脑血管病的罪魁祸首。

据最近公布的流行病学资料显示：我国目前超重和肥胖症的患病率分别为 22.8% 和 7.1%，现有患者分别为 2 亿和 6 000 万；高血压病的患病率为 18.8%，现有患者 1.6 亿；血脂异常的患病率为 18.6%，现有患者 1.6 亿；糖尿病和糖尿病前期患者各有 3 000 万~4 000 万；代谢综合症的患病率为 14%~16%，即每 8 个成年人

人中就有 1 个人患有代谢综合征（六高一脂）。如此庞大的心脑血管病的“后备军”，造就了我国心脑血管病的高发。目前，我国因心脑血管病死亡的人占总死亡率的 34%，在心血管病死亡人数中，58% 死于脑卒中，17% 死于冠心病。由此可见，心脑血管病



及其“源头”是当今威胁人类健康的“头号杀手”。

事实上，很少患者只具有一种心脑血管病的危险因素。例如，80%以上的高血压患者存在多种“源头”；又如，代谢综合征患者可同时患高血压、高血糖、高血脂与高体重等。而心脑血管病正是上述多种“源头”共同作用的结果，故其“上游”（源头）、“中游”（动脉粥样硬化）和“下游”（冠心病、脑卒中）之间存在着因果关系。现已证实，多种轻度“源头”并存要比单一严重“源头”对心脑血管的危害大得多，即“源头”的危害性是相乘的。

防治心脑血管病的实践证明，只有堵住了“上游”，才能避免和延缓“中游”和“下游”的发生和发展。新近研究表明：改变生活方式，即做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒和心理平衡等，可使高血压患病率降低 55%，糖尿病降低 50%，脑卒中、冠心病降低 75%，平均寿命延长 10 年以上。

然而现在，我们将大量人力、物力、财力都放在溶栓、搭桥与介入等高科技的医疗投入上，却对花钱少、效益大的一级预防重视非常不够，致使实际收效相当有限；我们往往对心脑血管病的多种“源头”分兵围攻把守，但实际上常是事倍功半。

有鉴于此，必须扭转这种轻视预防而重视治疗和分兵把守的被动局面。

首先，要在未病的时候去防病（一级预防），并对多种“源头”进行综合控制（二、三级预防），将防病治病的重点从“下游”转移到“中游”和“上游”上来。

其次，不仅要注重单一“源头”的控制，更要注重多种“源头”的积极预防和治疗，从而达到降低心脑血管病发病率和病死

率的目的。

为了让广大群众了解和掌握心脑血管病及其主要“源头”的预防保健知识，做到依靠科学，群防群控，实现“最好的医生是自己”的意愿。我们精心编著了这套科普丛书，即《构筑心脑血管病的坚固防线》、《把好高血压病的防控关》、《控制血脂异常的行动方案》、《瘦身才健康》、《综合“治理”糖尿病前期》、《战胜糖尿病“过五关斩六将”》、《我离代谢综合征有多远》、《保养血管远离疾病》、《远离冠心病》、《多管齐下 拦截脑血管病》，一同奉献给广大读者，希望这套丛书能成为您的良师益友。

本系列丛书是作者在结合 20 余年临床工作经验的基础上，又参阅大量资料编著而成的。其内容深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。在写作方面力求集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。本系列丛书在编写过程中，得到许多人的关心和帮助，他们是王景莘、王刚、王涛、王志、杨桢、贺鹏飞、吴俊斌等，特此表示感谢。对于书中的缺点、错误，敬请读者不吝指正。

杨 玺

2006 年 5 月



录

一、肥胖症的概述

(一) 肥胖症的一般概念

何谓肥胖症 / 1

肥胖的分类 / 2

肥胖症的分型 / 4

何谓苹果形和梨形肥胖 / 5

(二) 肥胖症的诊断标准

到底多重才算胖 / 6

肥胖症的“标杆” / 8

什么是标准体重 / 9

适合中国成人的肥胖标准 / 9

你真的肥胖吗 / 10

(三) 肥胖症的病因

肥胖症，究竟是谁惹的祸 / 12

什么原因导致了肥胖 / 13

吃得多动得少是肥胖的根源 / 15

肥胖：多是吃法不当惹的祸 / 17

妇女产后发胖的原因有哪些 / 20

二、肥胖症与心脑血管病及其

“源头”的关系

肥胖是心血管病的温床 / 21

体质指数与心脑血管病之间的关系 / 23

与肥胖症相关的心脑血管病及其危险

因素（源头） / 24

肥胖与高血压的关系 / 26

肥胖与血脂异常的关系 / 28

肥胖可促发血脂异常 / 30

肥胖为何引起糖尿病 / 31

肥胖与糖尿病的关系 / 33

肥胖和代谢综合征 / 34

肥胖是代谢综合征的罪魁祸首 / 35

肥胖与冠心病的关系 / 37

肥胖与脑卒中的关系 / 39

三、“把脉”肥胖症防治的相关知识

（一）正确认识脂肪

脂肪不都是“坏分子” / 41

脂肪是好还是坏 / 43

油多油少都是祸，恰到好处才健康 / 45

（二）肥胖症的一般常识

- 你的体重正常吗 / 48
- 肥胖症警钟已敲响 / 49
- 从医学角度来看肥胖 / 51
- 都市人 40% 超重 / 53
- 肥胖症在迅速蔓延 / 54
- 白领男性肥胖多 / 55
- 肥胖都是吃出来的吗 / 56
- 肥胖的“三个条件” / 58
- 越忙越胖的 6 个坏习惯 / 58
- 肥胖的 10 个“坎” / 61
- “将军肚”危害不小 / 62
- “将军肚”≠有风度 / 63
- “苹果”和“梨”都不好 / 65
- 妇女、儿童肥胖更受害 / 66
- 健康的体重，健康的体形 / 67
- 测量腰围，测量危险 / 69
- 腰围——心血管疾病风险标志 / 69
- 腹部肥胖最危险 / 71
- 内脏型肥胖更具危险性 / 71
- 肥胖都是病吗 / 72
- “病态肥胖”的十大信号 / 73
- 学会记减肥日记 / 75

（三）肥胖症的流行现状和危害

- 肥胖是一个全球性问题 / 77

我国超重和肥胖症的发病现状 / 79
40%的肥胖“预备役” / 80
我国儿童肥胖日益增多 / 81
肥胖易致心脑血管病及其危险因素（源头） / 82
肥胖症的危害多多 / 83
肥胖对儿童的危害 / 87
老年肥胖与并发症 / 88
腰带越长，寿命越短 / 89
肥胖是祸不是福 / 90

（四）正确认识肥胖症的防治知识

预防肥胖，从儿童抓起 / 93
防肥减肥 ABC / 95
为什么要减肥 / 96
有效减肥靠什么 / 97
你真的需要减肥吗 / 98
治疗肥胖先治“心” / 100
怎样减轻肥胖症患者的心理压力 / 101
减肥“快通道” / 102
减肥要有新视角 / 103
减肥者心中要有杆秤 / 105
秋季减肥正当时 / 106
怎样健康地减肥 / 108
不吃减肥药的三大理由 / 110
健康减肥才是真的爱自己 / 111
减肥勿求多，5%见效果 / 112
人过中年减肥难不难 / 113

少吃多动是减肥的有效方法 / 115
饮食减肥的原则 / 117
饮食减肥的注意事项 / 119
运动减肥的“六点”益处 / 120
运动减肥——你能坚持到底吗 / 121
上身胖下身瘦，怎样减肥 / 123
急走瘦身，减肥收腰“双赢” / 123
减肥要到正规门诊 / 125
肥胖症如何服用减肥药物 / 126
老年人如何减肥 / 127
家庭该为胖人做些什么 / 128
一下子减不成瘦子 / 130
减肥之后是收获 / 132
不可乱服减肥药 / 134
肥胖症患者需要医师的第三只眼与第三只耳 / 135
顽固性肥胖的原因及其治疗 / 136
为什么体重越重减肥越困难 / 136
要减肥不要反弹 / 138
减肥不反弹 8 大秘笈 / 139
膳食纤维让你减肥不反弹 / 140
控制肥胖能减少 45% 的冠心病 / 142
肥胖症患者如何降低心血管疾病的危险 / 144

四、肥胖症的预防

警惕 6 个发胖信号 / 146
发胖有征兆 / 147

- 预防肥胖的“五要素” / 148
- 预防肥胖的本质 / 149
- 绝缘脂肪不再肥胖 / 150
- 节制饮食可防止中年肥胖 / 151
- 远离肥胖的困扰——合理的饮食 / 152
- 合理膳食，保持体重 / 154
- 不会导致肥胖的脂肪成分 / 156
- “第七营养素”举足轻重 / 157
- 如何防止孩子肥胖 / 159
- 女青年怎样避免青春期肥胖 / 160
- 妊娠后怎样防止肥胖 / 161
- 老年人防肥的措施 / 163

五、肥胖症的减肥

(一) 减肥的原则和目标

- 有效减肥——营养、运动、药物并举 / 164
- 肥胖症的治疗目标是什么 / 165
- 生活方式是减肥之本 / 166
- 减肥是一个系统工程 / 168
- 根据体型“燃烧”脂肪 / 169
- 如何进行减肥方案的设计 / 171
- 减肥要强调个体化 / 171
- 减肥：要想出效果，贵在讲科学 / 172
- 减肥顺口溜 / 174
- 减肥畅想曲 / 176

（二）减肥要“三管”齐下

第一“管”：饮食控制，合理营养干预肥胖 / 178

第二“管”：适当运动，有氧代谢，科学减肥 / 179

第三“管”：安全的药物辅助 / 180

（三）综合减肥法

减肥需出“组合拳” / 182

肥胖的综合治疗方法 / 184

怎样取得最佳的减肥效果 / 186

（四）饮食减肥

未吃东西先“算账” / 190

给食品换种计算单位 / 192

肥胖症的饮食 / 195

怎样饮食减肥 / 197

越吃越瘦的方法 / 201

中年人减肥的饮食调节 / 206

怎样制作主食有利于减肥 / 207

减肥饮食有个“一至六” / 208

餐桌上的减肥食品 / 209

胖人宜吃哪些肉类 / 210

减肥并不在于少吃脂肪 / 211

减少摄入热量，别忘保证营养 / 213

减肥，照样可以吃得丰富多彩 / 214

改变摄取习惯法则 / 218

减肥养生“食玉泉” / 219

饮茶减肥效果佳 / 220

(五) 运动减肥

运动，减肥的良方 / 221

适于肥胖症的运动疗法 / 223

合理运动才能有效减肥 / 225

减肥运动的分类 / 225

步行减肥 ABC / 226

什么运动最减肥 / 227

最佳运动减肥时间 / 228

选择适合自己的减肥运动量 / 229

(六) 药物减肥

减肥药物多多 / 230

能治肥胖的药物 / 232

常用的减肥药物 / 234

用西布曲明减肥，讲究多多 / 236

减肥药常见的不良反应及预防 / 237

用药减肥须慎重 / 238

小心减肥药中的“无形杀手” / 241

乱服减肥药，惹发厌食症 / 242

肥胖症的中医治疗 / 243

肥胖症的中医药减肥法 / 245

肥胖症药膳（一） / 247

肥胖症药膳（二） / 249

(七) 减肥的其他措施

成功的减肥 = 耐心 + 毅力 + 合理的方法 / 250

最经济的瘦身法 / 251

轻松随意减肥法 / 252

快速减肥的 8 种窍门 / 252

减肥九招 / 253

风靡世界的自然减肥风 / 255

肥胖症的手术治疗 / 257

怎样绷紧减肥后松弛的皮肤 / 258

(八) 局部减肥

局部减肥可能吗 / 259

大腿减肥法 / 260

使腰部细下来的方法 / 261

六、儿童肥胖的防治

儿童肥胖：与疾病共舞 / 262

小学生——城市肥胖劲旅 / 263

儿童肥胖不容忽视 / 264

重视青少年肥胖问题 / 266

儿童单纯性肥胖的原因 / 266

预防儿童肥胖从娘胎开始 / 268

怎样预防儿童肥胖 / 268

采用“行为疗法”矫治肥胖症 / 269

七、老年肥胖症的防治

老年肥胖症的特点 / 271

老年肥胖与减肥 / 273

老年肥胖症的治疗 / 275

老年肥胖症的调理 / 277

八、肥胖症合并心脑血管病

“危险伙伴”的防治

科学减肥是防治各种“危险伙伴”的基础 / 278

肥胖症合并糖尿病的防治 / 279

肥胖症合并糖尿病应如何减肥 / 280

糖尿病肥胖患者进行减肥锻炼应注意什么 / 282

肥胖症合并血脂异常应如何减肥 / 283

减肥有助于调脂 / 284

肥胖症合并高血压的防治 / 285

九、走出对脂肪认识和减肥中的误区

脂肪不是坏东西 / 287

减肥的一般误区 / 291

减肥方法及指导思想方面的误区 / 293

减肥五大误区 / 294

运动减肥的五大误区 / 296

减肥失败的六大主观误区 / 299

减肥失败的六大客观误区 / 300

减肥：别跟广告走 / 301

减肥别超底线 / 302