

中国家庭自诊自疗自养

肥胖病防治法 150



中国 80 余位医学专家全力撰写·全国 260 余家甲等医院联合推荐·面对医疗改革政策百姓急需

内蒙古科学技术出版社

前 言

在千姿百态的自然界里，随时可見到一对对蝴蝶舒张开色彩斑斓的翅膀，在万花绿丛中追逐飞舞着。孔雀展开瑰丽的尾屏，左顾右盼，吸引着异性的青睐。

在人类漫长的历史进程中，人们爱美的天性可追溯到久远的原始社会。爱美之心，人皆有之。人类的天賦性之一就是无论在哪里，总是将“美”带到生活中去，美的标准尺度也随着社会的进步，科学的发展，文明程度和生活水准不断提高而更新其表现的形式。这些形式又和各民族的自然环境、历史背景和风俗习惯、民族特征等将各自不同。过去西方国家视妇女细腰为美，中国则把肥胖女人看作美的化身。现代人都追求自然健康的美。

肥胖，是当今社会物质文明迅速发展的产物，随着世界人类肥胖一族的“突飞猛进”的势态，人们逐渐认清了对健康所带来的危害性，称它为“现代病”。所以，治疗和预防肥胖已成为现代人生活中的重要内容。

编者广泛收集了国内外有关健康美，肥胖与疾病的文献资料，博采众这所长，本着为广大人民群众更多地认识和了解健康美和肥胖疾病方面和基础知识，提供和指导健康美与肥胖疾病及防治所带来的有关问题，用简明扼要，通俗易懂的方式指导说明，具有新颖性和实用性，是每位关心自己健康美的人有益的参考书。

由于编写仓猝，编者的经验水平有限，内容不够全面，不当之处在所难免，敬请读者谅解。

袁学江

一九九九年二月

目 录

肥胖概述

1. 什么是正确的审美观点? (3)
2. 体型美的标准是什么? (3)
3. 人体美的规范是指哪些方面? (10)
4. 什么叫肥胖病? (16)
5. 肥胖病发病率有多高? (16)
6. 肥胖病与肥胖病的区别是什么? (19)
7. 肥胖症发生的原因是什么? (20)
8. 肥胖对人类有哪些危害? (21)
9. 怎样正确运用 BMI 的指数计算出你的肥胖程度? ...
..... (26)
10. 衡量肥胖的尺度是什么? (29)
11. 肥胖主要有几种类型? (29)
12. 什么是病理性肥胖? (30)
13. 什么是生理性肥胖? (30)
14. 肥胖遗传吗? (30)
15. 导致肥胖的原因有哪些? (31)
16. 肥胖影响正常寿命吗? (32)
17. 关于肥胖症产生原因的几种理论学说? (32)
18. 肥胖与免疫有何关系? (35)
19. 肥胖人男女有别吗? (35)
20. 怎样的女性需要减肥? (36)
21. 饮食习惯不良能引起肥胖吗? (37)
22. 肥胖与职业有关系吗? (37)
23. 戒烟会使人肥胖为什么? (38)

24. 肥胖人应该注意哪些疾病? (38)
25. 局部减肥的方法有效吗? (39)
26. 人在什么时候最容易发胖? (40)
27. 人到中年容易发胖的原因是什么? (40)
28. 怎样区别胖与瘦? (43)
29. 脂肪在体内是怎样进行生理代谢的? (44)
30. 影响脂肪细胞代谢的因素是什么? (45)
31. 中医认为肥胖的原因是什么? (47)
32. 哪此中药可以减肥? (50)
33. 肥胖是因为内分泌失调吗? (52)
34. 哪些西药可以减肥? (54)

女性与肥胖

35. 女性的肥胖为什么多于男性? (61)
36. 女性肥胖的界线及原因是什么? (61)
37. 女性肥胖与超重的界定线是怎样确定的? (64)
38. 我国女性身材有几种类型? (66)
39. 中年女性肥胖具有哪些特征? (66)
40. 女性肥胖有几种特殊类型? (68)
41. 怎样选择女性肥胖减肥药物比较合适呢? (70)
42. 如何选择女性肥胖的运动疗法? (70)
43. 肥胖妇女容易患哪些病? (71)
44. 女性肥胖怎样调解饮食? (72)
45. 女性肥胖多是什么原因? (73)
46. 女性体型的生理变化特点有哪些? (74)
47. 测定女性腹部脂肪厚度有何意义? (75)
48. 肥胖对孕妇有哪些不利影响? (76)
49. 由于体重过快的增长, 肥胖妇女在妊娠过程中应考虑

- 哪些问题? (77)
50. 避孕药与肥胖有关系吗? (78)
51. 肥胖能导致不孕吗? (79)
52. 肥胖是否能影响夫妻生活? (80)
53. 肥胖妇女月经异常怎么办? (81)
54. 妊娠期过度肥胖的危害如何? (81)
55. 产后怎样恢复体型? (82)

老年与肥胖

56. 什么是老年肥胖? (85)
57. 老年肥胖的特征有哪些? (85)
58. 如何诊断老年人肥胖? (85)
59. 老年肥胖的原因是什么? (86)
60. 老年肥胖与疾病的关系有哪些? (86)
61. 老年肥胖能否减肥? (87)
62. 什么是老年减肥的正确方法? (88)

肥胖与疾病

63. 肥胖病的临床表现症状是什么? (93)
64. 肥胖病的诊断及鉴别诊断是什么? (108)
65. 肥胖合并高血压意味着什么? (117)
66. 肥胖人高血压的形成与血压变化有什么关系?
..... (118)
67. 肥胖人冠心病有何特点? (119)
68. 肥胖人為何易患糖尿病? (119)
69. 肥胖人为什么多中风? (120)
70. 为什么肥胖不利于中风恢复? (120)
71. 肥胖人与肺心病有什么关系? (121)

72. 肥胖人为何多有脂肪肝? (122)
73. 肥胖人肾脏疾病的特点是什么? (123)
74. 减肥有助于降血脂吗? (123)
75. 肥胖对日常生活有什么不利的影晌? (124)
76. 肥胖人为什么易被传染? (125)
77. 肥胖是某些肿瘤化特征之一吗? (125)
78. 肥胖与水肿有关吗? (126)
79. 与肥胖有关的遗传疾病有哪些? (127)
80. 肥胖对外科手术有哪引进并发症? (128)

肥胖与治疗

81. 怎样减肥才不痛苦? (131)
82. 为什么放松也是减肥的重要因素? (134)
83. 肥胖人怎样正确使用药物? (135)
84. 肥胖病中医辨证施治的正确方法是什么? (136)
85. 肥胖病的西药治疗的正确方法是什么? (161)
86. 肥胖病的外科手术疗法有哪些? (170)
87. 肥胖人怎样选择运动疗法? (172)
88. 什么是正确的运动节奏? (174)
89. 运动能否促进新陈代谢? (178)
90. 运动减肥计划的十大要点是什么? (179)
91. 健美运动的诀窍是什么? (179)
92. 健美运动的其它功能是什么? (182)
93. 运动减肥有哪些喜与忧? (184)
94. 为什么沐浴可以减肥? (185)
95. 为什么减肥的人俗, 水温以三十八度最适当?
..... (186)
96. 什么是步行减肥法? (186)

97. 什么是体操减肥法? (190)
98. 跳绳减肥法的作用有哪些? (195)
99. 什么叫行为减肥疗法, 如何进行的? (198)
100. 怎样掌握肥胖病的饮食疗法? (201)
101. 什么是水果减肥法? (209)
102. 什么是肥胖病的熏蒸药浴疗法? (212)
103. 什么是四群点数法? (215)
104. 什么是泥土减肥法? (222)
105. 如何利用桑拿浴减肥? (223)
106. 什么是石蜡敷身减肥法? (223)
107. 怎样运用气功减肥? (223)
108. 如何进行局部按摩推拿减肥? (225)
109. 减肥茶能不能减肥? (226)

肥胖与饮食

110. 什么叫营养? 什么是健康? 两者之间的关系如何?
..... (231)
111. 人体必需的营养素是什么? (231)
112. 常用食物的营养价值有哪些? (233)
113. 饮食减肥的膳食怎样安排正确? (238)
114. 最佳的四季减肥谱你了解吗? (241)
115. 饥饿感是怎么来的? (249)
116. 食物均衡比卡路里重要吗? (250)
117. 怎样计算食物的卡路里? (251)
118. 减少卡路里的基本原则是什么? (251)
119. 常用食品的卡路里含量有哪些? (252)
120. 知道身体必需的五种营养吗? (258)
121. 为什么以不吃早餐的办法减肥不可取? (260)

122. 肥胖人如何配餐? (260)
123. 什么时候是最佳节食时机? (264)
124. 为什么盲目禁食减肥不可取? (267)
125. 减肥为什么要节制脂肪摄入? (268)
126. 不吃肉就可以不长“肉”的说法对不对? ... (268)
127. 糖类也分好坏吗? (269)
128. 营养缺乏也会使人发胖吗? (269)
129. 为什么主食、副食的分法不科学? (270)
130. 为何减肥不可以长期吃素食? (270)
131. 你知道可乐、方便中维他命的含量竟是零吗?
..... (271)

肥胖与预防

132. 盲目宣传减肥有害吗? (275)
133. 合理安排饮食是防治肥胖病的首要问题吗?
..... (276)
134. 坚持体育锻炼是预防肥胖的有效措施吗? ... (278)
135. 减肥治疗应该注意哪些方面? (279)
136. 肥胖人都能减肥吗? (280)
137. 减肥药都能减肥吗? (280)
138. 仰卧起坐可以使腹部平坦吗? (282)
139. 吃药可以溶解体内脂肪吗? (282)
140. 要减肥需要每天进行剧烈活动吗? (282)
141. 素食可不可以使人身材变苗条? (283)
142. 少女减肥不当有可能导致不孕吗? (283)
143. 医学美容减肥为何应该听从医生的指导? ... (285)
144. 手术减肥应注意哪些并发症? (286)
145. 电子去脂减肥应明白哪些问题? (286)

-
146. 什么是“湿”性脂肪抽吸术? (288)
147. 美容整形外科学把人体肥胖部分是怎样划分命名的?
..... (292)
148. 腹部减肥术后该注意些什么? (292)
149. 上肢减肥术应该注意些什么? (301)
150. 下肢减肥术应该注意些什么? (303)

肥胖概述

1. 什么是正确的审美观点？

从美学的角度，来审视人体健美的标准，首先要根据民族的特征来观察是否符合正常人的标准。民族特征的存在是显明的。中国人和西方人脸型五官、身长体型存在差异，就我国各民族之间而言也有一定的区别。正常人的人体标准，涉及到生理功能的健康，形体组织器官的完整。四肢和躯干化形态和比例，五官是否端正以及体形肥瘦等等，这都应考虑进去。显然，身长和体重具有一定的正常标准范围，我国人正常的计算公式是按照下列公式计算的：

$$\text{体重 (kg)} = \text{身长 (cm)} - 105 \pm 5\%$$

例如一名身高 168cm 的女青年，她的标准体重应该是 $168 - 105 = 63\text{kg}$ 。再按照 $\pm 5\%$ 的波动值范围，标准体重应是 60~66kg 之间。如超过限值就属于过肥，低于限值，则嫌略瘦了。男青年的体重一般均比女性重 5—10% 左右。

2. 体型美的标准是什么？

体型美的标准古以来，人们已经进行了长期研究调查。古希腊人提出人体各部位呈黄金分割比例定律。文艺复兴时期达·芬奇提出了人体各部位的最佳比例关系。近年由于欧美、日本等国家健美运动的发展和普及，对体型美有了一套较系统的学说。事实上，人体形态指标与遗传因素、地理位置、社会环境及内脏器官的类型等有十分密切的关系。

现代女性体型美标准绝不是苗条、柔软，纤细，而是精干结实，肌肉强健，且有区别男性的特有的曲线美，就是说既不失女性的妩媚，又能承受工作和生活的负担。因此现代女性体型美应以“健美匀称”为标准。

匀称是在站立时，头、颈、躯干和脚的纵轴在同一垂线上；肩稍宽，腰椎、骨盆、长骨发育良好，无畸形；头、躯干、肢比例和头颈、胸联结适度；上、下身比例符合“黄金分割”定律，以脐为界，上下身比例为5:8。如身高160厘米，体重应是50公斤左右，肩宽36~38厘米，胸围84~86厘米，腰围60~62厘米，臂围86~88厘米。此符合体型健美匀称。

根据标准比值可推出其各部的数字。如一女性身高160厘米，其理想的胸围是： $160:2.53$ （标准身高比值）= $x:1.35$ （标准胸围比值）。那么 $x=85.37$ 厘米。因此身高160厘米的女性，标准胸围应为85.37厘米。

体型随年龄而变化，因性别不同而有差异。以头高和身高变化关系来说，胚胎两个月时期，头高为身高的 $1/2$ ，出生时，头高为身高的 $1/4$ ，成年时，头高为身高的 $1/8$ 。

人体美的标准：

（一）卡洛斯和赛纳匹亚的人体美学观

历史上最早对人体美进行理论叙述是在公元前400年，即希腊的人体美论。当时，希腊人信神，并且通过各种人体造型来表示神，所以，对各种各样的神的姿态，根据其性格来加以表现。与人相比，神实际上是被理想化的美丽尊像。卡洛斯思想就是在这种背景中产生的。不仅是在创造神像时需要美的基准，在悬挂竞赛中取胜的勇士的肖像时，也有美的基准，所有被塑的生物体（动物和人）都要遵守一定的美的基准，这种观点称为赛纳匹亚思想。这种基本思想虽已历经两千余年，却仍然被视为人体美的基本论点。

希腊的人体美思想，以及将其理想化的人体塑像和人体美的基础理论，已成为现代人体美学研究和实践的基础，是所有从事人体美工作的专业人员必须钻研的内容。

（二）从数量分析论述人体美的方法

1. 黄金分割定理：黄金分割定理，是古希腊毕达哥达斯学所发现；他们侧重于从数学关系去探索万物的起源和美的规律，认为整个天体就是一种和谐和一种数，美就是和谐与比例。黄金分割定理这是这种比例关系。按照这种比例关系，就可以组成各种美的图案。实际上黄金分割定理是一种数字的比例关系，即将一条线分成两部分，较长的一段与较短的一段之比等于全长与较长的一段之比。后来经数学家的进一步计算发现，较长一段与较短一段的比例大约是：1.618:1，或近似等于8:5的关系。

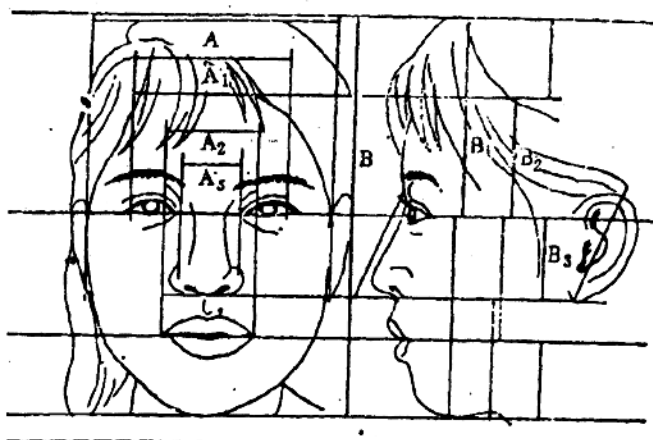
比达哥达斯学派的这一发现，引起了人们的极大重视，也成为后人研究的重要方向。人们发现，自然界的许多物体，都符合黄金分割定理，在人体上也存在着黄金分割的比例关系。特别是理想的人体，往往是以肚脐为分割下半部与上半部的比例关系，恰是8:5的关系。头面部也存在着这种关系，从发际到颞和从颞到眼外眦；从颞到眼外眦和从颞到鼻翼；从颞到口裂和从颞到鼻翼；面宽度与眼外眦间距；眼外眦到口裂；口裂和鼻底宽之间等等，都存在着黄金分割的比例关系。因此，黄金分割定理也是评价人体形态和容貌的重要根据。除此之外，自然界中符合黄金分割规律的物质举不胜举。

面部的黄金分割比例关系，见图一。

2. 比例学说，在卡洛斯思想中，最受欢迎而又被继承的就是人体比例学说。所谓比例学说，就是用数字来表示标准人体美，并根据一定的基准进行比较。早期希望标准人体比例的规定是手长的19倍为身长，并把这种体形视为匀称体型；后来又提出，面长的10倍或头长的7~8倍等于标准身长的观点。在埃及则是把中指的19倍或鼻高的32倍视为标准身长。在世界各地，根据这一学说创造了许多著名的雕塑艺术品。

用同一人体的某一部位为基准，来判官它与人体的比例关

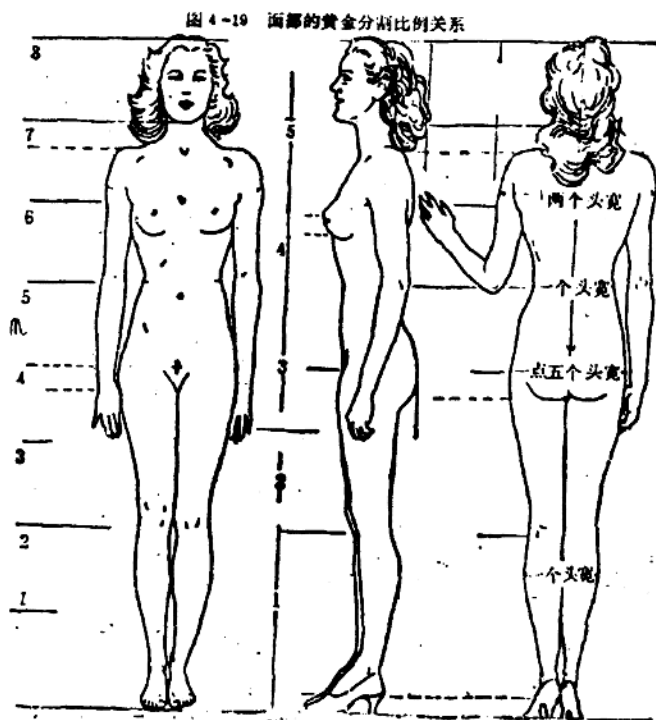
美容整形外科学



$$\frac{A}{A_1} = \frac{A_1}{A_2} = \frac{A_2}{A_3} = \frac{B}{B_1} = \frac{B_1}{B_2} = \frac{B_2}{B_3} = \frac{\sqrt{5}+1}{2} \approx \frac{8}{5} \approx 1.618$$

图一 面部的黄金分割比例关系

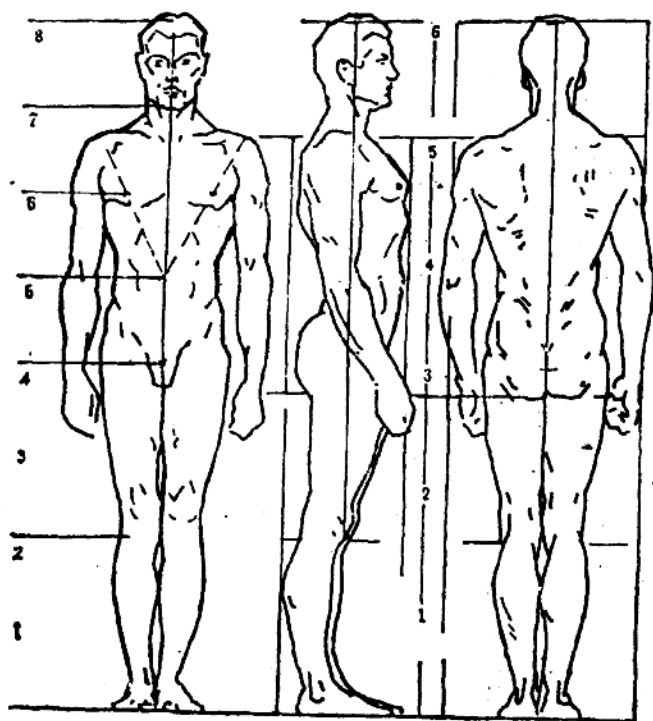
系的方法被称为同身方法。视为基准的身体部位被为系数；因为是以系数为基准来进行推算，因此也被称为系数法。目前所注行的头高身长指数，就是这种方法。八头身（即身长是头长的8倍）的身体被认为是理想的身材。由于国家的不同，系数的计算方法也有差别，有些国家是将乳头间距的19倍作为标准身长，也有的国家是将脊柱的1/4为标准，以它的10倍为标准身长。还有人提出以脐和耻骨联合间距作为系数来分析人体的比例，但与八头身观点相比，都未得到普遍公认。



1~8 表示 8 个头长 1~5 表示身长 (单位 ft, 1ft=0.3048m)

图二 理想的女性人体比例

根据头高身长比例学说, 人们通常认为八头身者的身材要比六头身者为美, 其实问题并非如此简单。如有的人身长虽然



1~8 表示 8 个头长 1~6 表示身高 (单位 ft, 1 ft = 0.3048m)

图 4-21 理想的男性人体比例

1~8 表示 8 个头长 1~6 表示身高 (单位 ft, 1ft=0.3048m)

图三 理想的男性人体比例

是八头身，但却是身长腿短，看上去仍然很难看。所以，用头高身长指数法测量与观察人体时，应首先利用头高将身体截成