



新世纪常见病防治丛书之七

新编

肥胖病防治必读

主 编 何浩明 陆巧荣 韩晓枫

同济大学出版社



新世纪常见病防治丛书之七

新编肥胖病防治 必读

□主编·何浩明 陆巧荣 韩晓枫

□主审·萧祥熊 章华础

□同济大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编肥胖病防治必读/何浩明,陆巧荣,韩晓枫主编. —上海:同济大学出版社,2006.4

(新世纪常见病防治丛书;7)

ISBN 7-5608-3229-6

I. 新… II. ①何… ②陆… ③韩…

III. 肥胖病—防治—问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 032676 号

新世纪常见病防治丛书之七

新编肥胖病防治必读

主编 何浩明 陆巧荣 韩晓枫

责任编辑 黄旦丽 责任校对 徐 栩 封面设计 潘向葵

出 版 同济大学出版社

发 行 (上海四平路 1239 号 邮编 200092 电话 021-65985622)

经 销 全国各地新华书店

印 刷 同济大学印刷厂印刷

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 9.375

字 数 270000

印 数 1—4100

版 次 2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5608-3229-6/R·143

定 价 14.00 元

本书若有印装质量问题,请向本社发行部调换

《新编肥胖病防治必读》

编委会名单

主 编 何浩明 陆巧荣 韩晓枫

副主编 顾 滔 潘继承 王劲波 赵建中

金 民 王从路 陈传兵 许东琳

杨静秀

主 审 萧祥熊 章华础

编 委 周金保 刘忠伦 田小平 李兴华

姚加平 胡 静 刘海红

前 言

近十多年来,我国的肥胖病患者越来越多。目前已成为严重的社会问题,普遍受到医疗科技工作者的关注。1997年世界卫生组织在日内瓦召开了有关肥胖问题的专家咨询会。会上评议了儿童和成人肥胖在全球的流行情况、趋势及促成肥胖的因素和后果,并探讨了肥胖对人体健康、经济发展及社会进步的影响。会议制定了改进肥胖防治和控制的综合公共卫生办法,一致认为,人体超重和肥胖对人群健康已构成了严重的威胁。

我国改革开放 20 多年以来,随着人民生活水平的不断提高,人们不仅能吃饱、又能吃好,如不注意合理营养,很可能出现营养过剩,从而导致肥胖,以致由于肥胖引起的高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、癌症等并发症的发生,对身体健康与生命带来威胁。

在现实的生活中,不少肥胖患者由于缺乏肥胖病方面的相关知识,错失防治时机,教训沉痛。为了满足广大肥胖病患者及其家属和有关人员防治肥胖病方面知识的渴求,笔者组织了中西医结合方面的专家,搜集了国内外最新的资料,撰写了《新编肥胖病防治必读》一书献给广大病员和广大读者。本书内容实用,避免了一般性的理论阐述,着重介绍了一些实用性强的措施与方法,文字

叙述力求深入浅出,通晓明快,使广大读者读得懂、用得上。

肥胖病是一种慢性病,目前在治疗上仍有一定的难度。随着我国医学科技事业的迅猛发展,经过医务工作者的努力攻关,对肥胖病的治疗效果必将越来越好。肥胖病人一定要相信科学,保持乐观的态度,定能战胜疾病。

本书适合广大医务工作者和广大读者参考阅读。由于编者的水平有限,加上时间紧,任务重,本书难免有疏漏和不妥之处,欢迎大家批评指正。

本书在编写过程中,参考了国内外文献资料,在此对有关作者表示万分感谢!同济大学萧祥熊、章华础两位教授审阅了本书全稿,提出了十分宝贵的建议,同时同济大学出版社黄国新编审的大力支持,使本书能顺利出版,在此一并致谢!

何浩明

2005.5

目 录

前 言

一、肥胖病的基础知识

1. 现代健康的新观点是什么? (3)
2. 肥胖是不是病? (4)
3. 什么是肥胖病? (5)
4. 肥胖分几型? 各有何特点? (6)
5. 人类控制进食的“司令部”在哪里? (7)
6. 脂肪细胞有什么功能? (7)
7. 什么叫瘦体重? (8)
8. 人体的热能需求量是多少? (9)
9. 为什么减肥者每天蛋白质的摄入量不能少? (9)
10. 肥胖病在世界范围内的发展情况如何? (10)
11. 中国人肥胖病流行病学的特点是什么? (10)
12. 人的一生中哪几个时期容易发胖? (11)
13. 肥胖对寿命有何影响? (13)
14. 肥胖的病死率如何? (14)
15. 为什么说儿童肥胖不是健康的标志? (15)
16. 肥胖对儿童有什么危害? (15)
17. 为什么说减肥要从幼年抓起? (20)

18. 减肥的意义是什么?	(21)
19. 减肥的指征有哪些?	(21)
20. 如何进行科学减肥?	(22)
21. 减肥可带来哪些益处?	(25)
22. 怎样建立合理的减肥计划?	(27)
23. 减肥要经历哪几个阶段?	(28)
24. 长期低热量食谱有哪些危害?	(28)
25. 减肥过多、过快有什么危害?	(29)
26. 肥胖程度与减肥方法选择的原则是什么?	(29)
27. 目前减肥存在哪些误区?	(30)
28. 过分的节食会带来哪些不良反应?	(31)
29. 肥胖对免疫功能有什么影响?	(32)
30. 肥胖对皮肤及仪容有什么影响?	(32)
31. 肥胖对儿童的代谢有何影响?	(33)
32. 肥胖对儿童的骨骼发育有何影响?	(33)
33. 肥胖对儿童的心理有何影响?	(34)
34. 肥胖对儿童的心肺有何影响?	(34)
35. 女性肥胖有哪些特点?	(35)
36. 青春期女性肥胖的特点是什么?	(36)
37. 肥胖对生育有何影响?	(37)
38. 供给人体热能的饮食成分有哪些?	(38)
39. 单纯性肥胖有何特点?	(39)
40. 单纯性肥胖病的疗效评价标准是什么?	(40)
41. 使用食物纤维素为什么能减肥?	(41)
42. 饥饿疗法减肥可取吗?	(42)
43. 如何防止减肥后的反弹?	(42)
44. 保健品有没有减肥作用?	(44)

45. 如何合理选择减肥食品和减肥药品?	(45)
46. 瘦素的减肥前景如何?	(45)
47. 目前用于减肥的替代食品配方原则是什么?	(47)
48. 市场上常见的减肥替代食品有哪些?	(48)
49. 如何评定市售减肥食品?	(50)
50. 治疗肥胖病常用的方法有哪些?	(51)
51. 为什么说吃饭七八成饱是减肥的关键?	(52)
52. 为什么说步行是很好的减肥运动方式?	(52)
53. 手术减肥是否最佳选择?	(53)
54. 如何保持减肥的持久效果?	(54)
55. 怎样建立合理的减肥目标?	(55)
56. 目前减肥的误区有哪些?	(56)
57. 青春期少女减肥要注意些什么?	(57)
58. 肥胖者如何正确看待脂肪?	(58)
59. 膳食纤维减肥有哪些特点?	(58)
60. 维生素在减肥中可发挥什么作用?	(59)
61. 哺乳期的肥胖是怎么回事?	(60)
62. 中国居民膳食指南将食物分为哪 5 类?	(61)
63. 运动量大小和食欲有什么关系?	(61)
64. 神经性厌食症是什么病症?	(62)
65. 流汗与减肥有没有直接关系?	(63)
66. 少睡觉能不能减肥?	(64)
67. 减肥时能不能多吃水果、蔬菜?	(64)
68. 不吃早餐能不能减肥?	(64)
69. 什么叫中心性肥胖?	(65)
70. 肥胖与水肿如何鉴别?	(65)
71. 常用的减肥蔬菜有哪些?	(66)

- 72. 什么是植物纤维? 主要生理作用有哪些? (67)
- 73. 有哪些植物纤维在减肥中被利用? (68)
- 74. 关于平衡饮食的美国 USDA 金字塔和威利特健康膳食金字塔是什么? (69)
- 75. 在肥胖的治疗中需要注意哪些问题? (70)
- 76. 碘为什么也能减肥? (71)
- 77. 不同减体重措施对健康指标的影响怎样? (71)
- 78. 肥胖和相关疾病的适当目标是什么? (72)

二、肥胖病的病因及与其他 疾病的关系

- 1. 引起肥胖的原因是什么? (75)
- 2. 儿童肥胖常见的原因有哪些? (75)
- 3. 为什么说肥胖与饮食有密切关系? (76)
- 4. 有哪些不良的饮食习惯与肥胖病有关? (77)
- 5. 高脂肪餐可引起肥胖吗? (77)
- 6. 在哪些情况下可发生肥胖? (78)
- 7. 为什么体力劳动减少会导致肥胖? (79)
- 8. 常吃丰富的晚餐能引起肥胖吗? (79)
- 9. 遗传因素在肥胖中起何作用? (80)
- 10. 目前遗传基因表型分哪几型? (81)
- 11. 为什么说神经精神因素也能引起肥胖? (81)
- 12. 现代人的生活方式与肥胖有什么关系? (82)
- 13. 血中胰岛素水平高低为何与肥胖有关? (83)
- 14. 促使肥胖的药物有哪些? (84)

15. 内分泌疾病可引起肥胖吗？	(85)
16. 有哪些内分泌疾病可引起肥胖？	(85)
17. 什么是下丘脑、垂体性肥胖？	(86)
18. 高血压与肥胖有什么关系？	(87)
19. 血脂异常与肥胖的关系如何？	(88)
20. 冠心病与肥胖的关系是什么？	(89)
21. 糖尿病与肥胖有什么关系？	(90)
22. 肥胖者白内障的发病率如何？	(91)
23. 妇科疾病与肥胖有什么关系？	(91)
24. 脑功能与肥胖有什么关系？	(92)
25. 肥胖者为何易患脂肪肝？	(92)
26. 肥胖病人为何产生睡眠呼吸综合征？	(93)
27. 男性肥胖为什么会引起性功能障碍？	(94)
28. 多囊卵巢综合征常与肥胖共存吗？	(94)
29. 肝脏疾病与肥胖有什么关系？	(94)
30. 呼吸困难与肥胖有什么关系？	(96)
31. 什么叫代谢综合征？	(97)
32. 合并性功能减退的肥胖病有哪些？	(98)
33. 肥胖与相关肿瘤有什么关系？	(99)
34. 肥胖者哪些癌症的发病率高？	(99)

三、肥胖病的临床表现、诊断和检查

1. 如何判定肥胖程度？	(103)
2. 儿童肥胖的判定标准是什么？	(105)
3. 目前判定肥胖的方法有哪些？	(106)
4. 肥胖病本身有哪些症状？	(107)

5. 肥胖儿童有哪些特殊表现? (109)
6. 孕妇肥胖有哪些表现? (109)
7. 下丘脑性肥胖有哪些表现? (110)
8. 肾上腺性肥胖有哪些表现? (110)
9. 甲状腺性肥胖有哪些表现? (111)
10. 高胰岛素性肥胖有什么表现? (112)
11. 糖尿病性肥胖有什么表现? (113)
12. 绝经期的肥胖有什么表现? (113)
13. 痛性肥胖病有什么表现? (114)
14. 什么是颅咽管瘤性肥胖? (115)
15. 什么是生长激素瘤引起的肥胖? (116)
16. 什么是肥胖生殖无能综合征? (116)
17. 什么是促肾上腺皮质激素瘤性肥胖? (117)
18. 什么是空蝶鞍综合征肥胖? (117)
19. 肥胖病人应到医院做哪些检查? (118)
20. 肥胖病人的常规检查项目有哪些? (119)
21. 肥胖病的特殊检验项目有哪些? (119)

四、肥胖病的饮食疗法

1. 什么是饮食疗法? (123)
2. 肥胖病饮食治疗的原则是什么? (123)
3. 饮食疗法如何分类? (124)
4. 饮食减肥的要诀有哪几点? (126)
5. 肥胖儿童减肥控制饮食的原则是什么? (126)
6. 成人超重和肥胖患者低热能食谱如何安排? (127)

五、肥胖病的运动疗法

1. 运动能减肥吗？	(132)
2. 运动减肥的原理是什么？	(132)
3. 运动在肥胖病治疗中的作用是什么？	(133)
4. 运动减肥有哪些好处？	(134)
5. 运动减肥应注意哪些问题？	(135)
6. 为什么说运动减肥疗效好？	(136)
7. 运动对肥胖者有多大益处？	(137)
8. 减肥的五种基本运动方式是什么？	(138)
9. 哪些运动项目对减肥好？	(139)
10. 进行运动疗法需注意哪些问题？	(140)
11. 如何制订合理的运动方案？	(141)
12. 减肥的运动强度如何评估？	(141)
13. 减肥者选择的运动项目有哪些？	(143)
14. 肥胖者应选择怎样的运动方式？	(145)
15. 如何改善运动减肥的依从性？	(146)
16. 肥胖者怎样进行体育锻炼？	(146)
17. 选择什么样的运动有利于减肥？	(147)
18. 中年肥胖者如何进行运动减肥？	(147)
19. 肥胖的老人如何进行运动锻炼？	(148)
20. 体力活动对机体总热能的消耗如何？	(149)
21. 运动疗法为何难以坚持？	(149)
22. 运动疗法失败的原因有哪些？	(149)
23. 为什么减肥运动不宜过度？	(150)
24. 哪些运动最能减肥？	(151)
25. 运动减肥的窍门有哪些？	(152)

六、肥胖病的西医西药治疗

1. 药物能减肥吗? (155)
2. 目前减肥药的种类有哪些? (155)
3. 理想的减肥药物应具有哪些优点? (156)
4. 药物减肥适用于哪些人? (156)
5. 如何正确使用减肥药? (157)
6. 怎样选择适合自己的减肥药? (159)
7. 肥胖病的药物治疗指征有哪些? (160)
8. 应用减肥药必须注意哪些问题? (161)
9. 肥胖儿童为什么要慎用减肥药物? (162)
10. 如何选择合适的减肥药? (163)
11. 理想的治疗肥胖病的药物原则是什么? (163)
12. 目前减肥药中食欲抑制药有哪些? (164)
13. 芬氟拉明的减肥作用机理是什么? (165)
14. 苯丙胺类药物减肥的作用机理是什么? (165)
15. 西布曲明的减肥作用是什么? (166)
16. 中枢性食欲抑制剂在减肥中的作用是什么? (167)
17. 如何正确看待中枢减肥药的安全性? (167)
18. 抑制肠道消化吸收药有哪些? (168)
19. 奥利司他的减肥作用机理是什么? (169)
20. 胃排空抑制剂的减肥作用机理是什么? (170)
21. 二甲双胍的减肥作用机理是什么? (171)
22. 目前能增加能量消耗的激素有哪些? (172)
23. 中枢神经系统兴奋药的减肥作用机理是什么? (173)
24. 促进代谢及产热的药物有哪些? (174)

25. 目前在开发研究的减肥新药有哪些?	(175)
26. 减肥药发生急性中毒的处理原则是什么?	(177)
27. 手术减肥常用的方法有哪些?	(178)
28. 肥胖手术治疗的适应证有哪些?	(178)
29. 什么是胃成形术?	(179)
30. 什么是胃旁路术?	(180)
31. 什么是胃肠短路减肥法?	(181)
32. 什么是局部切除皮肤脂肪法?	(182)
33. 什么是体外超声波吸脂术?	(183)
34. 超声波吸脂减肥的机理是什么?	(184)
35. 什么是肿胀吸脂术?	(185)

七、肥胖病的中医中药治疗

1. 中医对肥胖是如何认识的?	(189)
2. 常用中医的减肥食疗方有哪些?	(190)
3. 中医认为引起肥胖的内因有哪些?	(191)
4. 中医认为引起肥胖的外因有哪些?	(192)
5. 中药的减肥机理是什么?	(192)
6. 古代中医常用的减肥方剂有哪些?	(194)
7. 现代常用减肥的中药方剂有哪些?	(195)
8. 目前中药的减肥药有哪些?	(196)
9. 常用的减肥土、单、验方有哪些?	(197)
10. 目前常用的减肥中成药有哪些?	(198)
11. 常用中药减肥膏剂有哪些?	(201)
12. 促局部脂肪分解的药物有哪些?	(202)
13. 治疗单纯性肥胖的中医方剂有哪些?	(203)

14. 如何评价中药的减肥效果? (203)
15. 目前用于减肥还有哪些减肥茶? (204)
16. 常见的单纯茶叶成分减肥茶有哪些? (205)
17. 茶叶与中药配伍的减肥茶有哪些? (206)
18. 以泻药为主要成分的减肥茶有哪些? (207)
19. 常用的减肥药浴有哪些? (207)
20. 小儿减肥的药袋方是什么? (208)
21. 老年减肥药袋方有哪些? (208)
22. 妇女减肥药袋方有哪些? (209)
23. 针灸减肥的作用原理是什么? (209)
24. 耳针治疗儿童肥胖有效吗? (209)
25. 气功强身减肥的原理是什么? (210)
26. 推拿按摩减肥方法有哪些? (211)
27. 根据传统医学中按性味、归经和功能归类的减肥食物有哪些? (211)

八、肥胖病的饮食调养和生活护理

1. 减肥过程中如何进行心理调节? (215)
2. 为什么心理调节可以减肥? (216)
3. 什么是肥胖的行为疗法? (217)
4. 为什么说行为疗法能达到减肥目的? (217)
5. 行为治疗的方法目前有哪些? (219)
6. 肥胖者应如何建立良好的生活习惯? (220)
7. 减肥时能不能吃肉? (220)
8. 减肥时能不能吃糖? (221)
9. 合理的饮食治疗要做到哪几点? (222)

10. 什么是饮水减肥法?	(223)
11. 哪些食品可用于减肥?	(223)
12. 目前用于减肥的药饮和药茶有哪些?	(224)
13. 怎样的合理烹调才能减肥?	(225)
14. 肥胖儿童宜食用哪些低热能蔬菜?	(229)
15. 肥胖者减肥时宜食用哪些蔬菜和水果?	(229)
16. 怎样食用冬瓜减肥?	(230)
17. 单靠吃水果可以减肥吗?	(230)
18. 糖类在一日三餐中如何合理分配为好?	(231)
19. 常见的饮食减肥的窍门有哪些?	(231)
20. 吃洋快餐有哪些缺点?	(232)
21. 什么样的早餐更好?	(232)
22. 肥胖儿童一日三餐吃些什么?	(233)
23. 肥胖者为何要多食纤维素食品?	(234)
24. 为什么控制饮食可减轻肥胖?	(235)
25. 少儿减肥膳食措施有哪些?	(236)
26. 老年人防治肥胖的饮食原则是什么?	(236)
27. 有哪些利于控制体重的食物?	(237)
28. 如何食用日常生活中的减肥食物?	(239)
29. 肥胖伴糖尿病患者的护理原则是什么?	(241)
30. 肥胖伴高血糖的护理原则是什么?	(242)
31. 肥胖伴高血糖危象患者的护理原则是什么?	(242)
32. 肥胖伴低血糖危象患者的护理原则是什么?	(243)
33. 肥胖伴心功能衰竭的护理原则是什么?	(244)
34. 肥胖伴心绞痛的护理要点是什么?	(246)
35. 肥胖伴心肌梗死的护理原则是什么?	(247)
36. 肥胖伴咯血的护理原则是什么?	(248)