

现代常见病防治丛书

■ 主编 戴居云

肥胖病

XIANDAI CHANGJIANBING
FANGZHI CONGSHU

上海科学普及出版社

9.2

10

现代常见病防治丛书

肥胖病

主编 戴居云

上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖病/戴居云主编. —上海: 上海科学普及出版社, 2004. 4

(现代常见病防治丛书)

ISBN 7-5427-2559-9

I. 肥… II. 戴… III. 肥胖病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 003661 号

责任编辑 张建德 宋惠娟

现代常见病防治丛书

肥 胖 病

主编 戴居云

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 立信常熟印刷联营厂印刷

开本 787 × 1092 1/32 印张 9.375 字数 210000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5427-2559-9/R · 282 定 价: 13.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题

请向出版社联系调换

内 容 提 要

本书从肥胖病的概念、病因与发病机制、临床表现、肥胖与各种疾病的关系、诊断和鉴别诊断、预防保健等方面，进行简明扼要的阐述，并列出了肥胖病的中医辨证论治；然后对肥胖病治疗、肥胖病预后与调护方面，进行了重点叙述，尤其是针灸、推拿、饮食、药膳、运动减肥疗法方面，不厌其详，使之可操作性强，便于患者家庭中治疗和互疗，真正做到未病先防，既病防变。

全书内容丰富，文字通俗易懂，理论联系实际，体现了科学、系统、规范、实用的特点，可供广大肥胖朋友、美容瘦身从业人员阅读，并可供临床医务工作者参考。

主 编：戴居云

编 委：王子芳 周建华

单 琴 吴蓓玲

前 言

进入 21 世纪，肥胖已成为影响人类健康的主要问题，也成为当今社会的一大通病。据调查显示，全世界超重人数已达 12 亿，亚洲人长胖更易危及健康。近几年来，随着人们生活水平的提高，饮食结构的变化，肥胖在全球迅速蔓延，已呈现“全球化”的大趋势。

据我国有关部门公布的数字，目前我国有 15% 的人口体重超标，我国一些大城市，肥胖人口比例已超过 30%。北京的调查显示，BMI（体重指数） >25 的人已超过 40%。而美国已有 50% 以上的人进入了肥胖或超重的行列，与之相关的许多病症，如高血压、高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管疾病、糖尿病、脂肪肝、胆囊结石、乳腺癌等的发病率也急剧上升。研究资料表明，肥胖不仅在发达国家，而且在发展中国家也是大量增加的。肥胖不仅危害人的健康，且易引发多种慢性疾病。因此，国内外都在积极研究如何防治肥胖病，减肥也成为热门话题。

据市场调研显示 90% 的肥胖者已经认识到由于肥胖而引起的各种并发症对人体造成的危害，并且有意愿减肥。有报告指出，有 78% 的人对自己的体重不满意；有 71% 的人有减肥

计划。关于减肥场所的选择，有 55.3% 的被调查者选择专业性医院，主要考虑其安全性。如今，针灸减肥又成新宠，但针灸减肥是一种医疗行为，也需要辨证处方用穴施针，因此一定要去医院或医疗专科门诊，在针灸科医师的指导下，因人而异地制订综合减肥计划才行。

为了减肥，很多人曾尝试过各种方法，如过量的运动，借助药物的帮助，却难以实现自己的目标。这是因为减肥祛脂不是短时间内就能迅速解决的脱水减重问题，而是要持久、长期进行的战斗。在书中你将得到一些友善的忠告，一些简单易行的方法，避免陷入误区的提示，以及易于接受的基本准则。参照此书不仅可以减肥，还可以开拓视野。

基于总结前人的经验，我们认为，对于肥胖病应采取早防早治、未病先防、既病防变的原则。为了使人们充分认识到肥胖的危害性和科学防治肥胖的重要性，普及肥胖病防治知识，在广泛查阅古今文献的基础上，收集大量有关防治肥胖病的方法，经过筛选比较，去粗存精，编撰成书。本书涉猎面较广，书中参考了潘荣文先生的《减肥新法与技巧》、刘艳骄等编的《肥胖病调养与护理》、李洁主编的《天然减肥疗法》、焦东海先生的《实用肥胖病防治手册》等内容，以及部分没有列出作者姓名的资料，谨致衷心感谢！

全书从肥胖病的概念、病因与发病机制、临床表现、肥胖与各种疾病的关系、诊断和鉴别诊断、预防保健等方面，予以简明扼要的阐述，并将肥胖病按照中医的方法进行辨证论治；然后对肥胖病的治疗、肥胖病的预后与调护方面，进行了重点叙述，尤其是针灸减肥疗法、推拿减肥疗法、饮食减肥疗法、家庭药膳减肥、运动减肥疗法等方面，叙述不厌其详，使之可

操作性强，便于患者家庭中治疗和互疗。

本书内容丰富，针对一些减肥的误区，以问答的形式加以说明，尽量体现科学、系统、规范原则，所选方法简便实用，不仅可以作为从事肥胖病治疗研究的临床医生参考，也可以作为美容从业人员、众多肥胖患者寻医问药的指导性书籍。期望本书的出版能为广大瘦身美容的读者提供帮助。

限于编者水平和时间关系，书中缺点或疏漏在所难免，恳请读者朋友们批评指正。

编者

2003 年 8 月

主编 戴居云，上海中医药大学医学博士、副教授，联系电话：021-54620261 13916571762

电子信箱：djysh2002@yahoo.com.cn

<http://www.wannianqing.TCM.net>

目 录

第一章 肥胖病概述	1
一、肥胖病概念.....	1
二、肥胖病对人体的危害.....	5
三、中医对肥胖病的认识.....	7
四、全球肥胖病呈上升趋势	10
五、肥胖病的易患人群及特征	12
六、防治肥胖病的社会意义	17
第二章 肥胖病的形成	19
一、肥胖病的发病原因	19
二、肥胖病的病理机制	23
三、中医对肥胖病病因病机的认识	34
第三章 肥胖病的临床表现	36
一、肥胖的一般表现	37
二、内分泌代谢紊乱	37
三、消化系统和肺心综合征的表现	38
四、中医的证候分类	38
第四章 肥胖的相关性疾病	40
一、高血压	41

二、高脂血症	42
三、直立性血压过低	43
四、冠心病	43
五、糖尿病	44
六、肝病	45
七、脂肪肝与胆石症	46
八、肾脏疾病	47
九、脑卒中	47
十、癌症	47
十一、皮肤病	49
十二、呼吸系统疾病	50
十三、月经不调	51
十四、不孕症	51
十五、性功能障碍	52
十六、关节疾病	53
十七、痛风	54
十八、便秘	55
第五章 肥胖病的诊断	56
一、肥胖的诊断方法	56
二、肥胖病因的确诊方法	57
三、肥胖病的诊断标准	59
第六章 肥胖病的治疗	74
一、怎样正确治疗肥胖病	74
二、西药减肥法	80
三、中医药减肥法	90

四、针灸减肥疗法·····	117
五、推拿减肥疗法·····	157
六、饮食减肥疗法·····	177
七、家庭药膳减肥·····	190
八、运动减肥疗法·····	200
九、心理减肥疗法·····	220
十、经络瘦身体操·····	221
第七章 肥胖病的康复保健·····	227
一、普及教育, 提高认识·····	227
二、饮食有节, 膳食平衡·····	228
三、起居有常, 生活规律·····	233
四、加强运动, 量度适宜·····	234
五、心情舒畅, 持之以恒·····	235
第八章 肥胖病的预防与调护·····	236
一、如何来预防和控制肥胖·····	236
二、肥胖病的三级预防措施·····	237
三、女性肥胖者的调护·····	238
四、儿童肥胖者的调护·····	246
五、老年肥胖者的调护·····	247
六、肥胖病合并症者的调护·····	256
七、减肥的误区·····	262
八、如何评价减肥的效果·····	278
九、怎样选择减肥门诊·····	279
十、减肥轻身与健康长寿·····	280
参考文献·····	283

第一章

肥胖病概述

一、肥胖病概念

(一) 肥胖病

肥胖病也称肥胖症，是指人体摄食过多，而消耗能量的体力活动减少，使摄入的热量超过消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来，使脂肪组织的量异常地增加，超过标准体重的 20% 者，称为肥胖。这时的身体处在一种超体重状态，有损于身体健康。

正常人每日摄入糖、蛋白质和脂肪，其中所含的热量供给身体的代谢、生长发育、生活劳动的需要。如果摄入多，消耗少，多余的热量就会以脂肪的形式在体内贮存起来。

通常把贮存脂肪的场所称为脂肪库。人体里共有三大脂肪库：第一大脂肪库是皮下组织。皮下组织里含有适量脂肪，因此不会使人看上去显得皮包骨头，并且有一种可爱的丰腴美。第二大脂肪库在内脏周围，有适量脂肪是好事，特别是肾脏及肠系膜周围，可以支撑、固定内脏，起到保护和稳定的作用。但是这部分脂肪过多，就会限制和影响内脏的功能和活动，尤其像心脏这样的器官更为明显。肥胖的人一活动就会感到心慌气短，这与心脏受到周围脂肪组织的挤压有一定关系。第三大

脂肪库在腹腔的大网膜上。人体肥胖到一定程度后，变得大腹便便，这正是大网膜里贮油过多的表现。人体脂肪库的贮藏量是没有限度的，不管有多少脂肪，脂肪库都可以装得下。这就是胖人可以无止境地发胖的原因。

按照诊断肥胖的标准，我们常把超过标准体重 20% 以上的人称为肥胖。同时，把超过标准体重 20% ~ 30% 者称为轻度肥胖；超过 30% ~ 50% 为中度肥胖；超过 50% 以上为重度肥胖。

肥胖是人体的一种异常体态。我们常常说的肥胖，95% 都是单纯性肥胖。他们大多数是由于身体消耗较少，缺乏体力活动，胃口较好，睡眠较多所引起的。但也有遗传因素，即从小发胖。其主要原因还是机体对脂代谢等调节失常及长期热量摄入超过机体的需要，摄取的热量过多，就会转化成脂肪聚积在体内。这些脂肪大部分分布在皮下、肝脏、腹壁及腹腔的大网膜、肠系膜上，久而久之，身体超重进而发展成为肥胖病。因此，想要减肥的人应该限制脂肪和糖类的摄入，并适当增加各种体力活动。

(二) 超重

按照上面肥胖的标准，体重增加且超过标准体重的 10% 以上者称为超重。一般来说，除外水、钠潴留（即水肿、腹水等）或肌肉特别发达者，凡超过标准体重 10% 者都可以称为偏重。也就是说超过标准体重 10% ~ 19% 者，属于超重的范畴。

有一个体重公式，可以参考，看看你是否超重或肥胖：

男：62 + [身高（厘米） - 170] × 0.6 = 理想体重

(千克)

女: $52 + [\text{身高(厘米)} - 158] \times 0.5 = \text{理想体重}$
(千克)

下面是一个标准、超重、肥胖、病理性肥胖的示意图, 供大家加深印象(图1)。

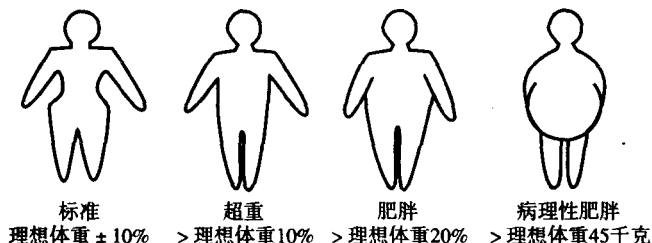


图1 肥胖类型示意图

(三) 标准体重的计算

体重是指人体各部分的总重量。人体在正常情况下, 体重是经常变化的。每人白天摄食和饮水所得到的, 基本上与排出的尿、粪便以及不知不觉地出汗(以每小时 30 ~ 60 克的速度)大致相当, 维持一个动态的平衡, 但并不是绝对相等的。绝大多数人的体重主要与年龄和身高的关系最密切。

在实验条件下“标准”体重的测定, 要求定器械、定时、定条件。应该尽量排除一些变异因素, 也就是说应在固定的时间(最好是清晨), 排除大小便后, 进餐前测定体重。住院患者一般都要在固定的时间, 穿最少的衣服称体重; 而门诊患者较困难, 最好也要在相对固定时间, 要求每次只穿 1 件衬衣或棉毛衫和 1 条棉毛裤并脱鞋。由于冬季穿的衣服较多, 如测前

未排尿排便，所以测得的体重有时误认为增加了 500 克以上。水的平衡一日间的波动为 1.4 千克左右，妇女月经前体内液体质量可高达 2 千克以上，这些因素对体重都有一定的影响，在测体重时都要加以考虑。

体重有一定的标准，并且因人的高矮、性别而有所不同，人愈高，体重也随之增加。实际上，健康的成人，到了 30 岁以后也有的是在 20 岁以后，体重就不应该有较大变化。最典型的是南非祖卢人，他们生活在乡间，饮食主要是谷类、水果和牛奶，体重可以维持不变，直到 60 岁以后，体重才开始下降。这种现象在我国的农村和山区也同样可以见到。

按照传统的观点，人们常常把“胖”视为健康。如唐代仕女的标准就是以胖为美；有些国家，新娘出嫁前，也要好好休养几个月，储蓄脂肪，为孕育胎儿做准备，称为催肥待嫁。多少年来人们都认为结婚后生一个“胖”娃娃好，把“瘦”看作是不健康的象征。

经过对大样本的调研得出一个相对的体重数值，这个参考数值通常称为标准体重。目前我国采用的标准体重计算方法是根据我国 1992 年第 3 届肥胖病研究学术会议修订通过的计算方法。

1. 成年标准体重

(1) $[\text{身高 (厘米)} - 100] \times 0.9 = \text{标准体重 (千克)}$

(2) $\text{体重指数 (BMI)} = \text{体重 (千克)} / [\text{身高 (米)}]^2$

男 ≥ 24 女 ≥ 25 为超重、肥胖

2. 儿童标准体重

(1) 婴儿 1 ~ 6 个月。出生体重 (克) + 月龄 $\times 600 =$ 标准体重 (克)

(2) 幼儿 7 ~ 12 个月。出生体重 (克) + 月龄 $\times$ 500 = 标准体重 (克)

(3) 1 岁以上。年龄 $\times$ 2 + 8 = 标准体重 (千克)

3. 北方人的理想体重

[身高 (厘米) - 150] $\times$ 0.6 + 50 (千克)

4. 南方人的理想体重

[身高 (厘米) - 150] $\times$ 0.6 + 48 (千克)

目前全球统一的计算 BMI (体重指数) 的方法, 是将人的体重 (千克) 除以身高 (米) 的平方, 如体重 70 千克, 身高 1.70 米, 则体重指数为 24.2。体重指数的健康标准是国际通用的, 体重指数在 20.0 ~ 24.9 为健康, 25.0 ~ 29.9 为超重, 30.0 及以上为患有肥胖病。

二、肥胖病对人体的危害

随着医学的发展和医学知识的普及, 人们的审美观点逐渐发生了变化, 普遍认为体型苗条才是美, 但过于消瘦则是一种病态。消瘦的人容易患呼吸道和消化道疾病, 肥胖的人容易患代谢性及心血管系统疾病。据统计, 体重偏轻的人患肺炎的机会是体重正常人的 5.69 倍, 是体重偏重人的 2.34 倍; 而肥胖人糖尿病的发病率是体重正常人的 9.78 倍, 是瘦人的 6.05 倍; 肥胖者患冠心病的机会为瘦者的 2.03 倍, 患阑尾炎的机会为正常人的 2 倍左右。由此可见, 肥胖有害于身体健康。

据流行病学调查, 肥胖不仅有害于人体健康, 其相关疾病与并发症对人体的威胁更大。肥胖与其相关疾病及并发症的关系, 从下面可以看一个大概:

(1) 肥胖患者的冠心病发生率和死亡率均较非肥胖患者要高。两者相比，冠心病发生率为 5:1，发病机制有以下几方面：①超重引起心脏负荷加重和高血压。②脂质代谢异常及进食高热量而引起的高脂血症，可导致动脉粥样硬化及心肌脂肪沉积，心室壁增厚，心肌顺应性减低。③肥胖患者的体力活动减少，冠状动脉侧支循环削弱或不足，心脏代偿能力下降。

(2) 肥胖是糖尿病的一个重要诱发因素，且肥胖往往是糖尿病的前驱表现。

(3) 摄入过量的脂肪类食物，缺乏体力活动等造成脂质代谢障碍。

(4) 肥胖患者高血压的发生率显著高于非肥胖者，而且随着肥胖程度的增加，高血压发生率也成倍增加。

(5) 肥胖患者的胆石症发生率高于非肥胖者，男性肥胖者较正常者多 2 倍，女性肥胖者较正常者多近 3 倍。在肥胖者中，胆石症发生率随肥胖程度的增加而增加，且易形成胆固醇结石病。

(6) 由于肥胖者的超标准体重使骨关节压力增加，可产生骨关节的增生性改变而导致骨关节病；肥胖者的糖代谢、脂代谢、嘌呤代谢障碍也与骨关节病的发生有关。

(7) 肥胖者的痛风发生率比非肥胖者高 3 倍，好发于营养过于丰富的肥胖病患者，由于高蛋白质食物多富含嘌呤，其代谢产物尿酸的增加量超过了肾脏的排泄量，而引起高尿酸血症。

(8) 肥胖使一些激素分泌失衡，导致不孕症、月经失调或性功能障碍。

(9) 超重 40% 以上的肥胖者，其结肠癌、直肠癌的患病