

- 国际健康援助机构资助
- 中国健康援助工程丛书

实用减肥学

杨孟君 丁志平 主编

 中国科学技术出版社

```

.....:t:MMDDDDDDMBVt+:.
,IVXVYt+tt+:.++IVVMMDDMMRR:
,YYVYt+MYt+i+:X+R+:tXWRMR.
,YRtIYRMVt+VXRWRYMl+++:tMM.
,Y+:X+:.YMMDDDDMMRVt+XMe:
:X+:X+:.iIRMMDDMMBCHMMBY
tR+:I+:Y:I:YVYMMDDDDMMRt.
,+Xt+:.XXtBMMDDDDMM+
,RRXtY+:.RWMDDDDMM+
,VYI+:.tVMMDDMMBY+.
,VBBW:..i.MMMMBt.
,tWRRVt+:X:VMMDDMMY.
,+t+:XYt+:I:MMMBR.
...VV...:t+:+++,RMVMV.
:M+:.+.+.+.t++Yt+.+
tRt+:.i+:.++tIt.
:tXt+:tzi+:.++VRY.
:+++:y+:.+:+IMl
,R+:.
+ti+:ti
:B+:i+.
:B+:iX.
:B+:M+
WBXtiti+iWl.
:MWYt+i+VRY.
REXVYtitiIYXWl.
:MRWVYt+ttiIIXWt.
XMBRRXt+i+itIXW.
,BMBBRVt+::itXX.
,MMBRXYt+:i+:tIh:
tMMRWYt+i+:it+XV:
+MRVYt+i+:it+WI
,VWVYt+i+i+i+iIR.
,XBBWYt+tttttXrv
,WBRBXVt+tttttWt
:RWXWBXYt+tttttYR:
iRWVtIBWYt+tttttYW.
tWVYt+:NRVt+tttttV
tWVt+:XRVt+tttttIXY...:YVYt+:tIt
tXYt+:tWRVYt+tttYWt+iYVYt+:iXW+:
:Wt+:tXRBVYt+tttYXXYt+:tYt+:tMRl
:Xt+:tRWt:BVYt+itYWVt+iYXXWVXYt+:
:tYt+:tWt+:BVYt+itXBRVt+:t+itYXW
:Vt+i+:itIXBXVt+ttVW.
:XiXt+IVRBRBt+tttIRX
,tXXWVWVt+,RXXt+iYRV
,BWYt+i+IRX.
tBYt+WB.
,Wt+iIRl
Vt+i+iIB.
,Bt+i+i+iit
,Bv+i+i+iYV
Xt+i+iYV
IRt+i+YWt
:Bt+i+XI
Wt+i+D
XY+t+B.
YX+tYR.
tX+iWV
ixi+RI
tYiXX
,Xt+iXrt.
:BIVYRWIV
+RYXXWtYR.
iWVYt+XWV
tBYtRtM+
XBWtX:B:
YYBXXYR.:R:
tIYVYt+:I

```

国际健康援助机构资助
中国健康援助工程丛书

实用减肥学

杨孟君 丁志平 主 编

中国科学技术出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

实用减肥学/杨孟君,丁志平主编. - 北京:中国科学技术出版社,2003.6

ISBN 7-5046-3503-0

I.实… II.①杨…②丁… III.减肥-普及读物
IV.R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 030569 号

中国科学技术出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:18 字数:470 千字

2003 年 5 月第 1 版 2003 年 5 月第 1 次印刷

印数:1-2000 册 定价:98.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

内 容 提 要

本书详述了肥胖的病因与发病机制及中医医治理论。从肥胖病的药物治疗、饮食治疗、运动治疗、中药治疗、针灸治疗、外科手术治疗等几个方面,全面介绍了肥胖病的防治方法。并对肥胖病的合并症的防治进行了全面系统的论述。希望该书能对肥胖者有所指导,对临床医务人员有所参考,对科研工作者有所帮助。

《实用减肥学》编委会

主 编 杨孟君 丁志平

副主编 孟晓燕 王家辉

责任编辑: 郑爱华

封面设计: 陆 军

责任校对: 赵丽英

责任印制: 王 沛

序 言

人体是美和健康的载体。随着物质生活水平的提高,肥胖的发生率大为增加。肥胖困扰着人们,肥胖不仅仅是美学问题,更重要的是个健康问题。肥胖有很多对健康不利的后果,研究表明,身体脂肪总量及脂肪分布对糖代谢及脂肪代谢有重要的影响。除了体态臃肿,行动不便外,肥胖病人更易发生糖尿病、动脉硬化、冠心病、高脂血症、肿瘤及各种感染性疾病,在女性,肥胖病人的乳腺癌及子宫内膜癌的发病率也大大提高。临床观察表明,即使无上述病症,单纯性肥胖的病人的寿命也比体重正常人的寿命明显缩短。据估计,每年有 30 万人死于与肥胖有关的疾病,在可预防的死亡原因中肥胖仅次于吸烟而位居第二。在美国,肥胖的额外医药费用和失去收入所致的经济损失,据报告每年超过 680 亿美元,而且还不包括每年 300 亿美元以上的消耗在膳食食品、制品和计划上的数字。肥胖已成为 21 世纪人类健康的重要敌人之一。寻找有效、安全的减肥方法已成为医学上重要的课题。近几年来由于分子生物学技术的不断发展及完善,对于肥胖病因、病情的了解及研究已逐渐进入分子水平。OB 基因的克隆为肥胖的基因治疗揭开了新的篇章。美国佛罗里达大学的科学家已成功地用基因疗法控制了肥胖动物的食欲和体重,尽管人体实验也许还需要一段时间,但基因治疗已为肥胖患者带来了希望,相信有朝一日会成为治疗肥胖症的一种可行选择。

本书针对近年来国内外对肥胖的研究做一概述,内容包括肥

序 言

胖的发病机理,肥胖的并发症与危险因素,肥胖的诊断标准及目前治疗肥胖的饮食运动、药物及手术疗法。并对儿童及青少年肥胖及肥胖的中医中药研究做了专门论述,希望为肥胖症患者提供科学减肥的依据。

目 录

总 论

第一章 肥胖症的发病机理	(3)
第一节 能量代谢	(3)
一、能量摄入与消耗	(3)
二、影响脂肪积累的因素	(4)
第二节 肥胖症的病因	(6)
一、肥胖症的遗传因素	(6)
二、肥胖症的环境因素	(16)
三、其他原因引起的继发性肥胖	(18)
第二章 肥胖症的诊断	(22)
第一节 肥胖的检测方法	(22)
一、简易参数测量法	(22)
二、仪器测量法	(27)
第二节 肥胖的判断标准	(28)
第三节 单纯性肥胖症的诊断	(31)
第四节 肥胖症的流行病学调查	(32)
第三章 肥胖的并发症	(36)
第一节 非胰岛素依赖型糖尿病	(37)
一、肥胖者发生糖尿病的机制	(37)
二、肥胖与非胰岛素依赖型糖尿病的流行病学研究	(38)
三、肥胖型非胰岛素依赖型糖尿病的治疗	(40)
第二节 高脂血症	(40)
第三节 高血压	(41)
一、肥胖导致高血压的发病机理	(41)
二、肥胖与高血压的流行病学调查	(42)

三、肥胖高血压的治疗	(43)
第四节 肥胖与冠心病	(44)
一、肥胖引起冠心病的机制	(44)
二、肥胖与冠心病的流行病学调查	(45)
三、肥胖型冠心病的预防和治疗	(46)
第五节 肥胖性心肌病	(46)
一、肥胖性心肌病的心脏病理表现	(47)
二、肥胖导致心肌病的机制	(47)
三、治疗	(48)
第六节 阻塞性睡眠呼吸暂停综合征	(48)
一、肥胖引起睡眠呼吸暂停综合征的机理	(49)
二、诊断	(50)
三、预后	(50)
四、治疗	(50)
第七节 肝胆疾病	(51)
一、脂肪肝	(51)
二、胆结石	(52)
第八节 其他系统疾病	(53)
第四章 肥胖病的治疗	(58)
第一节 治疗肥胖病的必要性	(58)
一、肥胖对健康的影响	(59)
二、减肥的好处	(59)
三、治疗对象的选择	(60)
第二节 治疗原则及方案的选择	(61)
一、营养饮食治疗	(62)
二、小儿肥胖症综合治疗方案	(63)
三、运动治疗	(65)
四、药物治疗	(67)

五、药物治疗原则	(70)
六、手术治疗	(71)
第五章 肥胖症的中医论治	(75)
第一节 历代中医文献关于肥胖与减肥的论述	(75)
第二节 中医学对肥胖症病因的认识	(76)
第三节 中医学对肥胖症病机的认识	(77)
第四节 中医学关于肥胖的分型及辨证论治	(81)
一、肥胖症的中医分型	(81)
二、肥胖症的治疗法则	(82)

各 论

第六章 肥胖症的饮食治疗	(89)
第一节 饮食治疗原则	(90)
一、饮食原则	(90)
二、食物营养成分	(93)
三、饮食选择	(97)
第二节 饮食减肥方法	(98)
一、饥饿疗法	(99)
二、超低能量饮食法	(100)
三、低能量饮食法	(101)
四、改变热能吸收法	(101)
第三节 饮食热能需求量与分配	(106)
一、饮食热能需求量计算	(106)
二、热能在食物中的分配	(109)
第四节 饮食行为控制	(110)
第五节 特殊人群的减肥饮食要求	(113)
一、儿童肥胖症患者的饮食治疗	(113)

二、老年肥胖症患者的饮食治疗	(114)
三、孕妇肥胖症患者的饮食治疗	(115)
四、顽固性肥胖症患者的饮食治疗	(116)
五、过敏体质肥胖症患者的饮食治疗	(116)
六、肥胖症合并糖尿病患者的饮食治疗	(117)
七、肥胖症合并高血压患者的饮食治疗	(118)
八、肥胖症合并冠心病患者的饮食治疗	(119)
九、肥胖症合并高脂血症患者的饮食治疗	(120)
十、肥胖症合并脂肪肝患者的饮食治疗	(120)
第六节 减肥食品	(121)
一、常用减肥食物	(122)
二、保健减肥食品(含药膳)	(130)
粥 类(130) 汤 类(134) 主食类(135)	
素菜类(136) 荤菜类(139) 饮品类(144)	
酒 类(146)	
第七章 肥胖症的运动治疗	(148)
第一节 运动减肥的机理	(148)
一、什么是运动减肥法	(148)
二、肥胖的起因、分级和危害及运动的地位	(149)
三、运动对人体能量代谢和成分的影响	(151)
四、运动与脂类代谢	(152)
五、运动疗法减肥的途径	(155)
第二节 运动减肥时运动量的掌握	(157)
第三节 运动减肥法的特点	(159)
一、运动减肥的优势	(159)
二、运动减肥法与饮食减肥的比较	(160)
第四节 运动减肥应注意和重视的问题	(161)
一、疾病与运动	(161)

二、运动强度的分类	(161)
三、运动减肥计划	(162)
四、运动减肥程序	(162)
五、运动减肥记录	(163)
第五节 运动减肥方法	(163)
一、减体重运动量、内容及方式的考虑	(163)
二、合理的减体重措施及其研究背景	(164)
三、现代常见运动减肥方法	(166)
第六节 传统健身运动与减肥	(191)
一、五禽戏减肥	(191)
二、气功与减肥	(201)
三、练拳与减肥	(219)
第八章 肥胖的西药治疗	(229)
第一节 化学减肥药物的应用原则与方法	(229)
第二节 减肥化学药物	(233)
一、食欲抑制剂	(233)
二、增加能耗药	(252)
三、影响消化吸收的药物	(256)
四、激素类减肥药	(262)
五、降糖减肥药	(266)
六、肥胖基因产物	(269)
七、其他减肥药物	(273)
第九章 肥胖的中药治疗	(277)
第一节 肥胖症的中医治疗方法	(277)
第二节 常用减肥中药	(279)
一、解表类减肥药	(279)
二、清热类减肥药	(285)
三、泻下类减肥药	(289)

四、祛风湿类减肥药	(292)
五、芳香化湿类减肥药	(292)
六、利水渗湿类减肥药	(293)
七、消食类减肥药	(297)
八、止血类减肥药	(299)
九、活血化瘀类减肥药	(302)
十、化痰止咳平喘类减肥药	(308)
十一、补虚类减肥药	(313)
第三节 减肥中药方剂	(325)
一、减肥经典方	(325)
二、临床减肥验方	(329)
三、减肥成药制剂	(333)
第十章 肥胖的针灸治疗	(342)
第一节 体针减肥法	(342)
一、常用减肥穴位	(342)
二、体针减肥取穴原则	(349)
三、体针减肥治疗手法	(351)
四、体针减肥的特点	(354)
五、体针减肥的注意事项	(354)
六、异常情况的预防和处理	(355)
第二节 耳穴减肥法	(358)
一、耳的结构与分区	(359)
二、减肥常用耳穴的定位与功用	(361)
三、耳穴减肥取穴原则	(365)
四、耳穴减肥操作方法	(368)
五、耳穴减肥的特点	(369)
六、注意事项	(369)

第三节 灸疗减肥	(370)
一、灸用材料	(370)
二、常用减肥灸法	(371)
三、常用灸法穴位	(372)
四、注意事项	(373)
第四节 针灸减肥的作用机理	(373)
一、针刺对糖代谢及其调节激素的影响	(373)
二、针刺对脂质代谢及其调节激素的影响	(374)
三、针刺对植物神经功能的影响	(374)
四、针刺对内分泌的影响	(375)
五、针刺对消化功能的影响	(376)
六、针刺对肾功能的影响	(376)
七、针灸对能量代谢的作用	(376)
第五节 针灸减肥的临床评价	(377)
一、耳穴减肥	(377)
二、体针减肥	(379)
三、耳穴、体针结合减肥	(379)
第十一章 肥胖病的外科治疗	(385)
第一节 胃肠道减肥手术	(385)
一、小肠旁路术	(386)
二、胃成形术	(389)
三、胃旁路术	(391)
四、其他手术	(394)
五、围手术期处理	(397)
第二节 皮肤脂肪切除术	(400)
一、腹部皮肤脂肪切除术	(401)
二、臀部大腿皮肤脂肪切除术	(405)
三、上臂皮肤脂肪切除术	(407)

第三节 脂肪抽吸术	(408)
一、湿性法吸脂术	(409)
二、肿胀法抽脂术	(413)
三、超声脂肪抽吸术	(415)
第十二章 肥胖的推拿减肥治疗	(421)
第一节 推拿减肥的基本理论和知识	(421)
一、推拿减肥的作用原理	(421)
二、推拿减肥的常用手法	(431)
三、推拿减肥手法的选择	(439)
四、推拿注意事项	(440)
五、推拿减肥优势	(440)
六、其他特色减肥法	(442)
第二节 推拿减肥法的运用	(447)
一、全身推拿减肥法	(447)
二、局部按摩法	(448)
三、部位按摩配穴位按压法	(449)
四、循经按摩减肥法	(453)
第十三章 肥胖合并症的治疗	(460)
第一节 高脂血症	(460)
一、非药物治疗	(461)
二、药物治疗	(461)
三、预后	(465)
第二节 高血压	(466)
一、非药物治疗	(466)
二、药物治疗	(467)
三、降压药物的选择	(473)
四、预后	(474)

第三节 糖尿病	(474)
一、非药物治疗	(475)
二、药物治疗	(476)
三、预后	(480)
第四节 脂肪肝	(481)
一、去因治疗	(481)
二、饮食治疗	(482)
三、运动治疗	(482)
四、药物治疗	(482)
五、预后	(484)
第五节 冠心病	(484)
一、冠心病的预防	(484)
二、冠心病的治疗	(485)
第六节 脑血管病	(486)
一、脑梗塞的治疗	(486)
二、短暂性脑缺血发作(TIA)的治疗	(488)
三、脑出血的治疗	(489)
第七节 胆结石	(493)
一、饮食治疗	(493)
二、药物治疗	(493)
三、体外碎石	(495)
四、内镜治疗	(495)
五、手术治疗	(495)
六、预后	(496)
第八节 痛风	(496)
一、饮食控制	(497)
二、药物治疗	(497)
三、预后	(501)

第九节 骨性关节炎·····	(501)
一、药物治疗·····	(501)
二、运动治疗·····	(503)
三、辅助器治疗·····	(503)
四、手术治疗·····	(504)
五、预后·····	(504)
第十节 睡眠呼吸暂停综合征·····	(504)
一、内科治疗·····	(505)
二、外科治疗·····	(507)
三、预后·····	(508)
第十一节 褥疮·····	(508)
一、全身治疗·····	(508)
二、局部治疗·····	(509)
三、预后·····	(512)
附录·····	(517)