

新世纪医患教 学丛书



教您防治

肥胖

万力生 裴晓华→编著

上海科学技术出版社

万力生 裴晓华 编著

教您防治 肥胖

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

教您防治肥胖/万力生,裴晓华编著. —上海:上海
科学技术出版社,2003.12
(新世纪医患教·学丛书)
ISBN 7-5323-7241-3

I. 教... II. ①万... ②裴... III. 肥胖病-防治-
问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 083582 号

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

同济大学印刷厂印刷 新华书店上海发行所经销
2003 年 12 月第 1 版 2003 年 12 月第 1 次印刷
开本 787 × 1092 1/32 印张 7.125 字数 150 千
印数 1—5 500 定价:12.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向本社出版科联系调换

内 容 提 要

本书着重从医患交流的角度出发,采用一问一答的短信咨询样式,针对广大肥胖症患者及其家属较为关注的话题,系统介绍了有关肥胖症的各种中西医防治手段和防治方法,并推荐了相应的生活护理措施,使广大患者及其家属能够正确认识肥胖症,从而配合医生积极治疗,提高生活质量,早日恢复健康。本书语言通俗易懂,内容简明扼要,患者易于接受。

本书也可供广大临床、社区卫生工作者参考选用。

《新世纪医患教·学丛书》编委会

主编

万力生

编委 (以姓氏笔画为序)

万力生 王永梅 何 丽

邱静宇 范红霞 欧阳钢

金钟大 钟伟梅 顾 宁

徐传毅 裴晓华

前 言

新世纪,寄托着人类社会新的希望:和平稳定,家庭幸福,健康长寿。

21 世纪已进入预防医学时代。今天,人们对一度忽视了的生命价值观显得尤为关注,这是因为应了一句老话:“身体是革命的本钱。”多少贤能俊杰对事业孜孜以求,鞠躬尽瘁,无暇顾及自己的健康,以致身体每况愈下,最后不得不因为健康的原因离开了自己为之奋斗了多年的工作岗位,让人不禁为之扼腕叹息!其实,健康的金钥匙就掌握在您自己的手中,自我防治成为通向健康的必由之路。古人云“上工(高明的医生)不治已病,治未病”,讲的就是这个道理。

有感于此,我们在上海科学技术出版社的支持下,经过广泛收集资料与调研论证,编撰了《新世纪医患教·学丛

书》，并将此作为对新世纪的献礼，献给广大的读者朋友们。本丛书将从治疗和预防的角度出发，告诉您怎样去呵护您的身体，怎样让您的身体保持最佳状态，怎样防治已经发生的疾病，避免错过早期防治的良机，等等。

《新世纪医患教·学丛书》具有很强的科学性、针对性和实用性。每册的作者都是工作在临床第一线的专家，对该病具有较深研究和丰富的临床经验。作者对患者最关心的问题作了详细的解答，语言通俗易懂，道理深入浅出，方法简便可行。手中有这样一套书，就等于把医生请回了家，就如同身边有了一位保健医生。

有病早治，未病先防。从这个意义上讲，这套丛书不仅适合患者阅读，对于健康的人也一定会是开卷有益的。愿她能成为您永远的朋友！

2002年10月 万力生博士于深圳

写给读者朋友们的话

肥胖症一种世界性疾病,它与冠心病、高血压、高脂血症、2型糖尿病及中风紧密相关,有人形象地将它称为“死亡五重奏的号手”。随着居民膳食水平的提高,肥胖症的发病率越来越高,且呈逐年上升趋势。越来越多的小胖子在不断地出现,可有些家长却认为孩子长得胖就意味着身体健康,其实这是一种错误观点,小胖子比大胖子更令人担忧。目前,广大的肥胖症患者朋友们对肥胖症的危害性认识还不足,以致错过了早期防治的良机。

您的亲人是否患有肥胖症?您对肥胖症的防治知识又掌握了多少呢?如果您正因为亲人患有肥胖症而苦恼,别着急,读过本书您将迅速了解肥胖症的防治常识及如何正确面对肥胖症,使亲人的身体保持最佳状态,避免错过早期防治的良机,早日回到健康的人群中。

本书的编写,采用问答的形式,针对您最关心的话题,通过通俗易懂的语言,系统介绍了有关肥胖症的防治手段如西医治疗、中医治疗、物理治疗、运动治疗、饮食治疗等,以及预防措施、生活护理等知识。她如同一名保健医生,教您如何去帮助亲人恢复健美体形,愿您能早日认识她,早日成为朋友!

祝您的亲人早日减肥成功!

编 者

目 录

西医治疗

- 1 肥胖症的治疗原则有哪些/2
- 2 用什么标准和方法来判定自己应该减肥呢/2
- 3 减肥应主攻哪些部位/3
- 4 如何设计减肥方案/5
- 5 儿童减肥与成人减肥有何不同/5
- 6 常见的减肥药物有哪些/7
- 7 肥胖女性怎样选择减肥药物/8
- 8 肥胖儿童可以服用药物减肥吗/9
- 9 服用减肥药物应注意哪些问题/10
- 10 药物减肥有哪些副作用/12
- 11 调节食欲的激素可助减肥吗/13

- 12** 什么样的肥胖者适合手术减肥/14
- 13** 抽脂术减肥可取吗/15
- 14** 除抽脂术外,还有哪些外科手术疗法可以减肥/16
- 15** 采用手术疗法减肥的副作用有哪些/17
- 16** 如何判断减肥的疗效/18

中医治疗

- 17** 中医减肥的方法有哪些/20
- 18** 常用的减肥中药方有哪些/21
- 19** 常用的减肥中草药有哪些/23
- 20** 针灸减肥的方法有哪些/27
- 21** 耳针减肥有哪些方法/28
- 22** 耳针减肥应注意哪些问题/29
- 23** 肥胖儿童能否应用耳穴埋针(药)来减肥/30
- 24** 如何进行经络按摩减肥/31
- 25** 怎样进行全身分部按摩减肥/33
- 26** 如何运用拍打按摩减肥法进行减肥/38
- 27** 如何进行指压减肥/40
- 28** 药浴也能减肥吗/41

物理治疗

- 29** 哪些物理疗法有助于减肥/44
- 30** 石蜡敷身减肥怎样操作/44

- 31** 如何利用低周波减肥/45
- 32** 为什么超声波能减肥/46
- 33** 电子去脂术是如何减肥的/47
- 34** 包扎盐液绷带可以减肥吗/49
- 35** 泥土也能减肥吗/50
- 36** 为什么搓盐可以减肥/51
- 37** 利用空气也能减肥吗/52
- 38** 硅橡胶气球减肥法如何操作/52
- 39** 怎样利用日光减肥/53
- 40** 抓捏法减肥的原理是什么/54
- 41** 热水浴能不能减肥/55
- 42** 怎样利用水流冲击减肥/55
- 43** 胶带减肥法如何操作呢/56
- 44** 器械减肥有哪些好处/58

运动治疗

- 45** 运动减肥的机制是什么/60
- 46** 有没有最佳的运动减肥时间/60
- 47** 如何进行脸部快速消肿/63
- 48** 胖脖子怎样减肥/64
- 49** 消除“将军肚”有哪些办法/65
- 50** 肥胖儿童怎样进行减肥运动/66
- 51** 肥胖儿童减肥训练后为什么还会长胖/67
- 52** 女人胖了该怎样进行减肥运动/68

- 53** 老人胖了该怎样进行减肥运动/69
- 54** 骑自行车可以减肥吗/70
- 55** 跳绳也能减肥吗/71
- 56** 怎样有针对性地进行健美减肥/72
- 57** 家务活能够代替减肥运动锻炼吗/76
- 58** 突然中断运动锻炼,肌肉会“变成”脂肪吗/77
- 59** 运动减肥时如何掌握合适的运动量/78
- 60** 运动减肥的误区有哪些/79
- 61** 运动减肥效果不佳的常见原因有哪些/85
- 62** 怎样保持减肥所取得的成果/86

饮食治疗

- 63** 为什么合理饮食是防治肥胖症的重要措施/90
- 64** 减肥饮食应遵守哪些原则/91
- 65** 何谓低热量饮食疗法/92
- 66** 间歇饥饿疗法如何减肥/94
- 67** 如何安排减肥的最佳用餐时间/95
- 68** 七日快速减肥法如何操作/96
- 69** 怎样选择减肥食品/97
- 70** 什么样的美食可以减肥/99
- 71** 哪些蔬菜可以减肥/101
- 72** 儿童减肥饮食应遵循哪些原则/102
- 73** 如何调整肥胖儿童的饮食/103
- 74** 肥胖女性怎样调整饮食/104

- 75** 老年肥胖者如何调整饮食/106
- 76** 不吃饭真能减肥吗/107
- 77** 不吃肉的减肥方法可取吗/108
- 78** 吃素就一定能减肥吗/109
- 79** 吃饭前后喝汤可以减肥吗/110
- 80** 减肥为什么要少吃零食/111
- 81** 辣椒如何减肥/112
- 82** 喝水真的能减肥吗/113
- 83** 运动减肥者一日应喝多少水/115
- 84** 冬瓜真的能减肥吗/116
- 85** 为什么土豆能减肥/116
- 86** 乌龙茶能不能减肥/118
- 87** 绿茶如何减肥/119
- 88** 高纤维食物是减肥圣品吗/120
- 89** 吃醋可使身体更苗条吗/122
- 90** 如何改变进食方式才能减肥/124
- 91** 为什么青少年不要盲目节食和减肥/125
- 92** 饮食减肥应当注意哪些问题/127
- 93** 豆腐渣减肥食谱有哪些/128
- 94** 豆腐减肥食谱有哪些/130
- 95** 减肥快餐食谱有哪些/132
- 96** 减肥汤谱有哪些/135
- 97** 减肥粥谱有哪些/140
- 98** 减肥菜谱有哪些/144

预防措施

- 99** 肥胖与吸烟有关吗/150
- 100** 饮什么酒会引起肥胖/151
- 101** 为什么不良饮食习惯会导致肥胖/152
- 102** 胖男人多还是胖女人多/154
- 103** 哪个年龄段的胖人多/155
- 104** 从事哪些职业的人容易发胖/156
- 105** 民族习俗可导致肥胖吗/157
- 106** 肥胖受社会环境影响吗/158
- 107** 何种体型的人容易发胖/159
- 108** 服用避孕药可使人发胖吗/160
- 109** 儿童肥胖与体内脂肪细胞有何关系/161
- 110** 热量摄取过多会导致儿童肥胖吗/162
- 111** 儿童肥胖与遗传因素有何关系/163
- 112** 肥胖儿童有哪些不良饮食习惯/164
- 113** 肥胖对儿童生长发育有何影响/164
- 114** 夫妻性生活受肥胖影响吗/165
- 115** 是否因为肥胖才患不孕症/167
- 116** 肥胖对孕妇有哪些不利影响/168
- 117** 如何预防小儿肥胖/170
- 118** 儿童减肥应从幼儿期开始吗/171
- 119** 青春期肥胖是怎么回事/172
- 120** 怎样避免产后肥胖/173

- 121** 预防更年期肥胖的秘诀有哪些/174
- 122** 如何预防妊娠期肥胖/175
- 123** 有哪些方法可避免中年后肥胖/176
- 124** 预防肥胖应注意哪些问题/178

生活护理

- 125** 如何选择正确的减肥方法/182
- 126** 什么样的减肥速度最佳/183
- 127** 为什么说冬季减肥正当时/184
- 128** 冬季减肥的饮食策略有哪些/185
- 129** 为什么越胖减肥越困难/186
- 130** 为什么说泻法减肥只能图一时的快乐/188
- 131** 长期减肥会导致营养不良吗/189
- 132** 节食减肥有利于身体健康吗/190
- 133** 怎样减肥才不痛苦/191
- 134** 药物减肥为何应听从医生的指导/192
- 135** 减肥治疗中应注意哪些问题/193
- 136** 减肥者如何消除饥饿感/194
- 137** 减肥过程中如何补钙/195
- 138** 减肥过程中补充的维生素来自哪些食物/196
- 139** 节食减肥中如何避免厌食症的发生/198
- 140** 为什么女性节食不当会发生闭经/200
- 141** 节食减肥过程中如何保证身体健康/201
- 142** 减肥者有哪些常见的心理障碍/203

- 143** 怎样使肥胖儿童配合减肥治疗/204
- 144** 为什么学习紧张还会发胖/205
- 145** 减肥者的睡眠时间多长为最佳/205
- 146** 减肥者如何在宾馆饭店进餐/206
- 147** 血型与减肥有何关系/208