

现代都市文明病
防治丛书

现
代
都
市

辜
鵬
主
編



貴州科技出版社

并不幸福的『富态』 肥胖症



文
明
病
防
治
丛
书



现代都市文明病防治丛书

并不幸福的“富态”——
肥胖症

主 编 辜 翔
副主编 吴小和 徐杨青

贵州科技出版社
·贵阳·

图书在版编目(CIP)数据

并不幸福的“富态”——肥胖症/辜羯主编.
—贵阳:贵州科技出版社,2003.1

(现代都市文明病防治丛书)

ISBN 7-80662-221-7

I. 并... II. 辜... III. 肥胖症—防治—问答
IV. R589.2—44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 085513 号

贵州科技出版社出版发行

(贵阳市中华北路 289 号 邮政编码 550004)

出版人:丁 聪

贵阳天马彩印有限公司印刷 贵州省新华书店经销

787 mm × 960 mm 32 开本 8 印张 160 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~3 000 册 定价:16.00 元

目 录

一、肥胖危害面面观

1. 为什么发福是病不是福 (2)
2. 肥胖症为何不可忽视 (3)
3. 为什么肥胖症会肆虐全球 (5)
4. 肥胖症在我国的发病率迅猛增长 (6)
5. 为什么肥胖是营养障碍 (7)
6. 肥胖到底有什么危害 (8)
7. 少女肥胖与不良减肥有什么危害 (10)
8. 内脏肥胖型肥胖者为何更危险 (11)

二、细说肥胖症

9. 什么叫肥胖？肥胖有哪些类型 (13)
10. 成人检测肥胖的“标杆”是什么 (14)
11. 中国人的肥胖标准是什么 (15)
12. 肥胖症的病因是什么 (17)
13. 什么样的人容易肥胖 (19)
14. 女性为何易肥胖 (20)
15. 发胖有没有报警信号 (21)
16. 肥胖的人容易产生哪些病理变化 (21)

17. 承受压力的苗条女性较易积聚腹部脂肪 (22)
18. 为什么不吃脂肪也可致肥胖 (22)
19. 产后为何易发胖 (23)
20. 中医如何看待肥胖 (24)
21. 肥胖如何分类 (26)
22. 肥胖有何临床表现 (26)
23. 肥胖症有哪些类型 (27)
24. 肥胖症有哪些体征 (28)
25. 诊断肥胖症的指标有哪些 (30)
26. 体重测量和皮下脂肪层厚度测量 (30)
27. 肥胖症需要做哪些鉴别诊断 (31)
28. 肥胖症的现代疗法有哪些 (33)
29. 中医对肥胖症的辨证分型 (34)
30. 肥胖症的疗效及预后如何 (34)

三、肥胖症与相关病症

31. 肥胖为什么会与高血压密切相关 (36)
32. 肥胖为什么会与冠心病密切相关 (37)
33. 肥胖与高脂血症有什么关系 (39)
34. 肥胖与糖尿病有什么关系 (39)
35. 肥胖与脂肪肝有什么关系 (41)
36. 肥胖者为什么容易患胆石症 (42)
37. 肥胖女人为什么会引起妊娠并发症 (43)
38. 肥胖会不会引起中风 (44)
39. 肥胖者易患癌症吗 (45)

- 40. 为什么肥胖会引起呼吸系统疾病 (46)
- 41. 肥胖是造成性功能障碍的隐患 (47)
- 42. 肥胖还会引起哪些病 (48)
- 43. 肥胖者为什么容易打鼾 (49)
- 44. 肥胖者合并肾脏病应如何减肥 (51)

四、生活方式与肥胖

- 45. 提倡健康科学的生活方式 (53)
- 46. 吃饭速度过快为什么会引起肥胖 (54)
- 47. 快餐为什么会制造胖子 (54)
- 48. 晚餐不当引起肥胖 (54)
- 49. 为什么爱吃冰淇淋会发胖 (55)
- 50. 多饮酒会发胖 (57)
- 51. 为什么肥胖的危害超过酗酒 (59)
- 52. 为什么肥胖危险等同吸烟 (59)
- 53. 限制睡眠时间为什么能减肥 (61)
- 54. 为什么减肥后睡眠性呼吸障碍少 (61)
- 55. 减肥者的睡眠多少为最佳 (62)
- 56. 老年人和肥胖者不宜睡午觉 (63)
- 57. 肥胖是现代生活方式下的流行病 (63)
- 58. 为什么吃得太好导致肥胖 (64)

五、正确认识肥胖

- 59. 减肥难的原因何在 (65)
- 60. 为什么喝凉水也长肉 (68)
- 61. 青春期稍胖为何不必忧虑 (69)

- 62. 为什么经期前体重会增加 (69)
- 63. 吃得不多为何还胖 (69)
- 64. 不吃早餐为什么胖得更快 (71)
- 65. 为什么精细食物助长肥胖 (71)
- 66. 为什么肥胖也是疾病 (72)

六、防治肥胖从娃娃抓起

- 67. 肥胖对生长发育有影响吗 (74)
- 68. 肥胖对智力发育有影响吗 (75)
- 69. 为什么肥胖父母后代也易胖 (76)
- 70. 为什么儿童肥胖会延至成人 (77)
- 71. 如何不让宝宝成为肥胖儿 (77)
- 72. 肥胖小孩为什么易患哮喘 (79)
- 73. 怎样才能不错判孩子肥胖 (79)
- 74. 肥胖儿童应怎样控制体重 (81)
- 75. 肥胖对少年儿童有何危害 (82)
- 76. 儿童看电视过多为何会肥胖 (83)
- 77. 偏食、挑食、多食会引起肥胖 (85)
- 78. 为什么儿时患忧郁症成年后易肥胖 (86)
- 79. 为什么儿童减肥要查血浆黏度 (87)
- 80. 肥胖儿童为何抵抗力差 (87)
- 81. 管教肥胖儿有什么学问 (89)
- 82. 儿童打鼾与肥胖有什么关系 (89)
- 83. 为什么肥胖儿易出现性发育障碍 (90)
- 84. 胖儿减肥的要素有哪些 (90)
- 85. 如何早期识别婴幼儿肥胖 (91)

- 86. 瘦弱儿童长大后为何更易肥胖 (92)
- 87. 婴儿喂母乳可避免将来得肥胖症 (92)
- 88. 为什么肥胖儿童易患脂肪肝 (93)
- 89. 控制儿童肥胖要注意哪些方面 (94)
- 90. 怎样防治孩子长成肥胖儿 (95)
- 91. 减肥也要从婴幼儿开始 (95)
- 92. 胖孩子怎么越来越多 (96)
- 93. 儿童如何通过运动来控制体重 (97)
- 94. 儿童减肥为什么要首选运动疗法 (98)
- 95. 少年儿童应如何进行运动减肥 (100)

七、肥胖症的预防

- 96. 预防肥胖要注意什么 (102)
- 97. 怎样预防产后肥胖 (103)
- 98. 断奶后怎样预防身体发胖 (103)
- 99. 老年肥胖如何预防 (105)
- 100. 为什么肥胖症需要正确防治 (105)
- 101. 减肥须防瘦身综合征 (107)
- 102. 减肥如何防反弹 (108)
- 103. 中年肥胖者如何防止脂肪肝 (109)

八、减肥误区

- 104. 只要多运动就能减肥吗 (112)
- 105. 空腹运动好吗 (112)
- 106. 每次坚持 30 分钟慢跑就能减肥吗 (112)
- 107. 运动减肥有全身或局部的选择吗 (113)

- 108. 运动越剧烈减肥效果越佳吗..... (113)
- 109. 瘦身十大误区..... (114)
- 110. 只有与脂肪绝缘才能苗条吗..... (115)
- 111. 肥胖者不能吃有营养的食品吗..... (115)
- 112. 要减肥就不能喝水吗..... (115)
- 113. 减肥时穿塑料紧身衣好吗..... (116)
- 114. 如何走出饥饿减肥的误区..... (116)
- 115. 如何走出盲目减肥的误区..... (118)
- 116. 少吃一餐是良策吗..... (118)
- 117. 零食不能代替正餐..... (119)
- 118. 减肥不能长期食素..... (119)
- 119. 食物纤维是多多益善吗..... (120)
- 120. 减肥也能过多摄入高蛋白吗..... (121)
- 121. 饮食减肥为什么不可过量食用豆制品 ...
..... (121)
- 122. 减肥能多吃瘦肉吗..... (122)
- 123. 减肥要与肥肉“绝交”吗..... (122)
- 124. 长期节食是减肥良方吗..... (123)
- 125. 减肥不当没关系吗..... (124)
- 126. 不吃早点能减肥吗..... (126)
- 127. 束腰能使身材苗条吗..... (127)
- 128. 运动减肥有什么误区..... (128)
- 129. 抽脂能减肥吗..... (129)

九、减肥的奥秘

- 130. 单纯性肥胖症者便秘怎么治..... (132)

- 131. 避免肥胖有哪些法则····· (133)
- 132. “天命之年”不宜减肥过快····· (134)
- 133. 25岁后如何保持身材苗条····· (135)
- 134. 拯救已婚男子发胖有何招····· (136)
- 135. 擦擦舌头为什么能减肥····· (137)
- 136. 少女节食减肥应注意哪些问题····· (137)
- 137. 为什么节食减肥难坚持····· (139)
- 138. 为什么减肥不等于减营养····· (140)
- 139. 为什么科学饮食能减肥····· (141)

十、肥胖症患者的减肥方法

- 140. 常用的减肥方法有哪些····· (143)
- 141. 防治肥胖的饮食原则是什么····· (144)
- 142. 如何才能吃出苗条····· (146)
- 143. 吃饭减肥的20个小窍门····· (147)
- 144. 吃中餐减肥有何策略····· (149)
- 145. 如何减肥不挨饿····· (149)
- 146. 帮助减肥的6种进餐方式····· (150)
- 147. 为什么清茶能减肥····· (152)
- 148. 乌龙茶为什么能减肥····· (153)
- 149. 如何饮用减肥茶····· (154)
- 150. 喝粥也有减肥消肿功能吗····· (155)
- 151. 吃出苗条来的食物有哪些····· (157)
- 152. 吃什么减肥····· (157)
- 153. 适合肥胖的人吃的肉类有哪些····· (159)
- 154. 菜篮子里的减肥食物有哪些····· (160)

155. 豆类怎样吃减肥效果更好·····	(162)
156. 如何边吃边减肥·····	(163)
157. 按照胖的程度来安排食谱·····	(165)
158. 吃点心如何减肥·····	(166)
159. 减肥过程中补充的维生素来自哪些食物 ·····	(167)
160. 制定运动减肥处方的原则·····	(169)
161. 肥胖儿童的运动处方·····	(169)
162. 青年肥胖者的运动处方·····	(170)
163. 中老年肥胖者的运动处方的制定·····	(171)
164. 运动为什么能防止肥胖·····	(171)
165. 运动减肥的基本原则是什么·····	(172)
166. 减肥运动可分为哪几类·····	(173)
167. 运动减肥有哪些优点·····	(174)
168. 运动减肥为什么是一场持久战·····	(175)
169. 运动减肥中如何保持良好心境 ·····	(177)
170. 怎样运动才减肥·····	(177)
171. 有氧运动减肥最科学·····	(178)
172. 游泳是最好的减肥运动·····	(180)
173. 轻松平缓持久的运动最利于减肥·····	(181)
174. 家务劳动能够代替运动减肥吗·····	(181)
175. 运动减肥效果不佳的常见原因·····	(182)
176. 为什么运动减肥要量力而行·····	(183)
177. 减肥运动如何分类·····	(184)
178. 常用的运动减肥法有哪些·····	(185)
179. “瘦身”与“塑身”有何异同·····	(185)

- 180. 美腿减肥运动如何做…………… (186)
- 181. 减肥运动有何窍门…………… (187)
- 182. 哪些运动比较不累,又能减肥…………… (187)
- 183. 每天什么时间进行运动减肥最好…………… (188)
- 184. 体胖者锻炼要注意什么…………… (189)
- 185. 老年肥胖者锻炼要注意什么…………… (191)
- 186. 餐前运动能减肥吗…………… (192)
- 187. 长跑是否是减肥的理想运动…………… (192)
- 188. 怎样锻炼才能不发胖…………… (193)
- 189. 单纯的运动能不能减肥…………… (194)
- 190. 瘦腰运动如何做…………… (195)
- 191. 美臂运动减肥组合如何做…………… (195)
- 192. 五种另类瘦身运动法…………… (196)
- 193. 肥胖型女性要重点锻炼什么…………… (197)
- 194. 为什么“走”更利于安全地减肥…………… (199)
- 195. 如何消除“将军肚”…………… (202)
- 196. 为什么跳绳是便宜的减肥法…………… (203)
- 197. 月子里伸腿弯腰扭屁股…………… (204)
- 198. 超级简单的腰部减肥法如何做…………… (205)
- 199. 饭后怎样散步有利于减肥…………… (206)
- 200. 俄罗斯健身操怎样做…………… (206)
- 201. 针对肥小腹的减肥运动怎样做…………… (208)
- 202. 如何做准减肥操…………… (208)
- 203. 如何做腹部减肥健美操…………… (210)
- 204. 如何做腰部减肥健美操…………… (211)
- 205. 肥胖者如何做医疗体操…………… (212)

206. 绳球减肥操如何做..... (213)
207. 如何做减肥健美操..... (215)
208. 如何做臀部减肥操..... (216)
209. 如何做减肥沐浴操..... (217)
210. 上班途中如何做“瘦身操”..... (218)
211. 如何做座椅减肥操..... (219)
212. 健美操一旦停下来马上发胖的原因是什么
..... (219)
213. 胖美眉如何做居家瘦身操..... (220)
214. 如何刺激手部抑制旺盛的食欲..... (221)
215. 如何做简易的指压减肥法..... (222)
216. 如何按出窈窕身材来..... (222)
217. 如何做穴位按摩减肥..... (223)
218. 如何按摩腹部减肥..... (224)
219. 如何按摩面部减肥..... (225)
220. 如何按摩颈部减肥..... (225)
221. 如何按摩胸部减肥..... (226)
222. 如何按摩腰臀部减肥..... (226)
223. 如何按摩上肢减肥..... (227)
224. 如何按摩腿部减肥..... (228)
225. 如何按摩膝部减肥..... (229)
226. 如何按摩足部减肥..... (229)
227. 减肥药的原理..... (230)
228. 减肥药物知多少..... (230)
229. 药物减肥应注意哪些问题..... (232)
230. 为什么要慎用减肥药与健身药..... (233)

231. 不可滥用利尿剂减肥…………… (234)
232. 减肥药可能会损害心脏…………… (234)
233. 为什么吃减肥药会影响智力…………… (235)
234. 如何看穿某些减肥药老底…………… (236)
235. 吃减肥药为什么要问医生…………… (237)
236. 吃精神类药如何防肥胖…………… (238)
237. 吃减肥药出现腿肚转筋怎么办…………… (239)
238. 什么是针灸减肥法…………… (239)
239. 针灸减肥效果如何? 机制是什么…………… (241)



如果一个人膳食不合理,营养过剩,就会发胖。肥胖不仅影响人的形体健美,而且还是诱发心脏病、糖尿病及结石等疾病的因素之一。肥胖已是当今世界人类健康的最大障碍,已成为公众最为担心的社会性疾病之一。医学研究表明,中国有12%的男性和16%的女性已患上肥胖症。人之所以发胖是因为人体能量摄入超过能量消耗,过多的能量转化成脂肪储存于体内,如腹部、背部和面部的皮下以及腹腔内的大网膜和肠系膜上。如果这种能量的正平衡持续相当的时间,则产生肥胖。肥胖不但影响人的美观,而且可带来很多健康问题;不仅给肥胖者带来许多精神上的负担和生活上的不便,而且还会引发许多并发症,对人的寿命影响极大。由此可见,减肥不仅是健美的需要,重要的是维护自身健康的需要。近年来,国内外许多专家、学者对通过控制饮食和加强运动等减肥途径进行了广泛而深入的研究,提出了不少行之有效的减肥方法,本书择而述之,以期给读者朋友的减肥之道有所帮助。

一、肥胖危害面面观

1. 为什么发福是病不是福

肥胖通常称之为“发福”，这实在是恭维过头了。事实上，发福是病不是福。医学专家警告说，肥胖是一种慢性疾病，是诱发高血压、冠心病、中风、Ⅱ型糖尿病、血脂代谢异常和其他慢性疾病的根源。肥胖，已成为继吸烟之后导致死亡的第二杀手。

目前全世界有肥胖患者 2.5 亿人。我国约有 7000 万人，已占到成年人总数的 14.6%。其中北京市人口的肥胖率最高，达到 40%。临床表明，53% 的肥胖者至少患有高血压、糖尿病和高血脂中的一种疾病。

据调查，女学生肥胖患者已从 10 年前的 3.38% 增长到现在的 7.18%，男学生从 2.75% 增长到 8.65%。由于肥胖引起心血管病死亡的人数，已占到城市死亡总人数的 63%。

肥胖首先危及人的呼吸，当人的体重增加时，肺部就必须输送更多的氧气供给人体所需，然而，肺不会因为人的体重增加而相应变大。此外，下腹部肥厚的脂肪也会限制肺的呼吸活动。其次为危及血压，高血压易发生在肥胖者身上，如不及时给予纠正，可能会导致中风、肾与心脏等器官不同程度的损伤。再次是危及心脏，人的身体越重，心脏的负荷就越大，所以，肥胖者患心脏病的机

会比一般人高。当脂肪沉积于心肌中或心膜下时,会形成脂肪心而使心功能紊乱。还会危及血管,过多的脂肪堆积于动脉管壁上,会使血管腔变小,甚至造成血管破裂,进而导致中风或心脏病突发。另外肥胖还会危及肝功能,肝脏是人体最重要的器官之一,长期酗酒及患有糖尿病、肥胖者等都会造成脂肪肝,进而引起肝细胞坏死,导致肝硬化。其他还会危及胰岛,糖尿病几乎都是肥胖者的专利,研究指出,70%~85%的人体重一减轻,病况就会改善。肥胖者的骨骼无法承受重量,常引起关节肿胀而发炎。危及后代,肥胖的孕妇容易造成生产困难或延长生产时间,影响胎儿的健康。

2. 肥胖症为何不可忽视

肥胖症是一种“现代文明病”、是一种“富贵病”、是一种“懒人病”。北京有关部门曾专门进行过一次“肥胖抽样调查”。结果显示北京成人超重已超过40%,其中男性为32.7%,女性为67.3%,中小學生肥胖症已超过20%的警戒线。

肥胖,是目前发达国家和发展中国家带有世界性的社会问题。肥胖不仅影响人们的工作、生活、学习,而且还会给人们带来诸多疾病。经调查发现,随着生活水平的提高,体力活动减少,在25岁以上糖耐量试验正常的人群中,体重超重及肥胖者5年增长近1倍。而肥胖人中普遍存在高血糖、高血压、高血脂、高胰岛素等病症。在冠心病中超重与肥胖占70%以上。随着肥胖度的增加,寿命也缩短。近年来,减肥成为一种时尚,减肥方式