

● 常见病自忌丛书 ●

肥胖病患者宜知

200

条



张秋臻 刘广萍 梅梅 编著



第二军医大学出版社

■ 常见病宜忌丛书

肥胖病患者 宜忌200条

张秋臻 刘广萍 梅梅 编著



第二军医大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病患者宜忌 200 条/张秋臻, 刘广萍, 梅梅编
著. —上海: 第二军医大学出版社, 2004. 7

(常见病宜忌丛书)

ISBN 7-81060-382-5

I. 肥... II. ①张... ②刘... ③梅... III. 肥胖病—防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 023530 号

责任编辑 钱静庄

插图 龚黎明

肥胖病患者宜忌 200 条

编 著 张秋臻 刘广萍 梅 梅

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏句容排印厂印刷

开本: 787×960 1/32 印张: 12.375 字数: 208 千字

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1~4 000

ISBN 7-81060-382-5/R·303

定价: 19.80 元

内 容 简 介

肥胖病是一种营养、代谢失调性疾病。肥胖的发生除遗传、机体内分泌代谢紊乱等因素外,主要与不良生活习惯,尤其是饮食习惯有关。肥胖不仅影响形体美,更重要的是导致了高血压、高脂血症、心脏病和糖尿病等不少难治性慢性病。

本书针对不同年龄、不同性别的对象阐述了防治肥胖病各种行为方式的宜与忌。还介绍了饮食、运动、药物、季节与肥胖及减肥的关系。适合广大肥胖病患者及其家属阅读。



前 言

当我们谈起“全球性问题”时,通常想到的是“贸易”、“环境”,却很少想到另一个领域显而易见的问題——肥胖。尽管人们很少想到,但肥胖问题却在全球日益明显,即整个世界的人们正在变得越来越胖。这不仅指的人数越来越多,而且肥胖的程度越来越高,由此引发的包括糖尿病在内的全球性的公共卫生的危机性也越来越大。肥胖已成为全球性的公共卫生问题,因肥胖而导致的经济损失也已成为发达国家关注的经济问題之一。

据专家估计,目前全球大约有2.5亿成年人属于肥胖病患者,而超重者为此数的2~3倍,由此算来,全球约有10亿人因体重超重而面临疾病的威胁。据粗略估计,我国20岁以上肥胖者可达3000万以上,超重者有2.4亿以上,我国目前超重与肥胖之比为8:1,说明我国今后的肥胖者人数的迅速发展将会成为一个非常严重的问题。可以预见,如不进行迅速防治,则肥胖及其相关疾病将会造成严重的经济负担和公共卫生问题。

肥胖病是一种营养、代谢失调性疾病。肥胖的发生与遗传、机体代谢异常、生活饮食习惯不良、内分泌紊乱及职业有密切关系。人体摄入的热量超过了机体所消耗的热量,加上运动减少造成的消耗减少,在体内转变为脂肪大量蓄积起来,使脂肪组织的

重量异常地增加,这就形成了肥胖。肥胖反过来又进一步导致激素分泌异常,糖耐量减低,脂肪、糖类、水代谢紊乱等,形成恶性循环。肥胖不仅能导致高胰岛素血症和糖尿病,而且发生糖尿病性心脏病和心肌梗死;同时,肥胖还能导致血压升高,同样加重心脏负担,进而造成高血压动脉粥样硬化性心脏病。为了保护心脏,我们主张预防和控制肥胖。

当您知道肥胖的危害之后,肯定会毫无疑问地回答,应该减肥。然而,在减肥的大军中可谓“百花齐放,五花八门”:有节食的、有运动的,也有服减肥药的……可是由于减肥心切,方法不当,缺乏科学,很多人减肥失效,也有少数人减出疾病,甚至危及生命。

我们以为,无论采用什么样的减肥方式,都不应以牺牲健康为代价,否则减肥就毫无意义,这是一个起码的准则。防治肥胖病的目的,不仅仅使体重减轻,而且重要的还在于预防和治疗各种严重危害健康的并发症;消除这些并发症所引起的各种代谢障碍及其给躯体和精神上所带来的各种不良影响。从此种意义上讲,我们应当提倡科学地减肥。科学减肥过程是通过大量综合方法的学习,学习有关膳食营养、运动健身和行为改变等方面的知识,纠正不良的饮食习惯,从而达到降低体重、预防疾病、促进健康的目的。

基于这一认识,我们编写了这本《肥胖病患者宜忌 200 条》,旨在指导各类减肥者,在减肥过程中了解哪些该做,哪些不该做。科学减肥,对于肥胖者的减肥是十分必要的。对于大多数正常人来说,通过

膳食营养、运动健身、辅以药物及行为保健等知识的学习,对预防肥胖,减少疾病具有重要的借鉴作用。

由于编者水平有限,错漏之处在所难免,敬请读者批评指正。

张秋臻

2004.6.1

目 录

一、儿童与肥胖病

宜

1. 应该了解儿童的肥胖状况 /3
2. 应该了解您的孩子是否超重 /4
3. 儿童肥胖的原因及危害 /6
4. 影响儿童肥胖的行为因素 /8
5. 儿童肥胖的饮食治疗 /10
6. 儿童减肥饮食的“红绿灯” /13
7. “小胖墩”减肥家长宜配合 /14
8. 了解儿童肥胖的运动治疗 /16
9. 有益于“胖墩儿”减肥的运动处方 /18
10. 应该知道儿童肥胖的行为矫正治疗 /19
11. 减少“小胖墩”，必须抓住两个高发期 /21

忌

12. 避免“胖墩儿”多吃少动 /23
13. 儿童不宜老坐在电视机前 /24
14. “小胖墩”不要狼吞虎咽 /26
15. 洋快餐不宜多吃 /28
16. 少年儿童不宜节食减肥 /30
17. “胖墩儿”须防脂肪肝 /32
18. “小胖墩”当心糖尿病 /33

- 19. 肥胖儿心肺功能差 /35
- 20. 不要以为儿童高脂血症无所谓 /36
- 21. 避免肥胖儿童性早熟 /38
- 22. 肥胖影响儿童学习能力 /39
- 23. 避免儿童肥胖“七训戒” /40

二、妇女与肥胖病

宜

- 24. 女性减肥应以防为主 /45
- 25. 肥胖不能看外表,苗条与否测脂肪 /47
- 26. 女子的减肥运动 /49
- 27. 有益于“曲线美”的六个动作 /50
- 28. 健美减肥应遵循的原则 /52
- 29. 有益减肥的“完美塑身” /53
- 30. 宜了解自然疗法减肥美容 /55
- 31. 应该知道孕妇增重多少为宜 /57
- 32. 哺乳有益于形体美 /58
- 33. 产后怎样才能不发胖 /59
- 34. 美腹应知三法 /61
- 35. 宜了解调经减肥 /63
- 36. 宜了解降脂减肥 /65
- 37. 宜了解耳压减肥 /66
- 38. 宜了解循经推拿减肥术 /67

忌

- 39. 苗条太过也成病 /70
- 40. 女性减肥莫乱来 /71
- 41. 妇女减肥有“五忌” /73
- 42. 不要忘记瘦身理念有误区 /75
- 43. 减肥务求成功,应防脂肪“报复” /77
- 44. 女性减肥避“四期” /78
- 45. 胖妇易患乳腺癌 /80
- 46. 警惕苹果型体形易患心脏病 /82
- 47. 母亲肥胖可殃及胎儿心脏 /84
- 48. 避免过度肥胖造成不孕 /85
- 49. 孕期过度肥胖易难产 /86
- 50. 新妈妈别过早瘦身 /89
- 51. 产后如何避免生育性肥胖 /90
- 52. 塑身减肥要当心,美体内衣会伤身 /91

三、中老年与肥胖病

20

- 53. 人到中年宜防胖 /95
- 54. 年老宜胖还是瘦 /96
- 55. 了解老年肥胖与疾病的关系 /98
- 56. 肥胖与腰腿痛的不解之缘 /99
- 57. 腰带越长,寿命越短 /100
- 58. 腹型肥胖的危害 /102

- 59. 男士减肥应从腹部开始 /103
- 60. “啤酒肚”宜做瘦身操 /105
- 61. 中老年人减肥有妙法 /107
- 62. 中老年肥胖患者应了解饮食减肥 /108
- 63. “发福了”也应该进补 /111
- 64. 中老年肥胖者宜限食 /112

忌

- 65. 不要以为只要运动就能减肥 /114
- 66. 减肥运动避免无氧供能 /116
- 67. 老年人不宜太瘦 /117
- 68. 老年人体重指数不应超过 24 /119

四、运动与肥胖病

宜

- 69. 胖人宜运动 /123
- 70. 应了解身体形态 /125
- 71. 应该有计划地减肥 /127
- 72. 了解运动中的减肥策略 /129
- 73. 了解有氧锻炼一三五七 /130
- 74. 肌肉运动“燃烧”脂肪有益于减肥 /131
- 75. 慢跑减肥好 /133
- 76. 了解快走减赘肉 /135
- 77. 欲减肥,宜跳绳 /136
- 78. 了解“倒行逆施”减肥 /138

- 79. 了解瘦身晨操 /140
- 80. 了解擦舌减肥法 /141
- 81. 饭前运动有益于减肥 /142
- 82. 有益于减肥的有氧柔水操 /143
- 83. 有益于减肥的踏板操 /145
- 84. 了解拍打减肥法 /146
- 85. 了解呼吸减肥法 /148
- 86. 了解减肥瑜伽功 /149

忌

- 87. 运动减肥缘何失败 /151
- 88. 不要轻视对运动的几种错误看法 /154
- 89. 不要忘记减肥运动应因人而异 /155
- 90. 运动切忌练练停停 /156
- 91. 不要越跑越胖 /158
- 92. 减肥不要只运动不节食 /159
- 93. 减肥时运动强度并非越大越好 /161
- 94. 运动时不应忽视力量训练 /163
- 95. 不要相信不运动也能减肥 /164

五、饮食与肥胖病

宜

- 96. 减肥宜控制饮食,合理营养 /169
- 97. 了解充满活力的减肥饮食 /171
- 98. 了解进食方式 /173

- 99. 了解“多食减肥” /175
- 100. 了解少食多餐减肥 /176
- 101. 有益于减肥的食品 /178
- 102. 有益于降脂的食物 /181
- 103. 巧吃食物远离肥胖 /183
- 104. 了解减肥的食品 /186
- 105. 了解减肥者的饮食对策 /188
- 106. 加速新陈代谢有益于减肥 /190
- 107. 了解饮食减肥新说 /192
- 108. 了解减磅措施 /193
- 109. 正确吃法有利于减肥 /194
- 110. 主食“三化”益减肥 /196
- 111. 减肥宜慢食 /197
- 112. 吃肉也能减肥 /199
- 113. 有益于降脂减肥的燕麦 /202
- 114. 饭前进食水果助减肥 /204
- 115. 胖人应该怎样吃蔬菜 /206

是

- 116. 不要忘记“胖从口入” /208
- 117. 肥胖病患者不能傻吃 /210
- 118. 胖人避免长期饱食 /212
- 119. 减肥不应成苦旅 /214
- 120. 减肥不能不吃 /216
- 121. 警惕急剧节食减肥导致闭经 /218

- 122. 节食减肥三弊 /220
- 123. 节食减肥 12“不要” /221
- 124. 减肥不应忽视早餐 /223
- 125. 晚餐太好易致胖 /224
- 126. 脂肪食物并非越少越好 /225
- 127. 时髦减肥理论不可信 /227
- 128. 不要忘记饮食减肥的注意事项 /229

六、肥胖病的药膳与食谱

宜

- 129. 肥胖病患者宜药膳减肥 /233
- 130. 药膳减肥与分析 /235
- 131. 可以吃出苗条的药膳 /237
- 132. 有益于中老年人减肥的食疗方 /239
- 133. 有益于儿童减肥的食谱 /240
- 134. 了解拒肥“拣”瘦的食谱 /242
- 135. 有益于减肥养颜蔬菜两款 /244
- 136. 了解一周减肥食谱套餐 /246

七、心理与肥胖病

宜

- 137. 应该知道肥胖与心理因素有关 /261
- 138. 心理疗法有助于减肥 /262
- 139. 了解心理减肥六法 /265

- 140. 治疗肥胖宜先治心 /267
- 141. 肥胖儿童需要心理调适 /268
- 142. 胖女宜调心 /270
- 143. 了解意念瘦身 /271

忌

- 144. 谨防神经性厌食症 /274
- 145. 不要轻视形体畸形性焦虑症 /276
- 146. 减肥避免压力嗜食症 /277
- 147. 不要忘记心理障碍出胖子 /279
- 148. 精神紧张也致胖 /281

八、药物与肥胖病

宜

- 149. 了解中药减肥概况 /285
- 150. 了解中药减肥的原理 /287
- 151. 了解常用的减肥中药方剂 /289
- 152. 了解减肥药的优与劣 /291
- 153. 减肥宜化积通腑 /293
- 154. 有益于降血脂的中药 /294
- 155. 三清方有益于胖人瘦身 /296
- 156. 了解用于减肥的西药 /297
- 157. 避孕药与肥胖无关 /299
- 158. 激素与肥胖的关系 /300

忌

- 159. 减肥当心违禁药物 /303
- 160. 香港禁用五种减肥“中药” /305
- 161. 不要忽视减肥药导致的不良后果 /306
- 162. 不要自购减肥药 /307
- 163. 减肥药滥服不可取 /308
- 164. 不要忽视减肥药影响肺功能 /310
- 165. 二甲双胍不是减肥药 /311
- 166. 不要随使用药减肥 /313
- 167. 小孩减肥不应用药物 /315
- 168. 孕妇莫吃减肥药 /316
- 169. 老年人不宜用减肥药物 /317

九、季节与肥胖病

宜

- 170. 夏季有益于减肥 /321
- 171. 夏天可以优美地瘦身 /322
- 172. 夏天可用奶粉减肥法 /324
- 173. 夏季瘦身宜吃番茄 /325
- 174. 夏日减肥宜饮荷叶茶 /326
- 175. 减肥宜从秋天开始 /327
- 176. 秋天减肥应了解“胖瘦开关” /329
- 177. 为什么会在冬季发胖 /330
- 178. 了解冬季运动减肥法 /331

忌

- 179. 不要忘记春季瘦身五环节 /333
- 180. 春夏减肥不要饿着来 /335
- 181. 夏季运动减肥不要停 /337
- 182. 别让“秋膘”贴上身 /338
- 183. 不要忽视冬季致胖 /340

十、良好的生活方式远离肥胖病

宜

- 184. 了解生活方式与健康的关系 /345
- 185. 了解健康生活方式的具体内容 /347
- 186. 有益于健康生活的习惯 /349
- 187. 应该知道好习惯是健康的银行 /350
- 188. 了解健康长寿的等式启迪 /352

忌

- 189. 不可忽视生活方式病 /354
- 190. 避免不良生活习惯 /356
- 191. 不要忘记自身行为对健康的损害 /358
- 192. 不良生活习惯对人体的损伤 /359
- 193. 不良生活习惯使人减寿 /361
- 194. 肥胖者不要“粘”在床上 /362
- 195. 搓麻将不可过度 /364
- 196. 避免夜生活透支健康 /365
- 197. 夜间不宜进食 /366