

姓名

性别

年龄

杨玺主编

专家解答 肥胖病

科别

日期

处方:

用一次挂号费
请来权威专家
全面解病情
多方呵护健康

挂号费丛书

如有病可遵书中所嘱

医生
杨玺

药价

ZHUANJIA JIEDA FEIPANGBING

专家解答 肥胖病

挂
号
费
丛
书

杨 玺 主编

上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家解答肥胖病/杨玺主编. —上海:上海科学技术
文献出版社,2004.7

(挂号费丛书)

ISBN 7-5439-2380-7

I. 专… I. 杨… III. 肥胖病-防治-问答

N. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 064951 号

责任编辑:何 蓉

封面设计:逸飞视觉设计

专家解答肥胖病

杨 玺 主编

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

江苏昆山市亭林彩印厂印刷

*

开本 850×1168 1/32 印张 6.75 字数 169 000

2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数:1—5 100

ISBN 7-5439-2380-7/R·659

定 价:12.50 元

内 容 提 要

本书就肥胖病预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了肥胖病的发病及危害、肥胖病与其他疾病的关系、肥胖病的概述、生活方式与肥胖病、正确认识肥胖病、预防肥胖病应从儿童做起、肥胖病的预防、减肥中的误区、肥胖病患者的减肥等。内容全面、新颖、详细、实用,适合于广大群众,尤其是肥胖病患者阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

挂

号

费

丛

书

总

序

随着人们物质文化生活水平的提高,一旦生病,就不再满足于“看病拿药”了。人们希望了解自己的病是怎么得的?怎么诊断?怎么治疗?怎么预防?当然这也和疾病谱的变化有关。过去,患了大叶性肺炎,打几针青霉素,病就好了。患了夜盲症,吃些鱼肝油丸,也就没事了。至于怎么诊断、治疗,怎么预防,人们并不十分关心。因为病好了,没事了,事过境迁,还管它干嘛呢?可是现代的病不同了,许多的病需要长期治疗,有的甚至需要终生治疗。许多病不只需要打针服药,还需饮食治疗、心理调适。这样,人们自然就需要了解这些疾病的相关知识了。

到哪里去了解?当然应该问医生。可是医生太忙,有时一个上午要看四五十位病人,每看一位病人也就那么五六分钟,哪有时间去和病人充分交谈。病人的困惑不解,自然对医疗服务不满意,甚至对医嘱的顺从性就差,事实上便影响了疗效。

病人及其家属有了解疾病如何防治的需求,而门诊的医生爱莫能助。这个矛盾如何解决?于是提倡普及医学科学知识,报刊、杂志、广播、电视都常有些介绍,这些对一般群众增加些防病、治病知识,当然甚好,但对于患了某病的病人或病人的家属而言,就显得不够了,因为他们有很多很多的问题要问。把与某一疾病相关的知识汇集成册,是

挂

号

费

丛

书

总
序

一个好主意,病人或家属一册在手,犹如请来了一位家庭医生,随时可以请教。

上海科学技术文献出版社有鉴于此,新出一套“挂号费丛书”。每册之售价恰为市级医院普通门诊之挂号费,故以名之。“挂号费丛书”尽选常见病、多发病,聘请相关专家编写该病的来龙去脉、诊断、治疗、护理、预防……,凡病人或家属可能之疑问,悉数详尽解述。每册十余万字,包括数百条目,或以问答方式,一问一答,十分明确;或分章节段落,一事一叙一目了然。而且作者皆是各科专家,病人或家属所需了解之事他们自然十分清楚,所以选题撰稿,必定切合需要。而出版社方面则亦在字体、版式上努力,使之更能适应各阶层、各年龄之读者需要。

所谓珠联璧合,从内容到形式,“挂号费丛书”确有独到之处。我相信病人或家属读了必能释疑解惑,健康的人读了亦必有助于防病强身。故在丛书即将出版之时,缀数语于卷首,或谓之序,其实即是叙述我对此丛书之认识,供读者参考而已。不过相信诸位读后,必谓我之所言不谬。

复旦大学附属中山医院内科学教授
上海市科普作家协会理事长

杨秉辉

2004年7月

前

言

健康是人类永恒的追求,健康是生命的春天,健康是社会最大的财富,健康是人生的无价之宝。然而,随着社会的进步,经济的发展,尤其是生活方式的改变,人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病,血脂异常及高粘血症和心脑血管疾病(主要指冠心病和脑卒中)等“富贵病”(又称生活方式病)的发病率急骤增高。据统计,目前肥胖病已占我国人口的8%,城市肥胖者可达17%;高血压病已逾1亿人;糖尿病也达3000多万人;血脂异常、高粘血症呈明显上升趋势;我国冠心病病人约有200多万,每年新增加75万人;脑卒中病人600多万,我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会公共问题。

肥胖病不仅影响健美,而且又是其他“富贵病”的温床,其对健康的危害不亚于烟草中毒,将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽,也不是森林火灾,但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜,润物细无声”之状,然实有“乱石穿空,惊涛拍岸”之势。血脂异常及高粘血症则像是血液中的暗礁,是一条“看不见

前

言

的战线”。同时,这些疾病之间有着千丝万缕的联系,往往可以同时并存、互为因果、相互加重,而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首,而心脑血管病则是致残、致死的主要原因,故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言,道出了预防的重要性。专家认为,约50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外,往往均与生活方式有关。因此,防先于治,防优于治,防胜于治,防重于治。其防治措施应包括:首先,从改变不良生活方式入手,即采取科学、健康、文明的生活方式(包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡);其次,对已经患有上述疾病者,则应积极有效地加以治疗(医学上称为二、三级预防)。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展,而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习。然而,遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少,甚至全然不知。对其危害性认识不足,重视不够,致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病(即并发症)后才有所醒悟,但为时已晚;还有少数人因此终身致残、

甚至致死。

本书是笔者在结合 20 余年临床经验以及所遇到的实际问题的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。但是,由于笔者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

杨 玺

前

言

肥胖病的发病情况及危害 1

肥胖病的发病情况/1

肥胖病,现代人的“富贵病”/1

肥胖病肆虐全球/2

肥胖病是亚太地区新的流行病/2

肥胖病在我国发病迅猛增加/3

我国肥胖病发病率的地区及性别
差异/3

肥胖病的危害性/5

肥胖病的危害/5

肥胖病:“死亡五重奏”的号手/7

肥胖降低生活质量和缩短寿命/8

胖死的人比饿死的人多/9



肥胖病与其他疾病 10

肥胖病与糖尿病/10

肥胖病与高血压/11

肥胖病与血脂异常/11

肥胖病与冠心病及其他心脏病/12

肥胖病与脑卒中/13

肥胖病与猝死/13

肥胖病与脂肪肝、胆结石及胆囊
疾病/13

肥胖病与癌症/14

肥胖病与换气综合征/15

肥胖病与不孕症/15

肥胖病与白内障/16

肥胖病与其他疾病/16

肥胖病的概述 18

肥胖病的病因及其表现/18

什么是肥胖/18

人是怎样胖起来的/18

肥胖病的分类和原因/19

肥胖病原因的新说/22

病理性肥胖的病因/23

肥胖病的临床表现/25

肥胖病的诊断/25

什么是体重指数/25

衡量身材肥胖的新概念——腰围/臀

围比值/26

体重并非衡量肥胖的标准/28

自我诊断肥胖的方法/29

量量你的腰围/30

生活方式与肥胖病 32

肥胖病的罪魁祸首是生活方式/32

饮食与肥胖病/32

运动与肥胖病/33

环境与肥胖病/34

精神情志与肥胖病/35

饮酒与肥胖病/35

吸烟与肥胖病/36



正确认识肥胖病 38

肥胖肯定是病/38

肥胖肯定是病/38

肥肚者,长寿与你无缘/38

吃得少也会发胖/39

正确对待胖与瘦/40

胖,有时不应拒绝/40

不必谈肥色变/42

“老来瘦”并非是福气/42

正确看待脂肪的作用/44

脂肪:人类健康的必需物质/44

为脂肪鸣冤叫屈/45

女性健美离不开脂肪/46

少女忌脂害处多/47

肥肉并不可怕/48

食用脂肪要质又要量/49

目

录

预防肥胖病应从儿童做起 51

应重视儿童肥胖/51

儿童肥胖的近况/51

儿童肥胖非健康/52

儿童肥胖是忧不是福/53

肥胖儿童易患哪些病/54

健康向小胖墩“亮红灯”/55

儿童肥胖的概述/56

儿童肥胖的原因/56	
造成儿童肥胖的危险因素/58	
儿童肥胖病的临床表现/59	
儿童肥胖的判断/59	
儿童肥胖的高发期:1岁和5岁/61	
儿童肥胖者成年后肥胖病多/61	
儿童肥胖的预防/62	
预防肥胖病应从幼年着手/62	
婴幼儿期如何预防肥胖/63	
儿童少年期如何预防肥胖/65	
儿童肥胖的治疗/66	
儿童肥胖减肥的误区/66	
肥胖儿童的家庭治疗处方/67	
儿童肥胖的膳食调整/69	
肥胖儿童减肥的口上功夫/70	
胖儿吃瘦的绝招——低热量营养 平衡膳食/71	
儿童肥胖的运动减肥/72	
儿童肥胖的行为矫正/72	
儿童减肥应慎重/73	
儿童肥胖——最好查查血黏度/75	
肥胖病的预防	76
提高健康意识/76	
健康的定义/76	
健康的十大标准/76	
健康是“1”/77	

目 录

健康长寿“六个一”/77	
保持生活规律/79	
不胖不瘦才是健康的标志/80	
早期防范肥胖病的发生/81	
防止肥胖的“起跑线”/81	
什么情况会发胖/82	
您知道发胖的信号吗/84	
注意腹部脂肪的增多/85	
如何预防老年性肥胖病/86	
合理膳食,预防肥胖/86	
预防肥胖病的膳食原则/86	
适量运动,预防肥胖/89	
适量运动可预防肥胖/89	
回归大自然,预防“富贵病”/90	
产后肥胖的预防/91	
减肥中的误区	93
减肥认识中的误区/93	
减肥方法中的误区/96	
运动减肥中的误区/97	
药物减肥中的误区/99	
减肥失当酿恶果/100	
肥胖病患者的减肥	103
正确减肥/103	
减肥,应因人而异/103	

目 录

哪些人需要减肥/104
减肥须明确的问题/106
综合减肥,必过五关/107
合理减肥与健康/108
减肥的基本原则/110
减肥的具体措施/110
减肥有无“根本大法”/112
减肥还需“笨”办法/113
减肥新目标:解决 10%/114
减肥的终点不是瘦/115
减少腹部脂肪有益于健康/116
男女减肥应有别/116
减肥新概念:以补瘦身/117
夏季——减肥的良机/118
冬季减肥 ABC/119
快速减轻体重的安全方法/120
要减肥,少些“汤、烫、糖、躺”/122
减肥应从小事做起/122
肥胖病的自我调养/124
喝水助减肥/125
少女过胖怎么办/126
少女减肥不宜长期素食/127
怎样评估减肥效果/128
减肥后能永不反弹吗/130
减肥成效为何不能巩固/130
减肥别忘了防瘦/132
饮食减肥/133
均衡饮食,自然减肥/133



减肥怎样在“吃”字上下功夫/136	
饮食减肥的新法/138	
怎样吃能减肥/139	
加快新陈代谢的饮食减肥法/141	
不挨饿的减肥方法/143	
避免肥胖的诱因——过多摄盐/144	
减肥怎样控制饮食/146	
节食减肥饥饿感的缓解/148	
节食并非减肥的最佳方法/149	
节食减肥易失败/151	
节食减肥危害健康/152	
饮食减肥莫减维生素/153	
减肥莫忘补足钙/154	
压抑食欲减肥法/156	
吃素减肥影响智力/157	
具有减肥作用的食物/158	
萝卜、土豆:减肥的理想食品/161	
药茶与减肥/162	
要减肥,多喝水/164	
想减肥:请在饭前吃水果/165	
减肥不必谈“肉”色变/165	
低脂饮食能减肥吗/166	
低脂食品不减肥/167	
胖子大忌吃盐过多/168	
运动减肥/169	
运动减肥好/169	
有氧运动可减肥/171	
步行减肥三部曲——距离、速度、	



时间/172
步行减肥运动的“处方”/173
减肥者怎样跑步/174
越跑越胖吗/175
骑车运动,减肥强体/176
运动减肥失败的原因/178
药物减肥/180
常用的减肥药/180
减肥用药新知/182
减肥有无良药/183
药物减肥的利弊/184
药物减肥,慎之又慎/186
减肥:先减“芬氟拉明”/187
应区别对待减肥药物或食品/188
手术减肥/189
脂肪抽吸术减肥/189
适应脂肪抽吸减肥的手术标准/190
脂肪抽吸减肥的利弊/191
心理减肥/192
减肥的心理疗法/192
饮食减肥的心理机制/193