

实用 减肥 疗法

赵银龙



·中国医药科技出版社

实用减肥疗法

赵银龙 编著



中国医药科技出版社

1225625

2464/23
登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书系作者经过查阅国内外有关肥胖症的最新中西医文献,并结合自己多年的研究成果编撰而成。全书共分为13章,系统而详细论述了肥胖症的病因、病理、诊断、分类、合并症、预后与预防等,介绍了肥胖症的饮食疗法、运动疗法、中西药治疗、针灸治疗、药膳疗法、外科手术及推拿减肥等治疗方法。可供有关临床医务人员、各类医学院校师生及肥胖病患者参考。

实用减肥疗法

赵银龙 编著

*

中国医药科技出版社

(北京西直门外北礼士路甲38号)

邮政编码: 100810

天津宝坻第二印刷厂印刷

新华书店北京发行所 发行

开本 787×1092mm 1/32 印张 5.375

字数 109千字 印数 1—6500

1992年10月第一版 1992年10月第1次印刷

ISBN 7-5067-0637-7/R·0566

定价: 3.60元

前 言

当今认为,肥胖为常见病、多发病之一。肥胖常常合并冠心病、动脉粥样硬化、高血压、高脂血症、糖尿病、胆囊炎胆石症、痛风等病,严重危害人体的健康。为了提高肥胖症的防治水平,临床医生迫切需要一本全面而系统地叙述肥胖症的专业书籍。笔者本着这一宗旨,查阅了国内外有关肥胖症的最新中西医文献,并结合自己多年的研究成果,突出中西医结合之优点,以临床实用为目的,编撰成《实用减肥疗法》一书。

本书共分十三章,详细论述了肥胖症的病因、病理、诊断、分类、合并症、预后与预防等问题,介绍了肥胖症的饮食疗法、运动疗法、中药和西药治疗、针灸疗法、药膳疗法、外科手术及推拿减肥等常用的治疗方法。可供有关临床医务人员、各类医学院校师生及肥胖患者参考。

由于笔者学识水平有限,书中难免存在不足甚至错误之处,恳请读者及同行批评指正。

作 者

1991年7月于西宁

目 录

第一章 概论.....	(1)
一、肥胖症的定义	(1)
二、肥胖的判断和肥胖症的诊断	(1)
三、体脂肪量	(7)
(一) 体密度测定法.....	(7)
(二) 身高体重计算法.....	(8)
(三) 腰围体重计算法.....	(9)
(四) 总体水测定法.....	(9)
(五) 全体钾放射测定法.....	(9)
(六) 皮下脂肪厚度测定法	(10)
(七) 其它测定方法	(14)
四、肥胖症的发生率.....	(15)
第二章 肥胖症的病因	(17)
一、热量摄入过多.....	(17)
二、遗传因素.....	(20)
三、运动量.....	(20)
四、饮食习惯与嗜好因素.....	(22)
五、社会因素.....	(23)
六、性别、年龄及职业因素	(25)
七、疾病.....	(26)

八、妊娠.....	(27)
九、祖国医学论述肥胖的病因病机.....	(28)
(一) 肥胖的病因	(28)
(二) 肥胖的病机	(29)
第三章 肥胖症的分类和鉴别诊断	(33)
一、分类.....	(33)
(一) 单纯性肥胖	(33)
(二) 遗传性肥胖	(34)
(三) 下丘脑性肥胖	(35)
(四) 内分泌性肥胖	(35)
(五) 药原性肥胖	(36)
二、鉴别诊断.....	(37)
(一) 单纯性肥胖与柯兴氏综合征	(37)
(二) 甲状腺机能减退症	(38)
(三) 胰岛素瘤	(38)
(四) 多囊性卵巢综合征(Stein—Leventhal 氏综合征)	(38)
(五) Laurence—Moon—Biedl 氏综合征	(39)
(六) 痛性肥胖(Dercum's 病)	(39)
第四章 肥胖症的病理	(40)
一、脂肪组织与脂肪细胞.....	(40)
二、脂肪的沉积.....	(41)
三、脂肪的动用.....	(43)
四、肥胖的代谢变化.....	(45)
(一) 能量代谢变化	(45)
(二) 糖代谢变化	(47)

(三) 脂类代谢变化	(47)
(四) 蛋白质代谢变化	(49)
(五) 水盐代谢变化	(49)
五、肥胖的内分泌改变	(49)
(一) 胰岛素的变化	(49)
(二) 肾上腺皮质激素——皮质醇的变化	(52)
(三) 生长激素的变化	(54)
(四) 甲状腺激素	(54)
(五) 性腺激素	(55)
(六) 儿茶酚胺	(55)
(七) 胰高血糖素	(55)
第五章 肥胖症的合并症	(57)
一、增加死亡率	(57)
二、心血管疾病	(59)
三、肺心综合征(Pickwickian Syndrome)	(61)
四、糖尿病	(63)
五、肝脏疾病	(65)
六、痛风和胆石症	(66)
七、其它疾病	(67)
第六章 肥胖症的饮食疗法	(69)
一、饮食治疗的原则	(70)
二、饮食管理治疗	(74)
(一) 低热量饮食疗法	(74)
(二) 间歇饥饿疗法	(80)
(三) 全饥饿疗法	(80)
三、饮食质量	(81)

四、药膳减肥·····	(83)
第七章 肥胖症的运动疗法·····	(89)
第八章 肥胖症的中药治疗·····	(93)
一、肥胖症的辨证分型·····	(93)
二、肥胖症的基本治法·····	(95)
(一) 疏肝法·····	(95)
(二) 清热法·····	(96)
(三) 补气法·····	(96)
(四) 祛痰燥湿法·····	(96)
(五) 利水法·····	(97)
(六) 养阴法·····	(97)
(七) 消导法·····	(97)
(八) 温阳法·····	(97)
(九) 活血化痰法·····	(98)
三、肥胖症的治验良方·····	(98)
第九章 针灸减肥·····	(106)
一、减肥常用穴位·····	(106)
二、辨证论治·····	(118)
三、影响针灸减肥的一些因素·····	(121)
四、针灸减肥作用机理·····	(123)
(一) 改善物质代谢异常·····	(123)
(二) 纠正内分泌改变,影响神经外周介质·····	(125)
(三) 肥胖合并心血管病减肥机理·····	(128)
(四) 其它途径·····	(131)
第十章 肥胖症的药物治疗法·····	(132)
一、药物治疗的适应症·····	(132)

二、食欲抑制剂	(133)
三、口服降糖药—双胍类	(137)
四、代谢刺激剂	(138)
第十一章 肥胖症的外科治疗.....	(140)
第十二章 推拿减肥.....	(141)
一、腹部按摩减肥法	(141)
二、捏脊减肥法	(143)
三、自我按摩减肥术	(145)
(一) 肩部、上肢减肥	(146)
(二) 腰部减肥.....	(149)
(三) 腹部减肥.....	(150)
(四) 臀部、下肢减肥	(152)
(五) 自我按摩减肥注意事项.....	(155)
第十三章 肥胖症的预后和预防.....	(158)
一、肥胖症的预后	(158)
二、肥胖症的预防	(159)
参考文献.....	(160)

第一章 概 论

一、肥胖症的定义

肥胖是由于机体生化和生理机能的改变,而导致脂肪组织过多,超过正常的生理需要。若因此导致机体发生一系列病理生理变化,则称为肥胖症。

肥胖病也可以认为是经济生活条件好的社会人群中的一种营养失调性疾病。营养缺乏所造成的疾病是人所共知的,营养过剩有时也会造成疾病,肥胖病就是这样一个例子。

如果在身体局部脂肪堆积,称为脂肪过多症(lipomatosis)。全身性的常称为肥胖症。体重的增加,除因脂肪过多外,也可由于水分潴留或肌肉发达,故需排除后两种情况。如果24小时内体重增加一公斤以上,那样的体重增加,一般代表有很大成分是水盐潴留,是浮肿而不是肥胖。目前,已可测定体内总脂,30岁时,正常男性总脂约为总体重的15%,女性为22%,如男性超过20%,女性超过30%,即为肥胖。

二、肥胖的判断和肥胖症的诊断

在排除了由于水盐潴留或肌肉发达引起的体重增加外，体重的增加是判断肥胖最有效和简便的方法。

(一) 体重测定法

根据体重来估计肥胖程度，虽然不很准确，但简便易行，基本符合临床要求。

1. 标准体重

根据体重来估计肥胖必须考虑年龄、性别、身长及体格类型，一般采用健康人不同性别、不同年龄、不同身长及不同体型的平均体重统计表。这种统计表的数字又根据调查统计年代不同、地区不同、种族不同、当时当地一般经济生活水平不同而有所差别。我国目前还没有统一的全面系统的身长体重数据，现根据我国一些省市所作身高标准体重测定结果介绍如下，可供参考(见表 1、2、3、)。

人体在生理情况下，体重是经常变化的。于白天摄食和饮水所得到的，基本上与排出的尿、粪以及不知不觉的出汗(每小时 30~60 克的速率)所失去的相平衡。在实验条件下，“标准”体重的测定，应该尽量的排除一些变异因素，那就是说，应在一个固定的时间(最好是清晨)，排尿后和进食前测体重。住院病人测体重，一般在固定时间穿最少的衣服，而门诊病人，时间可以固定外，通常根据季节气候变化指定穿同一类型的衣服。一般来说，由于一年四季穿的衣服不同，且测前未排尿和排便，由于这些变异因素未被排除，所以测得的体重，应经常被认为增加 500 克。水平衡的一日间波动量在 1.4 公斤左右并非异常，女性在月经前，液体积聚可高达 2 公斤。

表1 我国城市、郊区儿童身长、体重测量值

年 龄	身长(厘米)				体重(公斤)			
	男		女		男		女	
	城市	郊区	城市	郊区	城市	郊区	城市	郊区
初生	50.6	50.2	50.0	49.1	3.27	3.22	3.17	3.15
1月~	56.5	56.1	55.5	55.0	4.97	4.92	4.64	4.35
2月~	59.6	58.8	58.4	57.7	5.95	5.79	5.49	5.37
3月~	62.3	61.5	60.9	60.1	6.73	6.49	6.23	6.01
4月~	64.4	63.3	62.9	61.9	7.32	7.01	6.69	6.45
5月~	65.9	65.0	64.5	63.6	7.70	7.41	7.19	6.87
6月~	68.1	66.8	66.7	65.4	8.22	7.79	7.62	7.24
8月~	70.6	69.1	69.0	67.7	8.71	8.19	8.14	7.67
10月~	72.9	71.3	71.4	69.7	9.14	8.59	8.57	7.93
12月~	75.6	73.7	74.1	72.3	9.66	8.97	9.04	8.43
15月~	78.3	76.2	76.9	74.7	10.15	9.45	9.54	8.90
18月~	80.7	78.3	79.4	76.7	10.67	9.96	10.08	9.37
21月~	83.0	80.8	81.7	78.9	11.18	10.36	10.56	9.94
24月~	86.5	83.6	85.3	82.2	11.95	11.28	11.37	10.66
2 $\frac{1}{2}$ 岁~	90.4	87.3	89.3	85.9	12.84	12.27	12.23	11.67
3岁~	93.8	90.5	92.8	89.2	13.63	13.11	13.16	12.43
3 $\frac{1}{2}$ 岁~	97.2	93.4	96.3	92.4	14.45	13.36	14.00	13.31
4岁~	100.8	97.1	100.1	95.9	15.26	14.61	14.89	14.15
4 $\frac{1}{2}$ 岁~	103.9	99.7	103.1	98.7	16.07	15.29	15.63	14.77
5岁~	107.2	103.9	106.5	102.0	16.88	16.08	16.46	15.56
5 $\frac{1}{2}$ 岁~	110.1	105.7	109.2	105.0	17.65	16.81	17.18	16.20
6岁~7岁	111.7	109.8	113.9	109.0	19.25	18.11	18.67	17.53

表 2

我国正常男子标准体重表(公斤)

年龄 身高 (厘米)	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60
153	46.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4
154	46.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4
156	47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5
158	48.8	50.5	51.8	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7
160	50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0
162	51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5
164	52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0
166	53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7
167	54.1	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5
168	54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1
170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8
171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6
172	57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3
174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4
176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5
178	62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8
181	65.0	66.6	68.4	70.4	71.8	73.2	74.4	74.7
182	65.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2
183	66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4

所谓标准体重也不一定人人适用。因为一个人有他自己的标准体重,那就是该人成年之后在 20~25 岁期间,健康无

表 3

我国正常女子标准体重表(公斤)

年龄 (岁) 身高 (厘米)	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60
153	44.0	45.5	46.6	47.8	48.6	49.5	49.9	49.9
154	44.3	46.0	47.1	48.2	49.0	50.1	50.4	50.4
155	44.8	46.5	47.6	48.7	49.5	50.7	50.9	50.9
156	45.2	47.0	48.2	49.2	50.0	51.1	51.4	51.4
157	45.7	47.5	48.8	49.6	50.3	51.6	52.0	52.0
158	46.3	48.0	49.3	50.1	50.8	52.2	52.5	52.5
159	46.9	48.5	49.8	50.6	51.4	52.9	53.2	53.2
160	47.5	49.0	50.3	51.1	52.0	53.4	53.8	53.8
161	48.0	49.6	50.8	51.8	52.7	54.1	54.5	54.5
162	48.5	50.2	51.4	52.4	53.4	54.8	55.2	55.2
163	49.2	50.8	52.0	53.0	54.1	55.5	56.0	56.0
164	49.8	51.4	52.5	53.8	54.9	56.2	56.7	56.7
165	50.5	52.0	53.1	54.4	55.6	56.9	57.5	57.5
166	51.1	52.7	53.8	55.1	56.3	57.7	58.2	58.2
167	51.6	53.4	54.4	55.9	57.0	58.4	59.0	59.0
168	52.1	54.1	55.1	56.6	57.8	59.2	59.8	59.8
169	52.9	54.8	55.9	57.3	58.5	60.1	60.6	60.6
170	53.7	55.6	56.6	58.0	59.3	60.9	61.3	61.3
171	54.3	56.3	57.4	58.8	60.0	61.6	62.1	62.1
172	55.1	57.0	58.1	59.5	60.8	62.5	62.9	62.9
173	55.7	57.7	58.8	60.3	61.6	63.4	63.8	63.8
174	56.4	58.4	59.6	61.1	62.5	64.3	64.8	64.8
175	57.0	59.2	60.4	62.0	63.4	65.2	65.9	65.9
176	58.0	60.0	61.2	62.9	64.3	66.1	66.9	67.0
177	58.9	60.8	62.1	64.0	65.2	67.0	67.9	68.0
178	59.7	61.6	63.0	65.0	66.1	67.9	68.9	69.0
179	60.6	62.4	63.9	65.9	67.2	68.8	70.9	70.1
180	61.5	63.2	65.0	67.0	68.4	69.8	71.0	71.3
181	62.5	64.1	65.9	67.9	69.3	70.7	71.9	72.5
182	63.2	65.0	66.9	69.2	70.5	72.0	73.4	73.7
183	64.0	65.8	67.9	70.2	71.5	72.7	74.6	74.9

病,体重平衡时的实际体重数字。等于说某人在 45 岁时体重 80 公斤,而 20 岁时的体重 60 公斤,说明 80 公斤比它自己的标准体重 60 公斤超重了 33.3%。

2. 标准体重的其它测定方法

(1) 阿部正和计算法

身高 > 160 厘米者: $[\text{身高(厘米)} - 100] \times 0.9$

身高 < 150 厘米者: $\text{身高(厘米)} - 100$

身高介于 150~160 厘米之间者,每增加 1 厘米应在 50 公斤基础上增加 0.4 公斤。

(2) 东芝公式求标准体重公斤数为

$[\text{身高(厘米)} - 139] \times a + b$

a 男性 40 岁代 0.674 50 岁代 0.632

女性 40 岁代 0.575 50 岁代 0.555

b 男性 40 岁代 42.0 50 岁代 42.0

女性 40 岁代 44.3 50 岁代 44.5

正常人体体重在标准体重的 $\pm 10\%$ 范围内。

3. 肥胖程度的判断

一般在标准体重的 $\pm 10\%$ 范围内仍属正常现象,如超过标准体重 $10\% \sim 20\%$ 为超重。超过标准体重 20% 以上则为肥胖症。其肥胖程度计算公式为:

$$\text{肥胖程度}(\%) = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

肥胖的判断没有绝对的标准,只能相对而言。超过标准体重 $20 \sim 30\%$ 为轻度肥胖;超过 $31 \sim 50\%$ 为中度肥胖;超过 50% 以上则为重度肥胖。

(二) 肥胖症的其它判断方法

除根据体重测定判断肥胖程度外,还有根据身長、胸围、腹围来推算肥胖程度。如普通体型常可采用下列计算公式

$$\text{半身长}-5\text{厘米}\leq\frac{\text{胸围}+\text{腹围}}{2}<\text{半身长}+5\text{厘米}$$

三、体 脂 肪 量

肥胖病的定义既然是机体脂肪成分过多、脂肪组织过多,那么把肥胖病的确切诊断自然要求我们掌握一种测验机体脂肪量或脂肪组织重量的科学方法。一般认为体脂百分率男性超过 20%,女性超过 30%以上,诊断为肥胖症。

体脂测定方法,从大的方面分为直接法和间接法。直接法就是测定尸体的脂肪成分,是非常确切的测定方法,间接法包括人体测量法(测身高、体量、皮下脂肪厚度等方法)、体密度测定法、总体水测定法、全部钾放射测定法、放射显影法以及超声波法等。目前认为皮下脂肪厚度测定法简单实用,且有一定准确性,值得推广。现将几种间接测定法简介如下,并重点讨论皮下脂肪厚度法。

(一) 体密度测定法

两个体积相等但密度不等的个体浸浴在水中,密度大者将移去较多的水,所以人体的密度可以根据此人浸浴在水中前后的体重或移去水的容积计算出来。脂肪密度比瘦体块小,人体脂肪密度约为 0.917,而非脂肪部分的密度约为 1.097。故脂肪量的增加,使身体密度变小。因此,藉助水中称体重可

测出身体密度,并可算出体脂量(以体重百分比表示)。

计算公式

$$\text{体质百分率} = \left(\frac{4.95}{\text{体密度}} - 4.5 \right) \times 100\%$$

其中,体密度(g/ml)=

$$\frac{\text{空气中体重(kg)} \times \text{水密度(g/ml)}}{\text{空气中体重(kg)} - \text{完全浸浴在水中时体重(kg)}}$$

例如某人体重为 80 公斤,当身体浸浴在水中时,移出 74.5L 水,在水中的体重为 5.5 公斤,则此人密度

$$\text{身体密度(g/ml)} = \frac{80 \times 1}{80 - 5.5} = 1.074(\text{g/ml})$$

$$\text{身体密度(g/ml)} = \frac{80000}{74500} = 1.074(\text{g/ml})$$

$$\text{体脂百分率} = \left(\frac{4.95}{1.074} - 4.5 \right) \times 100\% = 11\%$$

受检者可坐在或躺在一个已知密度的支架上,此支架要悬吊在一个弹簧秤上。当人沉入水中称重时,肺内的残气可影响体密度,故水中称重前应尽最大努力把肺内气体呼出。

(二) 身高体重计算法

1. 体脂(kg)=体重(kg)-瘦体块重(LBM)(kg)

$$\text{男性:LBM(kg)} = \frac{0.297W(\text{kg}) + 19.5H(\text{cm}) - 14.013}{0.72}$$

$$\text{女性:LBM(kg)} = \frac{0.184W(\text{kg}) + 34.5H(\text{cm}) - 35.270}{0.72}$$

$$\text{体脂百分率} = \frac{\text{体重} - \text{LBM}}{\text{体重}} \times 100\%$$

H 代表身高 W 代表体重

2. 根据相对体重指数判断体脂量

$$\text{相对体重指数(r)} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身高}^2(\text{m})} \times 100$$