



名医与您谈疾病丛书

总主编 李广智

您是否有过“挂名医号难，多听名医指导更难”的抱怨？
该丛书帮您**把名医请到家里来**，您百问，他百答，
时刻为您的生命健康保驾护航

儿童肥胖症

主 编 蒋一方



中国科普作家协会
上海市科普作家协会医卫专业委员会
上海图书馆讲座中心
上海医学会科普学会

推 荐 优 秀 科 普 读 物

上海市科学技术协会《名家科普讲坛》 参与组织编写



中国医药科技出版社

名医与您谈疾病丛书

儿童肥胖症

总主编 李广智

主 编 蒋一方

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儿童肥胖症/蒋一方主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2009. 4
(名医与您谈疾病丛书)

ISBN 978 - 7 - 5067 - 4126 - 2

I. 儿… II. 蒋… III. 小儿疾病: 肥胖病—防治 IV. R723. 14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 018835 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 程 明

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 www.cspyp.cn

规格 958 × 650mm ¹/₁₆

印张 13 ³/₄

字数 157 千字

印数 1 - 5000

版次 2009 年 4 月第 1 版

印次 2009 年 4 月第 1 次印刷

印刷 北京季蜂印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 4126 - 2

定价 28.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

这是一本介绍预防儿童超重或肥胖及如何控制肥胖儿童体重的实用科普书。全书从饮食控制、加强运动以及生活行为管理 3 个环节展开，分 6 个版块重点讲述了正确认识儿童肥胖、家庭中常见的肥胖危险因素；介绍如何判断孩子超重或肥胖及一些尚未被父母知晓的肥胖的危害；同时介绍了许多实用策略、行之有效的技能及培养孩子良好生活习惯的方法。本书具有很强的科学性与实用性，可供临床医生、患者及家属阅读使用。

名医与您谈疾病丛书

编 委 会

学术顾问	钟南山	陈灏珠	郭应禄	
主任委员	吴少楨			
副主任委员	王应泉	许 军	李 燕	范志霞
委 员	(按姓氏笔画排序)			
	丁小强	于晓峰	万欢英	马金忠
	方 凤	方 栩	王灵台	王侠生
	王宪衍	王祖承	仇霞芬	方宁远
	邓伟吾	刘 焰	许 讯	朱光斗
	任正刚	向红丁	刘志民	许曼音
	李 刚	李 明	李 敏	张 伟
	张 哲	杨勤萍	李广智	李定国
	肖泽萍	吴艺捷	吴星伟	邱庆华
	邱德凯	何家扬	邹海东	陈生弟
	陈圣祺	陈雨强	郑 兴	郁汉明
	罗邦尧	周玉坤	郑志忠	郑松柏
	赵 瑛	胡大一	胡允平	保志军
	姚健凤	徐 通	高 燕	夏术阶
	顾同进	钱荣立	倪立青	徐正婕
	徐金华	高蓓莉	崔 龙	董 频
	彭志海	葛均波	蒋一方	程怀瑾
	程蔚蔚	焦青萍	富名水	熊伍军
科普顾问	朱建坤			
秘 书	范志霞	(兼)		

《儿童肥胖症》

编 委 会

主 编 蒋一方

副主编 林钟芳

编 委 (按姓氏笔画排序)

乔芳玲 林钟芳 金 焱

居美芳 章 煜 蒋一方



forward

自地球上出现人类以来，人类与疾病的斗争就开始了，从迫于生存到追求健康、延长寿命，医学也经历了诞生、发展的过程。随着科学的不断发展，医学也在不断进步，成为一门不断创新的学科。

在 20 世纪中叶之前，威胁人类健康的疾病主要是传染病，人们多以各种疫苗的接种作为主要预防手段，以各种抗生素和化学药物的应用作为主要治疗手段，使大多数传染病得到了控制。

目前，主要威胁人类健康的疾病已发生了转变，与生活水平提高、平均期望寿命延长、不良生活方式泛滥以及心理、行为和社会环境影响相关的心脑血管病、代谢性疾病、老年性疾病、恶性肿瘤和精神性疾病占据了主导，这一变化医学上称为流行病学转变。

流行病学的转变导致了医学模式已从“生物医学模式”转变为“生物-心理-社会医学模式”，体现在医疗卫生工作就是从以疾病为主导转变为以健康为主导。满足人们对医学的需求不仅是面向个体的医疗保健，更需要面向群体的卫生保健；疾病防治的重点不仅是危害人群健康的传染病，更要重视与心理、社会和环境因素密切相关的非传染病。为达到上述目的，医疗卫生工作需要得到广大人民群众的支持和配合，而要获得这样的配合首先要让广大人民群众更多地了解他们及其家属所患的疾病，向他们普及医学科学知识则是一个很有效的方法。

《名医与您谈疾病丛书》就是一套这样的医学科普读物，采用读者问、名医答的形式，对71种常见疾病、综合征或重要症状表现、诊断、治疗、预防保健等问题，做尽可能详细而通俗的阐述；并特别选答在临床诊疗中患者询问医师最多的问题，为读者提供实用的防治这些疾病的有关知识。它既适用于患者及其家属更全面地了解疾病，也可供医务工作者向病人介绍其病情，解释采取的诊断方法、治疗步骤、护理措施和预后判断。

本丛书涵盖了临床各系统、各科的相关疾病、综合征和重要症状。该丛书包括：高血压，冠心病，脑卒中，头痛，失眠，心肌炎，心律失常，癫痫，老年性痴呆，帕金森病，糖尿病，更年期综合征，甲亢，痛风，高脂血症，类风湿关节炎，咳嗽，支气管哮喘，支气管肺癌，感冒，慢性阻塞性肺疾病，慢性鼻炎，慢性咽炎，妇科炎症，子宫肌瘤，产后病，痛经与经前期综合征，妊娠期病症，乳腺疾病，脱发，性病，银屑病，皮炎、湿疹、荨麻疹，白癜风，炎症性肠病，消化性溃疡，慢性胃炎，胃癌，肝癌，胃食管反流病，便秘，胆囊炎与胆石症，肝硬化，消化道出血，乙型肝炎，脂肪肝，肛肠疾病，大肠癌，尿路感染，前列腺疾病，性功能障碍，肾脏肿瘤与膀胱疾病，泌尿系结石，结膜炎，白内障，黄斑变性，青光眼，小儿多动症，小儿厌食症，儿童肥胖症，骨折，骨关节病，腰椎间盘突出症，颈肩腰腿痛，贫血，白血病，肾炎，尿毒症，抑郁症，焦虑障碍，口腔疾病。

相信本丛书的出版，将会受到患者及其家属的欢迎，为个体的医疗保健和群体的卫生保健服务作出贡献，故乐为作序。

陈漱珠

2009年3月

让名医陪伴您身旁

——代前言

我有一个梦，

让名医陪伴您身旁，时刻为您的生命健康保驾护航；

我有一个梦，

让人人心里都洒满阳光，只要心里充满希望，人间处处都是天堂；

我有一个梦，

希望人人都不生病或少生病，生了病都能得到及时的、最好的医治；

……

追忆至梦的开始，是一段医患对话催生了我的梦。患者：“我排队排了二三小时，您给我诊治疾病却只花二三分钟！”医生：“如果我给您诊治三四分钟，您可能就需要排三四小时的队”……

我当时想，如果有一天，能将医生的忠告、医嘱和疾病防治的知识，编撰成几十本医学科普读物，病人或读者有什么问题，都可以在书中找到答案，多好啊！

时过境迁，随着针对传染性疾病的**次卫生革命和针对慢性疾病的第二次卫生革命取得的巨大成功，人类迎来了第三次卫生革命，“21 世纪人人享有卫生保健”的口号体现了人类健康的完美追求和人性的绝对平等，人类健康正受到空前未有的重视。

如果说第一次卫生革命的主要武器是疫苗和抗生素的话，那么第二次第三次卫生革命的主要法宝是健康教育、健康促进和自我保健。

近来，国家卫生部针对老百姓盲目就医，各类医院接诊量严

重不均；同时，某些医疗机构诱导病人过度消费医药，多检查、多开药、开大处方，专家门诊存在着“用高射炮打蚊子”的状况，从而造成医疗资源浪费；农村医疗网络不健全致使许多家庭因病返贫等问题，颁布了一系列文件，重申医疗改革的重点将进行“战略前移”和“重心下移”。所谓“战略前移”，即把过去的重治疗改为重预防；“重心下移”，即把过去重三级、二级大医院改为将医疗卫生的重点放到社区去。使中国民众树立“预防为主，保障健康”的理念，做到疾病早发现、早诊断、早治疗，提高慢性病的知晓率、控制率，减少重大疾病的发生率。

结合这一医疗改革的新形势，乘着人们保健需求越来越高的强劲东风，中国医药科技出版社想百姓所想，急百姓所急，与国内医学界名医专家联手，共同打造出《名医与您谈疾病丛书》。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，本丛书以健康为目的，把名医请到您身边，全面普及医学科普知识，把健康保健的金钥匙送到大家手上，满足人民群众“多听指导少排队”的迫切愿望。一书在手，专家与您面对面，百问百答，有问必答，时刻为您的生命健康保驾护航！

本丛书共 71 种分册，囊括内、外、妇、儿等各科的常见病、多发病、慢性病。丛书的编写得到中国工程院院士陈灏珠、钟南山、郭应禄和医学专业或科普界的知名人士，如钱荣立、胡大一、向红丁、邓伟吾、陈生弟、王祖承等的大力支持和赞誉，使本套丛书蓬荜生辉。在此表示诚挚的谢意！

中国科普作家协会会员

上海市科普作家学会医卫专业委员会副主任委员 李广智

上海市医学会科普学会委员

2009 年 3 月

Contents

目 录

常识篇

什么是儿童肥胖症?	(3)
儿童为什么会肥胖?	(4)
国内外儿童肥胖流行的现状如何?	(5)
不正确的体重观念对肥胖流行有影响吗?	(7)
父母不胖孩子就不会胖吗?	(8)
小时候胖一点,长大后真的就会瘦下来吗?	(9)
儿童肥胖危害有多严重?	(10)
肥胖对儿童心理有何影响?	(11)
肥胖影响儿童学习成绩吗?	(12)
母乳喂养对防止肥胖有保护作用吗?	(13)
肥胖对社会和家庭经济有何影响?	(14)
城市儿童面临什么新问题?	(15)
家庭环境怎样影响孩子的饮食习惯?	(16)
遏制儿童肥胖的基本对策是什么?	(17)
减轻体重对儿童肥胖相关并发症有何好处?	(19)
肥胖与儿童生长速度有何关系?	(20)
儿童脂肪组织是如何发育的?	(21)
儿童肥胖大致可分哪几种类型?	(22)
为什么儿童肥胖控制原则上不提倡减肥的方法?	(24)
家庭如何帮助超重、肥胖儿童?	(24)
控制肥胖儿童体重为什么会失败?	(26)
行为与儿童健康有何关系?	(27)
健康行为对预防儿童肥胖有何作用?	(28)
危险行为对儿童肥胖发生有何作用?	(29)
不良生活方式影响儿童健康有何特点?	(30)

名

医

与

您

谈

疾

病

丛

书

儿童不良生活行为是如何形成的？	(32)
形成儿童不良生活行为的家庭因素是什么？	(33)
养成儿童不良运动行为的家庭因素是什么？	(34)
形成儿童不良生活行为的社会因素是什么？	(35)
养成儿童不良运动行为的社会因素是什么？	(36)
儿童不良生活行为如何转变？	(36)
健康信念是如何形成的？	(38)
身体活动对儿童健康有何益处？	(39)
影响儿童身体活动的因素有哪些？	(40)
儿童青少年身体活动的测量方法有哪些？	(41)
儿童青少年身体活动有何特点？	(42)

病因篇

单纯性肥胖的原因与传染病病因有什么本质的区别？	(47)
遗传对肥胖有何影响？	(47)
膳食质量与膳食行为在儿童肥胖流行中有何作用？	(49)
喜食高脂食品、油炸食品对儿童肥胖有何影响？	(50)
喜食甜食和充气饮料对儿童肥胖有何影响？	(51)
喜食洋快餐对儿童肥胖有何影响？	(53)
爱吃方便面对儿童肥胖有影响吗？	(56)
贪吃零食对儿童肥胖有何影响？	(56)
看电视对儿童肥胖有何影响？	(57)
迷恋游戏机对儿童肥胖有何影响？	(59)
能量消耗在儿童肥胖流行中有何作用？	(59)
基础代谢率对儿童肥胖流行有影响吗？	(60)
婴儿期喂养过度对儿童肥胖有何影响？	(60)
早期脂肪重聚对儿童肥胖有何影响？	(61)

症状篇

肥胖儿童的自尊心会不会受影响？	(65)
儿童肥胖与抑郁症有何关系？	(66)
儿童肥胖与心血管疾病有何关系？	(67)
肥胖儿童脂肪分布与心血管危险有何关系？	(68)
肥胖儿童胰岛素抵抗和糖尿病有何关系？	(68)

医学意义较小的肥胖并发症有哪些？	(69)
肥胖儿童为何会怕热和多汗？	(69)
肥胖儿童容易劳累后喘息吗？	(70)
肥胖儿童为何容易疲倦？	(70)
肥胖儿童有哪些足部、腿部疾病？	(70)
肥胖男孩为何乳房异常？	(71)
肥胖男孩为何阴茎短小？	(71)
肥胖儿童为何有皮肤纹？	(71)
目前有医学意义的肥胖并发症有哪些？	(71)
肥胖儿童为何会有布朗特病？	(72)
肥胖儿童为何会有股骨头骨骺脱位？	(72)
阻塞性睡眠呼吸暂停与儿童肥胖有关吗？	(72)
哮喘与儿童肥胖有关吗？	(73)
非酒精性脂肪肝与儿童肥胖有关吗？	(73)
胃食管反流与儿童肥胖有关吗？	(74)
胆石症与儿童肥胖有关吗？	(74)
良性颅内高压与儿童肥胖有关吗？	(74)
少女的多囊卵巢综合征与儿童肥胖有关吗？	(74)
儿童肥胖与摄食紊乱有何关系？	(75)

诊断与鉴别诊断篇

如何评估儿童营养状况？	(79)
人体测量学方法有哪些？	(80)
体脂的直接测量方法有哪些？	(83)
如何应用身高别体重标准来判断孩子超重和肥胖？	(84)
如何应用上海市0~18岁体质指数百分位值来判断孩子 超重和肥胖？	(85)
儿童肥胖主要的鉴别诊断有哪些？	(87)
单基因缺陷导致的儿童肥胖综合征有哪些？	(88)
突变基因尚不明确的儿童肥胖综合征有哪些？	(89)
哪些内分泌疾病可导致儿童肥胖？	(90)
与中枢神经系统疾病有关的儿童肥胖有哪些？	(91)
急性淋巴细胞白血病的治疗能导致儿童肥胖吗？	(91)
药物会导致儿童肥胖吗？	(92)

肥胖儿童体重管理的总策略是什么？	(95)
如何评估儿童体重管理项目的效果？	(96)
2~12岁肥胖儿童防治的具体内容有哪些？	(96)
什么是成功控制体重的20条原则？	(97)
肥胖儿童膳食改变的方案有哪几种？	(98)
家庭平衡膳食的原则与方法是什么？	(99)
肥胖儿童低能量平衡膳食的意义和特点是什么？	(99)
可以借鉴哪些国外膳食矫正方法？	(100)
肥胖儿童膳食矫正的妨碍因素有哪些？	(101)
不同年龄儿童的行为改变要注意什么？	(102)
有父母参加的儿童肥胖干预试验的结果是什么？	(103)
父母在体重管理中扮演什么角色？	(105)
什么是肥胖儿童随访的合适频度？	(107)
增加身体活动在肥胖儿童体重控制中有何好处？	(107)
减少坐着不动行为在肥胖儿童体重控制中有何好处？	(109)
家庭平衡膳食有何重要性,其原则是什么？	(110)
如何落实食物多样化原则？	(111)
如何落实食物均衡性原则？	(112)
如何落实适量原则？	(114)
如何落实个体化原则？	(115)
如何判断儿童的体质状况？	(116)
如何组成和落实肥胖儿童低能量平衡膳食？	(117)
低血糖生成指数食品有哪些？	(121)
实施儿童低能量平衡膳食的原则有哪些？	(123)
儿童低能量平衡膳食食谱介绍？	(123)
什么是交通灯膳食？	(126)
什么是不严格的膳食处方？	(126)
对肥胖儿童不健康行为如何进行干预和矫正？	(127)
促使行为转变的因素及策略有哪些？	(129)
肥胖儿童不良饮食行为矫正对策有哪些？	(130)
不爱吃蔬菜怎么办？	(131)
不爱吃荤菜怎么办？	(132)

不爱喝牛奶怎么办?	(134)
不吃水果怎么办?	(135)
不吃鸡蛋怎么办?	(135)
喜欢吃洋快餐怎么办?	(136)
喜欢吃油炸食品怎么办?	(138)
喜欢吃零食怎么办?	(139)
喜欢喝饮料怎么办?	(139)
喜欢吃甜食怎么办?	(140)
何谓垃圾食品?	(141)
六类最佳食品是什么?	(141)
世界卫生组织公布的十大垃圾食品有哪些,它们有何危害?	(142)
外出就餐时如何点菜?	(144)
进行体育锻炼基本原则是什么?	(145)
运动类型对肥胖儿童体重控制有何不同影响?	(147)
不爱运动的常见理由有哪些?	(149)
如何帮助婴儿活动?	(151)
1~3岁幼儿如何活动?	(151)
如何鼓励4~6岁学龄前儿童参加体育活动?	(152)
如何鼓励学龄儿童在家里进行体育活动?	(152)
不同运动项目的热量消耗是多少?	(154)
肥胖的药物疗法有哪些?	(155)
作用于中枢的减肥药物有哪些?	(155)
赛尼可治疗肥胖的原理是什么?	(156)
还有哪些药物可以用来治疗肥胖?	(157)
肥胖外科治疗的方法是什么,结果如何?	(159)

预防保健篇

如何帮助儿童从小建立良好饮食习惯?	(163)
什么是儿童良好饮食习惯七要七不要?	(164)
如何帮助孩子学会选择健康科学的食物?	(166)
家庭膳食管理的基本方法是什么?	(168)
如何教育孩子正确对待广告?	(168)
如何管理孩子看电视及其他坐着娱乐行为?	(170)

名 医 与 您 谈 疾 病 丛 书

如何鼓励孩子参与家务劳动？	(171)
如何带孩子逛超市或商场？	(172)
如何安排双休日和节假日的生活？	(174)
如何安排寒暑假的生活？	(175)
家长可以采取哪些非食物奖励方式？	(176)
家庭行为守则 12 条是什么？	(177)
附录 1 食物的“温凉谱”	(179)
附录 2 菜谱推荐	(181)
附录 3 身高别体重参考标准	(197)

名
医
与
您
谈
疾
病
丛
书

常 识 篇