

| 现 | 代 | 富 | 裕 | 病 | 防 | 治 | 丛 | 书 |

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

减肥 实效方

■ 梁勇才 主编 ■

健康地减肥才能拥有健康的美
用验方配制适合自己的减肥茶
安全 健康 便宜



化学工业出版社

现代富裕病防治丛书

XIANDAI FUYUBING FANGZHI CONGSHU

第2版

减肥 实效方

■ 梁勇才 主编 ■



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥实效方/梁勇才主编. —2 版. —北京: 化学工业出版社, 2009. 1

(现代富裕病防治丛书)

ISBN 978-7-122-03323-9

I. 减… II. 梁… III. 肥胖病-中西医结合疗法
IV. R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 104925 号

责任编辑: 贾维娜

装帧设计: 关 飞

责任校对: 蒋 宇

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷: 北京永鑫印刷有限责任公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

850mm×1168mm 1/32 印张 9 字数 194 千字

2009 年 1 月北京第 2 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 26.00 元

版权所有 违者必究



本书编写人员



主 编 梁勇才

编 者 梁杰圣 梁杰宏 梁杰梅

第2版前言

“富裕病”正在损害着人类的健康，给患者及其家庭带来了严重的经济负担和精神负担。人们面对“富裕病”的严峻挑战，不能束手待毙，应当积极了解防治措施以扼制其凶相毕露，施行养生之道以斩断其滋生根源，这样才能让自己和家人身强体健，使“富裕病”难以侵犯，不再卷土重来。

自从2005年我们编写了《现代富裕病防治丛书》以来，受到了广大读者的关注和喜爱，在此深表感谢。在与读者朋友们交流沟通的过程中，我们更加了解了读者希望获得哪些知识、在哪些方面还有误区，为此我们对丛书进行了修订。修订过程中，我们删减了高深的医学专业知识，增加了更贴近老百姓的、更具实用性的保健知识，如保健食谱、保健小妙方等，力求能让普通老百姓易学易操作，切实帮助他们防治“富裕病”。

由于时间仓促，加之我们学识有限，错漏之处还请读者朋友们批评指正。

梁勇才
2008年秋

第 1 版前言

近年来，在我国经济飞速发展，人民群众生活水平不断大幅提高的同时，高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖等疾病的发病率也在逐年显著上升。这些疾病的发生均与生活方式不当、饮食改善而运动减少有关，被统称为“富裕病”。这些疾病互为因果，互相作用，并且，这些疾病发病率高，易引起各种心脑血管事件，致残率高、死亡率高。“富裕病”严重威胁着人们的身体健康，给人们的生活造成了极大的负面影响，已经引起了全社会的密切关注和高度重视。有鉴于此，我们在广征博引、去芜存菁的基础上，编写了这套《现代富裕病防治丛书》，力求搭建一个简便、快速查阅常见疾病的诊治、预防的交流平台，以奉献给临床一线的医界同仁和疾病缠身的患者朋友。

丛书的编写体例，从中西医两方面分别介绍疾病的病因及治疗、预防。并以中医诊治为主，介绍各种疾病的辨证、分型施治、名医方剂、名家妙方及中医特有的外治法。丛书还为患者朋友介绍了治疗各种疾病的食物和药膳，力求使患者朋友的日常饮食更加丰富，并能够在多姿多彩的日常生活中达到防病健身、治病强体的目的。希望临床医生阅读本书，可以归纳总结出一些可供学习借鉴的诊疗思路和方法；患者朋友阅读本书，能够学到一些防病治病的简易方法，以提高其生活质量。

医学浩如烟海，笔者学识浅薄加之时间仓促，难免挂一漏万，以偏概全，在此敬请见谅。

梁勇才

2005 年 10 月

目 录

第一章 认识肥胖	1
第一节 肥胖的原因	1
第二节 肥胖自测法	3
一、测量体重	3
二、体重指数测试法	4
三、自测肥胖度	5
四、肥胖体形	5
五、其他检查法	6
第三节 肥胖的危害	6
第四节 现代医学减肥法	9
一、减肥注意事项	9
二、影响减肥效果的因素	10
三、药物治疗法	11
四、心理疗法	16
五、自我调节法	20
六、起居疗法	21
七、运动疗法	24
八、夏季减肥疗法	50
九、冬季减肥疗法	51
十、手术减肥疗法	52
第五节 减肥效果的判断	55

一、运动减肥效果判断	55
二、减肥的疗效标准	55
三、肥胖的预后	56
第二章 中医药减肥	58
第一节 肥胖的中医认识	58
一、成因	58
二、机理	59
第二节 肥胖的中医药治疗	60
一、减肥特效中草药	60
二、中医减肥治疗大法	63
三、常用减肥中成药	64
四、名医专家减肥经验方	67
五、名医名著方剂精选	70
六、单方、验方	83
七、针灸减肥法	86
八、磁疗减肥法	94
九、砭石减肥法	95
十、拔罐减肥法	95
十一、刮痧减肥法	97
十二、按摩减肥法	98
十三、药浴减肥法	107
第三章 食疗减肥法	110
第一节 食疗减肥的原则和内容	110
一、饮食疗法的基本原则	110
二、饮食减肥的内容	112
三、肥胖者日常饮食的选择	113

四、肥胖者必须养成良好的饮食习惯·····	114
五、三大营养素与肥胖的关系·····	115
六、热量·····	116
第二节 食疗减肥的实施·····	119
一、食疗减肥前物品的准备·····	119
二、肥胖者一日三餐的安排·····	120
三、食疗减肥的方法·····	121
四、注意事项·····	130
第三节 常用减肥食品·····	143
一、常用减肥食品分类·····	143
二、常用减肥食品简介·····	143
第四节 肥胖者保健药膳·····	153
一、自制药膳是减肥良方·····	153
二、制作家庭减肥膳食的方法·····	153
三、减肥保健药膳精选·····	155
第四章 肥胖的预防·····	264
第一节 肥胖是可以预防的·····	264
第二节 发胖前的警示·····	264
第三节 预防肥胖的措施·····	265
第四节 容易肥胖人群的预防·····	266
一、婴幼儿期预防肥胖·····	266
二、青少年期预防肥胖·····	267
三、孕妇预防肥胖·····	268
四、产后预防肥胖·····	268
五、更年期预防肥胖·····	269
六、戒烟后预防肥胖·····	269

附录.....	271
1. 儿童每日膳食营养素的推荐量	271
2. 每 100 克可食部分食物的热量及营养成分简表	272
3. 各种运动（活动）消耗热量（千卡）简表（以 半小时为单位）	277

第一章

认识肥胖

肥胖是当人体摄取过多的食物，而消耗能量的体力活动又减少，摄入的能量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在人体内转变为脂肪组织大量蓄积起来，导致脂肪组织的量异常地增多，体重超过标准体重 20% 以上或体重指数大于 24，有损于身体健康的一种超重状态。简而言之，肥胖是脂肪细胞病理性增多的一种状态。一般将身体局部的脂肪堆积称为脂肪过多症，而全身性的脂肪过多常称为肥胖（obesity）。肥胖也可以认为是经济生活条件好的社会人群的一种营养失调性疾病，是营养过剩造成体重的增高状态，属于代谢性疾病。

第一节 肥胖的原因

有多种因素可以导致肥胖，同一患者可能存在多种因素。总之，导致肥胖的因素可分为内因、外因两种。内因为体内调节异常，包括遗传因素、神经精神因素和内分泌因素；外因包括饮食和活动两因素。

1. 遗传因素

肥胖多有家族性。据报告，双亲体重正常者，其子女肥胖

发生率为 10%；双亲中有一方肥胖者，其子女 40%~50% 肥胖；双亲均肥胖，其子女约 70%~80% 肥胖，其脂肪分布部位及骨骼形态亦相似。肥胖的遗传倾向还表现为脂肪细胞的数量增多或体积增加。据研究发现，凡是肥胖者体内均存在“肥胖基因”，可使身体利用一切食物，储存并吸收养分。食物缺乏时，人体内“肥胖基因”就积累较多养分而保护生命，随着食物的不断丰盛，“肥胖基因”积累较多的养分就易导致肥胖的发生。

2. 神经精神因素

中枢神经系统可调节食欲及营养物质的消化和吸收。当下丘脑病变或体内某些代谢改变时易影响食欲中枢，发生多食，从而导致肥胖。单纯性肥胖病多有下丘脑的功能性改变，不一定发生病理变化。

精神状态常常影响食欲。心情舒畅，吃得香，消化吸收好，容易体胖。因为这时迷走神经兴奋，胰岛素分泌增加，食欲亢进。

3. 内分泌功能失调

内分泌激素紊乱往往易引起肥胖。

胰岛素是胰岛 β 细胞分泌的激素，能促进脂肪细胞摄取葡萄糖合成脂肪，抑制脂肪分解。

垂体前叶分泌的一种蛋白质称为生长激素，具有促进蛋白质合成、动员储存脂肪及抗胰岛素的作用。如该激素水平降低，则胰岛素相对占优势，脂肪合成增多，易致肥胖。

雌激素与脂肪的合成代谢有关。因此，妇女比男子脂肪量多，厚度增加 1 倍，特别是经产妇女、绝经期后或长期口服避孕药的妇女，均容易发生肥胖。

4. 代谢

肥胖者合成代谢亢进，在休息及活动时能量消耗均较一般人少，肥胖者在不活动时对冷的反应差，不像一般人那样易增加代谢率、消耗脂肪，肥胖者常伴有脂质代谢紊乱，在饥饿下不易发生酮症。

5. 饮食结构不合理

肥胖者往往消化功能强，食量较大，过剩的营养物质便转化为脂肪储存在体内，从而导致肥胖；或饮食选择不科学，摄入高热能的肥肉、多种油炸食品、煎炒食品，而使脂肪的摄入量过多；或饮食结构不合理，过多进食糖类、淀粉，经吸收消化分解为葡萄糖，多余的糖转化为脂肪储存体内，从而导致肥胖。

6. 活动过少

现代社会交通工具的发达及家庭劳动的自动化，致使热量的供给超过了需求，导致热量的供给与消耗失衡，易造成营养物质过剩，体内脂肪堆积，从而发生肥胖。运动可以消耗能量，增加脂肪分解，减轻体重。但运动可增强食欲，如摄入量超过了消耗量，体重即可增加。

第二节 肥胖自测法

一、测量体重

根据体重估计肥胖时，必须考虑年龄、性别、身高等因素。

1. 标准体重

所谓标准体重就是以身高为基础，按一定比例系数推算出

4 减肥实效方

的相应体重值，也称理想体重。标准体重主要与身高有关，不受测试者的营养条件、种族及年龄影响，但不适用于超力型人群。目前，我国尚无统一的标准体重数据。下面介绍常用的计算标准体重的方法。

(1) 儿童标准体重

3~12个月婴幼儿标准体重(千克)=(月龄+9)÷2

1~6岁幼儿标准体重(千克)=年龄(岁)×2+8

7~12岁幼儿标准体重(千克)=[年龄(岁)×7-5]÷2

(2) 成人标准体重的简易计算公式为标准体重(千克)=[身高(厘米)-100]×0.9。不同性别、身高和地域的人的标准体重也存在一定的差异。

2. 肥胖

国际上已公认，实际体重超过标准体重20%以下者，不能判断为肥胖，仅为超重或过重；超重20%（含20%）以上，为肥胖；超重30%~50%，为中度肥胖；超重50%以上，为重度肥胖。

二、体重指数测试法

国际上目前通用体重指数法测体重，方法是用体重（千克）除以身高（米）的平方。体重指数是当前最简便实用的估计体脂量的指标。

体重指数(BMI)=体重(千克)/[身高(米)]²

BMI为25~30，为轻度肥胖。

BMI为30~40，为中度肥胖。

BMI>40，为重度肥胖。

三、自测肥胖度

肥胖度是指实测体重与标准体重之差相当于标准体重的百分数，计算公式为：

$$\text{肥胖度} = [(\text{实际体重} - \text{标准体重}) / \text{标准体重}] \times 100\%$$

其计算值在 $\pm 10\%$ 以内属正常范围。以下几种为不正常。

- ① 超重。实测体重超过标准体重 20%。
- ② 肥胖。实测体重超过标准体重 20%（含 20%）以上。
- ③ 中度肥胖。实测体重超过标准体重 30%~50%。
- ④ 重度肥胖。实测体重超过标准体重 50%以上。

四、肥胖体形

1. 均匀型肥胖

脂肪蓄积比较均匀，主要蓄积于皮下，又称离心型肥胖。儿童及中青年肥胖多属此体形。

2. 梨状型肥胖

脂肪主要蓄积于腹部和臀部及大腿根部，形如烟台梨状，也可称为中心型肥胖，女性最为多见，此型皮下脂肪蓄积也较多，双腿也较粗，似粗长的萝卜状。

3. 苹果型肥胖

脂肪主要蓄积在腹部周围，作 CT 检查可见腹内脏器周围脂肪增多，是男性常见的一种类型。经常饮啤酒者，腹部周围脂肪增多，称为“啤酒肚”者均属此型。也称向心性肥胖。

苹果型肥胖者因其内脏周围有大量脂肪蓄积，容易发生疾病；而梨状型及均匀型肥胖者较苹果型肥胖者患病少。

五、其他检查法

1. 腰臀比值法 (WHR)

以腰围与臀围之比来描述脂肪的分布类型。两侧肋缘与髂间连线中点水平为腰围，臀部最突出之处为臀围。国外女性腰臀比值 >0.85 、男性 >1.0 为异常。我国女性腰臀比值 >0.8 、男性腰臀比值 >0.95 即为异常。比值高者为中心型脂肪分布，低者为周围型脂肪分布。WHR 是描述脂肪类型的指标，应用较广。

2. 体重与腰围的比值

一般多余的脂肪，男性多沉积于腹部，女性主要沉积于臀部、腿部。因此，可测定腰围来估计男性是否肥胖。其标准是体重（千克）数不超过腰围（厘米）数，否则即为肥胖。

3. 指捏法

肥胖除直接观察臀以下部位丰满膨隆的程度外，可用指捏法测量。方法是用拇、食两指相距 3 厘米左右捏起皮褶，其皮褶厚度即为该处皮下脂肪的厚度，如超过 2.5 厘米，即为肥胖。

第三节 肥胖的危害

肥胖的主要危害不仅影响患者的美容美观，还可带来很多的健康问题，肥胖不仅给肥胖者带来许多精神上的负担和生活上的不便，并且还能引发许多并发症。

（一）严重影响儿童健康

肥胖素有“儿童成人病”之称，在我国发病率显著增加，