

战嘉怡 曹霞 主编



医疗保健系列书

# 科学减肥 100问



气象出版社

# 科学减肥100问

战嘉怡 曹霞 主编

战嘉怡 曹霞 张健琨  
王瑛 崔晓骢 汤雪竹 编写

气象出版社

# (京) 新登字 046.号

## 内 容 简 介

随着社会物质文明水平的提高,肥胖者与日俱增。肥胖,不仅使您形象欠佳,有碍行动,而且可诱发多种疾病,严重地威胁着人们的健康。您想减肥,就要弄清楚什么样算肥胖?肥胖是由什么原因引起的?肥胖有什么危害?有什么方法可减肥?各种方法有什么利弊?如何正确选择、科学使用这些方法?本书就以问答的方式给您答复。除此之外,还有各种减肥饮料、药物、器械的介绍,供您选择。书末附有我国正常成人、儿童身高体重,各种活动的热能消耗率,常用食物营养成分,中国营养学会推荐的每日膳食中营养素供给的数据,供您参考。

本书文字简炼、生动,语言通俗易懂,具有初中以上文化程度者即可读懂。可供减肥者使用,也可供中老年人养生保健参阅。

## 科学减肥100问

战嘉怡 曹霞 主编

战嘉怡 曹霞 张健琨  
王瑛 崔晓晓 汤雪竹 编写

责任编辑:顾仁俭 终审:徐昭

封面设计:严瑜仲 责任技编:都平 责任校对:顾仁俭

\* \* \*  
气象出版社 出版

(北京西郊白石桥路46号)

北京科技印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

\* \* \*  
开本: 787×1092 1/32 印张: 6.125 字数: 136千字

1993年12月第一版 1993年12月第一次印刷

印数: 1—4000 定价: 3.70元

ISBN 7-5029-1408-0/G·0320

## 前 言

肥胖，又被人们称为“文明病”。随着人们生活水平的提高，生活方式的改变，肥胖发生率在我国是日趋增长。

肥胖，不仅使人身体形象欠佳，行动不便，还会诱发高脂血症、高血压、冠心病、脑卒中、糖尿病、脂肪肝等疾病。因此，愈来愈多的人们加入到减肥队伍中来。

但要知道，减肥者如不了解掌握肥胖的原因所在，不了解肥胖对健康的危害和正确的减肥方法，而盲目减肥，方法不正确、不科学、不合理，其后果轻则减肥无效；重则胖未减，病却添，反而损害健康，这样的病例屡见不鲜。所以说，减肥必须科学合理。

为了使广大减肥者都了解掌握有关减肥的科学常识，做到正确减肥，我们特编写本书，以满足读者的需要。

本书分肥胖的原因、肥胖的危害和科学减肥方法三大部分，共 147 问，以问答的形式，深入浅出地向读者较系统地介绍科学减肥的有关知识。编写中我们力求文字简炼生动，语言通俗易懂，尽量避免枯燥难懂的专业语言，使具有初中文化程度以上的读者基本都能读懂。

本书在编写过程中，承蒙气象出版社顾仁俭、史秀菊二位老师的热情鼓励及北京市临床药理学研究所刘彤、陈宇东同志的热忱相助，在此，致以谢意。

为了使本书内容丰富、翔实，我们在编写中参阅了大量有关文献资料，在此向本书引用资料的原作者表示谢意。由于作者的水平有限，加之时间紧促，故疏谬难免，望广大读

者不吝指正。

战嘉怡等

于北京市临床药学研究所

1993.9.30

# 目 录

## 前言

肥胖的原因.....	(1)
1. 什么样算是肥胖 .....	(1)
2. 什么是标准体重 .....	(3)
3. 儿童标准体重如何计算 .....	(3)
4. 怎样称量体重才算正确 .....	(4)
5. 肥胖与健壮的区别是什么 .....	(5)
6. 肥胖的原因有哪些 .....	(5)
7. 什么是单纯性肥胖 .....	(6)
8. 什么是继发性肥胖 .....	(7)
9. 膳食不科学为什么会引起肥胖 .....	(8)
10. 食物在人体内是如何消化吸收的 .....	(9)
11. 食物营养对人体的作用是什么 .....	(11)
12. 什么是糖类食物 .....	(11)
13. 什么是碳水化合物 .....	(13)
14. 人体为什么需要热能 .....	(14)
15. 什么是“大卡”、“千卡”、“卡路里” .....	(15)
16. 什么是“焦耳”、“千焦耳”、“大焦耳” .....	(15)
17. 什么是人体的糖代谢功能 .....	(16)
18. 蛋白质在机体内有什么作用 .....	(17)
19. 脂肪在机体内有什么作用 .....	(18)
20. 为什么把食物纤维称为“第七营养素” .....	(19)
21. 为什么摄食过多会引起肥胖 .....	(20)

22. 为什么有的胖子吃得并不多也不瘦呢 .....	(22)
23. 饮酒会引起肥胖吗 .....	(23)
24. 为什么参加体力活动少的人易发胖 .....	(23)
25. 肥胖症遗传吗 .....	(24)
26. 人到中年为什么会发胖 .....	(25)
27. 为什么女性肥胖多于男性 .....	(26)
28. 妇女孕期为什么会变胖 .....	(27)
29. 妇女产后为什么会发胖 .....	(28)
30. 人工流产会引起肥胖吗 .....	(28)
31. 妇女更年期后为什么易发胖 .....	(29)
32. “小胖子”为什么越来越多 .....	(30)
33. 肥胖与职业有什么关系 .....	(31)
34. 哪些药物会引起肥胖 .....	(31)
35. 肥胖与精神因素有什么关系 .....	(32)
36. 学习紧张为什么还会发胖 .....	(33)
37. 为什么营养缺乏也会导致肥胖 .....	(34)
38. 内分泌因素与肥胖病有什么关系 .....	(35)
39. 何谓“脂库” .....	(36)
40. “腰臀比”是怎么回事 .....	(36)
41. 根据脂肪分布不同的肥胖分型有哪些 .....	(37)
42. 中医对肥胖症是如何分类的 .....	(39)
43. 中医所说的“痰”与肥胖有什么关系 .....	(39)
<b>肥胖的危害 .....</b>	<b>(41)</b>
44. 肥胖对健康有哪些危害 .....	(41)
45. “胖人命短”的说法对吗 .....	(43)
46. 为什么“腹胖型”肥胖危害更大 .....	(44)
47. 肥胖易引起高脂血症的危害是什么 .....	(45)

48. 肥胖与高血压是什么关系 .....	(45)
49. 肥胖者为什么易患冠心病 .....	(47)
50. 为什么胖人易中风 .....	(48)
51. 肥胖为什么易引起肝、胆疾病 .....	(49)
52. 肥胖为什么会引起肾脏疾病 .....	(49)
53. 肥胖为什么容易诱发糖尿病 .....	(50)
54. 便秘与肥胖有什么关系 .....	(51)
55. 胖人为什么易腰腿痛 .....	(52)
56. 胖人为什么易喘 .....	(52)
57. 胖人为什么易打鼾 .....	(53)
58. 胖人为什么多汗怕热 .....	(54)
59. 肥胖者为什么易患外阴皮炎 .....	(55)
60. 为什么肥胖者易秃顶 .....	(55)
61. 肥胖对性生活有什么影响 .....	(56)
62. 肥胖对女性的危害有哪些 .....	(57)
63. 妊娠期过于肥胖有什么危害 .....	(58)
64. 胎儿过于肥胖有什么危害 .....	(59)
65. 小儿肥胖有哪些危害 .....	(59)
66. 肥胖对心理、性格有哪些影响 .....	(60)
<b>科学减肥方法 .....</b>	<b>(62)</b>
67. 减肥的方法有哪些 .....	(62)
68. 减肥为什么要讲求科学 .....	(63)
69. 什么是国际减肥原则 .....	(65)
70. 肥胖症治疗的疗效标准是什么 .....	(66)
71. 肥胖者如何保持健康的心理状态 .....	(67)
72. 肥胖者就医时应注意什么 .....	(68)
73. 肥胖症一般需要检查哪些指标 .....	(69)



74. 是不是瘦就比胖好 ..... (70)
75. 减肥为什么要持之以恒 ..... (71)
76. 为何体重不能骤减 ..... (71)
77. 为什么减肥切忌反复 ..... (72)
78. 如何进行饮食减肥 ..... (74)
79. 什么是饥饿疗法 ..... (75)
80. 什么是行为减肥法 ..... (77)
81. 为什么盲目禁食减肥不可取 ..... (78)
82. 减肥所致厌食综合症是怎么回事 ..... (79)
83. 为什么以不吃早餐的办法减肥不可取 ..... (80)
84. “早吃饱、午吃好、晚吃少”为什么有道理 ..... (80)
85. 减肥为什么要节制脂肪摄入 ..... (82)
86. 动物油与植物油有何区别 ..... (83)
87. 为了防止肥胖就要与肥肉断交吗 ..... (83)
88. 不吃肉就可以不长“肉”的说法对吗 ..... (84)
89. 胖人如何选用甜食 ..... (85)
90. 什么是我国膳食指南 ..... (86)
91. 为什么主食、副食的分法不科学 ..... (86)
92. 为什么胖人要少吃盐 ..... (87)
93. 为什么减肥也不宜过量摄入高蛋白 ..... (87)
94. 为什么瘦肉也不应过量食用 ..... (88)
95. 饮食减肥为何也不可过量食用豆制品 ..... (89)
96. 为什么食物纤维也非多多益善 ..... (89)
97. 为何减肥不可长期食素 ..... (90)
98. 减肥食品是怎么回事 ..... (91)
99. 减肥食品有哪些 ..... (92)
100. 为什么运动是减肥的好方法 ..... (94)

101. 运动减肥的原理是什么 .....	(94)
102. 有哪些运动适于减肥 .....	(95)
103. 运动减肥应注意些什么 .....	(96)
104. 什么叫做需氧运动与无氧运动 .....	(98)
105. 体力劳动为什么不能代替体育锻炼 .....	(99)
106. 老年肥胖者运动时应注意些什么 .....	(99)
107. 为什么游泳是减肥健美的好项目 .....	(100)
108. 为什么健美运动是一种好的减肥方法 .....	(101)
109. 为什么跳舞也能够减肥 .....	(102)
110. 气功减肥有作用吗 .....	(103)
111. 有特效的减肥药吗 .....	(105)
112. 目前常用的减肥西药有哪些 .....	(105)
113. 芬氟拉明片减肥作用如何 .....	(109)
114. 安非拉酮片减肥效果如何 .....	(110)
115. 为何不可滥用利尿剂减肥 .....	(112)
116. 服用精神药物引起肥胖怎么办 .....	(113)
117. 减肥的中成药有哪些 .....	(115)
118. 哪些中药有减肥作用 .....	(118)
119. 为什么药物减肥应当慎重 .....	(122)
120. 为何不可滥用减肥偏方、秘方 .....	(123)
121. 减肥药膳有哪些 .....	(124)
122. 有减肥作用的食物有哪些 .....	(125)
123. 减肥茶减肥效果如何 .....	(128)
124. 常见的减肥茶有哪些 .....	(129)
125. 宁红减肥茶为什么走俏全国 .....	(132)
126. 手术减肥是怎么回事 .....	(135)
127. 手术减肥方法有哪些 .....	(136)

128. 如何按摩减肥 .....	(137)
129. 针灸减肥作用如何 .....	(138)
130. 理疗减肥产品有哪些 .....	(140)
131. 洗浴为什么可以减肥 .....	(141)
132. 国际上流行的减肥方法还有哪些 .....	(142)
133. 吸烟减肥有道理吗 .....	(142)
134. 肥胖合并高脂血症减肥应注意些什么 .....	(143)
135. 患有高血压的肥胖者减肥应注意些什么 .....	(144)
136. 患有动脉硬化的肥胖者减肥应注意些什么 .....	(145)
137. 患有冠心病的肥胖者减肥应注意些什么 .....	(145)
138. 患糖尿病的肥胖者减肥应注意些什么 .....	(146)
139. 老年人减肥应注意些什么 .....	(147)
140. 儿童肥胖如何预防与治疗 .....	(148)
141. 产后如何防止生育性肥胖 .....	(150)
142. 产后如何进行锻炼 .....	(150)
143. 为什么少女应保持适度的体内脂肪 .....	(153)
144. 为什么男子肥胖更应积极减肥 .....	(154)
145. 肥胖者性生活应注意些什么 .....	(154)
146. 胖子突然变瘦为何不好 .....	(155)
147. 肥胖病的预后如何 .....	(156)
附录 1 我国正常男子身高体重表 .....	(158)
附录 2 我国城市、郊区儿童身长、体重测定值 .....	(159)
附录 3 各种活动的热能消耗率 .....	(160)
附录 4 常用食物营养成分表 .....	(162)
附录 5 推荐的每日膳食中营养素供给量 .....	(169)

---

---

# 肥胖的原因

---

---

## 1. 什么样算是肥胖

由于大家知道肥胖会给人们带来许多疾病，因此，现在大有“谈胖色变”之势。可究竟什么样才算肥胖呢？恐怕许多人是凭感觉了，而说不出个所以然来。

肥胖是指体内脂肪组织过多，超出正常生理需要，而且有害于身体健康和正常机能活动的状态。一个人超过标准体重（标准体重详见第2问）10%~20%仅属于超重。超过20%，在30%以内就属于肥胖了，但这仅属轻度肥胖。超出30%，在50%以内为中度肥胖。当超出标准体重50%以上可就是重度肥胖了。

在这里应当指出的是，体重仅是判断肥胖的一个参考数据、简易指标。确切的指标应是测定脂肪量。因为体重过重并不意味着人体脂肪就一定过多，肌肉发达也可使体重增加。例如举重、摔跤等运动员，体重虽超过标准体重，但体内脂肪量是正常的，就不能视为肥胖。反而一些缺少运动的人，体重未必超出标准体重的20%，可由于功能性细胞组织的减少，肌肉组织被脂肪组织与结缔组织所代替，测量其脂肪已超过了正常人的脂肪量，也应属于肥胖。

那么，如何测量体内脂肪呢？正常人体内的脂肪约占体重的10%~20%，分布于全身各组织中。因此，多采用测定有关数值来推算全身脂肪量。由于脂肪约有2/3分布在

皮下组织（见图1），目前多是测量几处有代表性的位置的脂肪厚度来判断是否肥胖，这种方法称为“皮肤皱襞测定法”。一般测量选择三个部位做为判断的依据（见下表）。

成年人正常脂肪厚度

测量部位	成年人正常脂肪厚度（毫米）	
	男	女
肱三头肌皮肤皱襞（上臂）	10.4	17.5
腹部皮肤皱襞（脐部左5厘米）	5.0~15	12.0~20.0
肩胛下皮皱襞（背部外上方）	12.4~14.0	12.4~14.0

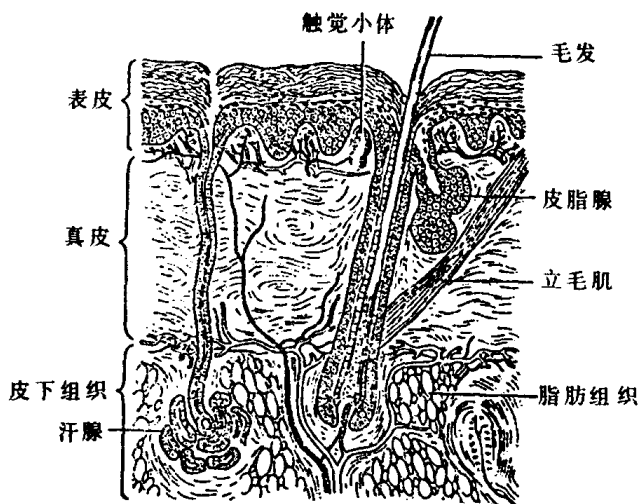


图1 皮肤结构示意图

测量脂肪厚度，医院用的是脂肪厚度计。家庭中自测可用一般卡尺、圆规或用拇指和食指捏起皮肤皱襞，用普通尺子测量，测得的数值虽不很精确，但也可供参考。

另外，根据男女体内脂肪分布的不同，观察其体表变化可判断出是否肥胖。男性主要看其下腹部，测腰围。如果大

腹便便，那可就要减肥了。女性体内脂肪过剩后，除腹部堆积外，还会集中在臀部与大腿部。如果臀围明显增加，说明应该减肥了。

还应提醒体重过重的朋友，有些因疾病造成的水潴留的体重过重，那可不是脂肪过剩，而是水分过多。此种情况切不可盲目减肥，应及时去医院就诊，针对病因进行治疗。

## 2. 什么是标准体重

肥胖表现为体重的增加。体重是指人体整体的重量。体重与身高（又称身高）有着比例关系。身材越高，体重就越重。体重还与年龄、性别有关系。根据这些比例关系，人们拟定了一个正常健康者应具有的标准体重，这就是标准体重。

因为种族的差异，世界上有多种标准体重的计算办法。在我国尚未有统一的标准体重计算办法。通常公认采用的是在 Broca 法基础上修订的，即：

$$\text{男性标准体重 (公斤)} = \text{身高 (厘米)} - 105$$

$$\text{女性标准体重 (公斤)} = \text{身高 (厘米)} - 100$$

一般认为，一个人的体重在标准体重的 10% 范围内均属正常体重，也有学者认为比标准体重少 10% 才属理想体重或健美体重。

另外，我国医学工作者曾根据我国人群普查的结果列制了一个身高体重关系表，也可查阅参考（见附录 1）。

## 3. 儿童标准体重如何计算

儿童处在生长发育期，其标准体重不能以成人计算办法来计算。通常儿童标准体重的计算办法如下：

$$1\sim 6 \text{ 个月婴儿标准体重 (公斤)} = \text{出生体重 (公斤)} +$$

月龄  $\times 0.6$

7~12个月婴儿标准体重(公斤) = 出生体重(公斤)  
+ 月龄  $\times 0.5$

1~12岁儿童标准体重(公斤) =  $8 + \text{年龄} \times 2$

我国医学工作者曾根据城市、农村儿童身长体重的调查结果，编制了儿童标准体重表，也可查阅参考（见附录2）。

#### 4. 怎样称量体重才算正确

人与人之间的体重可因年龄、性别、种族、遗传等因素而不同。自身体重受各种因素的影响也会发生变化。在正常情况下，每人每天由摄食与饮水增加的重量与通过粪、尿、汗排出体外的重量相平衡。但若在不同时间称重，却有一定的变化。如饮食前后，排便前后，大量出汗前后可有0.5-1公斤的误差。穿衣的多少更会影响体重的准确。因此，正确的称重应尽可能地排除这些变异因素的影响。

(1) 人体内水的平衡一日波动量在1.4公斤左右，故称重最佳时间是早晨空腹，排去便尿后称重。此时影响因素最少。

(2) 每次称重都应选择相同时间。不要这次空腹称，下次却饱餐后称。

(3) 称重时应尽可能少着衣，除鞋。冬季衣服鞋帽可有1-2公斤的误差，每次应尽可能着相同重量的衣服。

(4) 妇女经期前称重可较平日增加1~2公斤左右。

以上因素在称重时都应考虑进去，使体重称量尽可能准确。

## 5. 肥胖与健壮的区别是什么

某些人可能体重超出了标准体重，但他肌肉发达，皮下没有多余的脂肪，虽然块头很大，却不属于肥胖，而是健壮。如拳击、摔跤、举重等运动员。还有一些人虽然体重未超出正常体重范围，但皮下脂肪厚，就是俗话说说的“囊肉”多，他却属于肥胖。

这就是前面有关问题中已阐述的体重是肥胖的重要参考依据，但不是唯一的标准。衡量肥胖确切的标准应是测量脂肪厚度（详见第1问）。在同身高、同体重的情况下，经常锻炼的人肌肉多，脂肪少；不锻炼的人，脂肪就相对多，而肌肉少。

因此，在正常体重范围内的人也应测量一下自己的脂肪厚度，如果脂肪超标，也应进行减肥。同样，块头大的人不要认为自己健壮，也应测量一下脂肪厚度，若属肥胖，更应积极减肥。

## 6. 肥胖的原因有哪些

人体肥胖是因脂肪在体内贮存过多所致。维持人生命运动的物质主要是蛋白质、糖类、脂类、无机盐及维生素。如果脂肪摄入过多超出了生理需要，就会在体内贮存下来。另外，糖类食物摄入过多，多余部分也会转化为脂肪贮存下来。正常成人体内的脂肪应占体重的10%~20%，超出这个范围就会出现肥胖。

致使脂肪在体内堆积过多，造成肥胖主要由以下几个原因：

第一，遗传因素的影响。有人曾做过统计，父母双亲肥



胖，其子女肥胖发生率高达 80%以上，父母亲中有一人肥胖，其子女肥胖可达 40%。

第二，营养过量，消耗过少。如饮食量过大，过多地摄入高脂肪和高热量的糖类食物；过多的睡眠，活动少，不进行体育锻炼等等。使得热量的摄入与消耗不平衡，“供”大于“支”，过多的脂肪与过多的糖类转化为脂肪堆积在体内。

第三，某些疾病所致。糖类、脂肪、蛋白质等在体内吸收与代谢，是受神经系统与内分泌系统所调节，如果神经与内分泌系统发生疾病就会导致糖类、脂肪、蛋白质代谢障碍或功能紊乱。脑膜炎后遗症，脑垂体、甲状腺、性腺功能低下，以及脑垂体、肾上腺等部位肿瘤均可造成糖、脂肪、蛋白质代谢障碍导致肥胖。（详见第 8 问）。

第四，某些药物所致。有些药物在治疗某种疾病的同时，会有身体肥胖的副作用。如哮喘、风湿病、类风湿病、过敏性疾病等用肾上腺皮质激素药物治疗时就会产生肥胖，而且脂肪主要堆积在胸、背、与脸部（临床上常称为“水牛背”、“满月脸”）。治疗精神病的吩噻嗪类药物，也能使患者产生性机能障碍与肥胖。

我们通常所说的减肥，指的是前两种原因所致的肥胖，亦称“单纯性肥胖”。第三种情况又称为继发性肥胖。应针对病因进行治疗。

## 7. 什么是单纯性肥胖

肥胖一般分为单纯性肥胖与继发性肥胖两大类。

继发性肥胖是由疾病造成的。根据临床表现和检验结果，便可诊断这种肥胖。这种肥胖是需要由医生针对病因进行治疗。