

健康减肥计划

QING SONG SHOU SHEN
YOUWENBIDA

中国

家庭健康工程

推荐

轻松瘦身 有问必答

● 琼·丹妮尔 著

减肥知识全面应答

为你瘦身提供全方位咨询顾问——

系统了解肥胖起因，切实实施减肥计划，

确切把握减肥良机，成功走向瘦身之路。

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

QING SONG SHOU SHEN
YOU WEN BIDA

轻松瘦身 有问必答

● 琼·丹妮尔 著

香港响沙出版机构独家授权

内蒙古科学技术出版社

健康减肥计划

轻松瘦身有问必答

QINGSONGSHOUSHENYOUWENBIDA

著 者 琼·丹妮尔

责任编辑 东 昌

出 版 内蒙古科学技术出版社(赤峰市红山区哈达街南一段4号 邮编:024000)

排 版 中山书店电脑中心

印 刷 北京朝阳印刷厂

发 行 内蒙古科学技术出版社

字 数 860千字

开 本 880mm×1230mm 1/32

印 张 42

版 次 2002年3月第1版

印 次 2002年3月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5380-0970-1/R·234

定 价 96.00元(全六册)



目 录

第 1 章 减肥常识..... 1

- * 何谓肥胖? 常见原因有哪些? /2
- * 肥胖病对人体有危害吗? /3
- * 肥胖病可分几种类型? /4
- * 人在什么时期容易发生肥胖? /4
- * 肥胖病人为何应及时进行检查? /6
- * 肥胖病的发病机理如何? /7
- * 为什么女性肥胖多于男性? /8
- * 儿童异常肥胖可忽视吗? /9
- * 青春期正常发育与肥胖病怎样鉴定? /12
- * 怎样预防青春期肥胖? /13
- * 肥胖与遗传有什么关系? /13
- * 肥胖人体的脂肪贮存在哪里? /14
- * 肥胖对人的寿命有影响吗? /15
- * 肥胖与饮酒的关系? /15
- * 肥胖与吸烟的关系? /16
- * 肥胖与民族习俗的关系? /17
- * 什么是匹克威克综合征? 怎样防治? /18





- * 为什么发胖先从肚子开始? /19
- * 什么样的人不易减肥? /21
- * 什么样的人需要减肥? /22
- * 哪种人易发胖? /23
- * 什么是标准体重? 怎样测量? /25
- * 肥胖病的诊断标准是什么? /26
- * 如何判断肥胖的程度? /26
- * 肥胖与职业有什么关系? /27
- * 什么是血脂,与肥胖有什么关系? /28
- * 什么是脂肪,与肥胖有什么关系? /29
- * 肥胖与年龄有什么关系? /30
- * 肥胖与免疫有什么关系? /30
- * 肥胖与甲状腺功能有什么关系? /31
- * 肥胖与高血压有什么关系? /32
- * 肥胖与心脏病有什么关系? /32
- * 肥胖与中风恢复有什么关系? /33
- * 肥胖与肾上腺皮质功能有什么关系? /34
- * 肥胖人体有骨关节病的特点/35
- * 肥胖合并皮肤病的特点/36
- * 肥胖合并睡眠障碍的特点/37
- * 肥胖合并柯兴氏综合症的特点/37
- * 肥胖合并特发性水肿的特点/38
- * 肥胖合并肿瘤怎么办? /38
- * 肥胖合并胆囊炎,胆石症有什么特点? /39

0

0

2





- * 肥胖病为什么易并发糖尿病? /40
- * 肥胖人为什么易困? /41
- * 为什么肥胖人怕冷又怕热? /41
- * 儿童肥胖可以吃油质食品吗? /42
- * 儿童肥胖吃冬瓜好吗? /42
- * 儿童减肥就是要少喝水吗? /42
- * 儿童减肥吃素食好吗? /43
- * 儿童肥胖可以常吃黄瓜吗? /43
- * 儿童减肥光吃减肥食品好吗? /43
- * 儿童固定吃饭时间好吗? /44
- * 儿童减肥为什么不宜用甲状腺素片? /44
- * 儿童肥胖可以吃苯丙胺类药物吗? /44
- * 儿童可以用气功减肥吗? /45
- * 儿童减肥应减轻心理压力吗? /45
- * 儿童肥胖应如何调整学习和治疗的关系? /45
- * 遗传性肥胖儿童如何选择减肥方法? /46
- * 肥胖儿童住院时应注意哪些问题? /46
- * 儿童肥胖行为减肥疗法 /47
- * 儿童减肥饮食应遵循哪些原则? /47
- * 儿童肥胖家长应做些什么? /48
- * 女性肥胖的合并疾病有哪些? /48
- * 女性肥胖为什么要测定腹部脂肪的厚度? /49
- * 女性肥胖有哪些类型? /50
- * 肥胖女性怀孕应注意什么? /51





- * 肥胖女性手术时应注意什么? /52
- * 肥胖女性应如何选择减肥药物? /52
- * 肥胖女性月经期能否服用减肥药品? /53
- * 女性体型的生理变化特点如何? /53
- * 肥胖女性如何选择减肥食品? /54
- * 女性常吃素食好吗? /54
- * 老年肥胖易患哪些疾病? /55
- * 老年肥胖宜做哪些检查? /55
- * 老年肥胖减肥中应注意的问题有哪些? /56
- * 老年肥胖的运动减肥处方有哪些? /57
- * 花粉有助于老年减肥吗? /57
- * 兔肉对肥胖人有好处吗? /58
- * 肥胖老年人骨折时,应注意什么? /58
- * 肥胖老年人应如何安排起居生活? /58
- * 老年肥胖如何诊断? /59

第2章 肥胖的预防.....61

- * 预防肥胖的基本要点是什么? /62
- * 如何预防儿童肥胖? /63
- * 如何预防女性肥胖? /64
- * 如何预防老年肥胖? /66
- * 为什么更年期不能大意,要防治肥胖? /66
- * 孕妇如何预防发胖? /67
- * 产后如何防治发胖? /68





- * 如何指导肥胖病人选择减肥方案? /69
- * 怎样选择减肥门诊,如何才能减轻心理压力? /70

第3章 减肥疗法.....71

- * 运动减肥的优点是什么? 应注意哪些问题? /72
- * 运动能减肥吗? /73
- * 在运动减肥中怎样选择运动项目? /74
- * 如何掌握减肥的运动量? /74
- * 怎样评定运动减肥效果? /78
- * 运动减肥分哪几步? /78
- * 减肥运动安排在什么时候合适? /79
- * 怎样锻炼才能消除腹部脂肪? /79
- * 健身跑可以减肥吗? /80
- * 游泳是最好的减肥运动吗? /81
- * 走路和跑步减肥哪个效果好? /82
- * 胖人跑步锻炼要注意什么? /83
- * 为什么跳绳可以减肥? /84
- * 跳舞可以减肥吗? /85
- * 为什么饭后运动减肥效果较显著? /86
- * 为什么冬季运动有益于减肥? /87
- * 运动减肥无效是什么原因? /87
- * 何时是健美锻炼最佳时间? /88
- * 儿童肥胖运动调理有哪些方法? /88
- * 运动停后肌肉会变成脂肪吗? /89





* 肥胖者减肥应该进行哪几种耐力性运动? /89

* 怎样进行颈部减肥锻炼? /90

* 怎样进行腿的减肥锻炼? /91

* 怎样进行臀部减肥锻炼? /91

* 减肥健美操包括哪些内容? /92

* 运动前喝点红茶或咖啡可以减肥吗? /93

* 运动减肥之后为何会使女性月经停了? /93

* 日常减肥运动时应穿什么样的衣服? /94

* 老年肥胖者运动减肥中应注意什么? /94

* 运动减肥有哪些要诀? /95

* 减肥运动可以分成几类? /96

* 老年肥胖的运动减肥应采用什么方法? /97

* 怎样锻炼腹肌,消除“小肚腩”? /98

* 减肥为何要用低强度、长时间锻炼法? /99

饮食疗法/100

* 饮食减肥须注意什么问题? /100

* 不吃饭就可以减肥吗? /100

* 为什么要科学合理安排一日三餐? /101

* 如何科学计算一日三餐的摄入热量? /102

* 少吃多餐与多吃零食能否达到减肥效果? /104

* 分食有助于减肥吗? /106

* 饮茶能实现减肥吗? /106

* 不吃早饭可以减肥吗? /107

* 发胖不宜多吃糖吗? /109





- * 细嚼慢咽有利于减肥吗? /109
- * 多吃蔬菜能减肥吗? /111
- * 冬瓜是减肥的妙品吗? /116
- * 食醋和醋豆疗法可以减肥吗? /116
- * 黄瓜有减肥的能效吗? /118
- * 何谓自我饮食减肥法? 如何避免副作用? /118
- * 肥胖合并慢性支气管炎时,宜服哪些饮食? /120
- * 肥胖合并睡眠-呼吸暂停综合症时,
应怎样选择减肥食品? /120
- * 肥胖合并高血压病怎样选择饮食治疗? /121
- * 肥胖人伴有脂肪肝的特点及饮食的要求/121
- * 肥胖人伴有肾脏疾病的特点及饮食要求/123
- * 肥胖合并便秘的特点及选择什么样的饮食? /124
- * 肥胖合并肛肠疾病的特点及饮食应注意什么? /124
- * 肥胖合并冠心病的特点及饮食疗法? /125
- * 减肥食品应有哪些条件才能不影响健康? /126
- * 什么食物有益于减肥? /128
- * 减肥要不要限制饮水? /130
- * 节食减肥有哪几种形式? /132
- * 节食减肥一定要在医生指导下进行吗? /132
- * 为什么纤维饮食法可以减肥? /133
- * 什么是进餐时差减肥法? /135
- * 什么是禁食半饥饿减肥法? /135
- * 什么是低脂、无脂和低糖、无糖饮食减肥法? /136





- * 什么食物容易使人肥胖? /137
- * 儿童减肥怎样进行饮食调护? /138
- * 儿童肥胖节食好吗? /139
- * 平衡膳食的八要素是什么? /139
- 药物疗法/140
 - * 药物减肥的作用? /140
 - * 减肥西药如何选择,有何标准? /141
 - * 中医如何辩证用药减肥? /141
 - * 古时常用减肥中药有哪些? /145
 - * 药物副作用对人体有哪些不良影响? /148
 - * 儿童减肥药物影响身体发育吗? /150
 - * 避孕药与肥胖有关系吗? /150
 - * 女性使用中药时要注意什么? /151
 - * 芬氟拉明的药理作用、疗效、副作用如何? /152
 - * 肥胖症与高脂血症,冠心病,高血压病有什么关系? /153
 - * 口服减肥药应注意什么? /155
 - * 药物减肥应该注意什么问题? /155
 - * 理想的减肥药应符合什么样的条件? /156
 - * 如何判定药物减肥的条件? /156
 - * 常用的减肥药分哪几类? /156
 - * 中医药减肥的优点有哪些? /158
 - * 常用减肥中药制剂有哪些? /158
 - * 常用减肥方剂有哪些,效果如何? /159
 - * 常见减肥的中草药有哪些? /161





- * 可以预防肥胖的中草药有哪些? /161
- * 减肥后可以用来护肤养颜的中药有哪些? /163

其它疗法/182

- * 何谓针灸减肥法,什么人适合? /182
- * 针灸减肥的取穴方法/185
- * 何谓耳针减肥法? /187
- * 怎样做自我按摩减肥? /188
- * 推拿术的减肥疗效怎样? /189
- * 何谓热水浴减肥法? /189
- * 桑拿浴减肥效果如何? /190
- * 如何用捏脊减肥法? /191
- * 怎样用通便健身减肥法? /191
- * 怎样用减少睡眠减肥法? /192
- * 3R 减肥法内容是什么? /193
- * 减肥手术法有几种,优缺点是什么? /194
- * 什么是淋巴美容减肥法? /195
- * 什么是点穴减肥按摩法? /196
- * 什么是太极气功减肥法? /199
- * 减肥法的甩手功/203
- * 什么是龙门健美减肥功法? /203
- * 什么是收腹减肥法? /204
- * 什么是减肥的气功慢跑? /205
- * 减肥法的转腰甩胯式 /206





◎ 第一章

减肥常识





减肥常识

★何谓肥胖?常见原因有哪些?

一般来说,超过标准体重的 10%,称为超重,而超过 20%,就属于肥胖了。肥胖又根据超过标准体重的程度而分为轻度肥胖(超重 20%),中度肥胖(超重 30%)和重度肥胖(超过 50%)。近年来,在诸多报刊、杂志中,载有不少有关肥胖成因及治疗方法的论述,出现过许许多多的治疗方法,治疗药物。估且不论其治疗效果如何,就从其分析结果来看,引起肥胖的因素是多种多样的,主要有以下几个方面:

(1)遗传

现在,常可见到一些家族中很多人发生肥胖,有学者对肥胖患者家族史进行了调查,发现家族中有肥胖病史者占 34.3%。

(2)物质代谢与内分泌功能的改变

肥胖的物质代谢异常,主要是碳水化合物的代谢、糖代谢,脂肪代谢的异常;内分泌功能的改变主要是胰岛素、肾上腺皮质激素、生长激素等代谢的异常。

(3)生活及饮食

人们的饮食习惯及饮食质量对肥胖的发生也有一定的影响,





不恰当地追求高糖，高脂肪，高蛋白饮食，特别是过多地摄入动物内脏和动物脂肪，以及好零食，经常大量饮啤酒等，往往容易引起肥胖。

(4)精神因素

表现为对某种食物的强烈食欲，以及人们通过视觉，嗅觉和人为地吞食比赛的刺激反射地引起食欲，食量倍增，某些精神病人表现的食欲亢进症。

(5)生理因素

男子到中年以后和女性到了绝经期后，由于各种生理功能减退，体力活动减少，而饮食未相应减量，往往容易造成体内脂肪的堆积而发胖。一些妇女在妊娠，哺乳期间营养较好，产后又未能及时多参加体力运动或身体锻炼，也会造成肥胖。

★肥胖病对人体有危害吗？

现代社会由于生活水平的不断提高，体力消耗又日渐减少，人体内的脂肪积蓄明显增加。社会中肥胖者队伍日趋扩大，已对人类健康构成了严重威胁，它也成了医务工作者棘手的问题。

在全世界范围内，有人统计：大约 5000 万男子和 6000 万女子属于体态臃肿的胖子，更因地域、生活因素，表现为更高的出现率。据“世界体重监察会”调查，联邦德国人口 6140 万，超重者占 50% 以上，墨西哥占 44% 的人臃肥，瑞士，澳洲都在 40% 以上，我国肥胖者亦不少见。

全国各省市地区对肥胖病进行了广泛的调查，从资料中发现肥胖病的危险性是十分惊人的，在儿童中发病率是上升趋势，这严重影响了子孙后代的身体素质。





★肥胖病可分几种类型？

肥胖有多种不同的分类方式，通俗的方法是将其分为单纯性肥胖，继发性肥胖和药物引起的肥胖。

(1)单纯性肥胖

单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种，约占肥胖人群的95%左右。这类病人全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌紊乱现象，也无代谢障碍性疾病，其家族往往有肥胖病史。这种主要由遗传因素及营养过度引起的肥胖，称为单纯性肥胖。

(2)继发性肥胖

继发性肥胖是由内分泌及代谢疾病引起的。属病理性肥胖。约占肥胖病的2% - 5%左右。较常见的有以下几种类型①肾上腺皮质功能亢进性肥胖②垂体性肥胖③胰源性肥胖④下丘脑性肥胖⑤性腺功能减退性肥胖⑥甲状腺功能减退性肥胖。治疗时主要治疗原发病，运动及控制饮食的减肥方法均不宜采用。

(3)药物引起的肥胖

有些药物在有效地治疗某种疾病的同时，还有使患者身体肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药（如氢化可的松等）治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等，同时也可使患者身体发胖；治疗精神病的吩噻嗪类药物，也能使患者产生性机能障碍及肥胖。这类肥胖患者约占肥胖病的2%左右。一般情况而言，只要停止使用这类药物后，肥胖情况可自行改善。遗憾的是，有些患者从此而成为“顽固性肥胖”患者。

★人在什么时期容易发生肥胖？

人在漫长的一生中，并不是每个时期都容易发胖，大多数由于某些原因使摄入量超过消耗量，或者合成代谢超过分解代谢，这些





时期就容易发胖。

(1) 婴幼儿期

长期以来,人们都认为婴幼儿肥胖就是健康。因此,作为父母都希望的小宝宝养得越胖越好。尤其是现在独生子女的父母,只有一个孩子,经济条件优越,唯恐小宝宝营养不良。所以,在婴儿出生后,除母乳喂养外,另加人工喂养,过早(生后1-2个月)添加固体食物(食物多是米、面、糖等含热能高的碳水化合物)。而婴儿在头3个月,还不能翻身运动,喂饱了就睡,能量消耗少。因此,过度喂养造成了摄入量超过消耗量,促进婴儿肥胖。随着社会发展,生活水平的提高,孩子想吃什么就给予满足。因此,养成孩子挑食,偏食的坏习惯。日积月累,使体内能量贮存,导致孩子肥胖。

(2) 青春期

进入青春发育期后,女性的卵巢和男性的睾丸功能非常活跃,性激素分泌逐渐旺盛。女性体内的雌激素能影响代谢,使少女的皮下脂肪含量显著增加。同时,由于这一时期,孩子们学习负担比较重,活动和锻炼的时间少。因此,由于摄入的不断增加,消耗如果再减少的话,就很容易导致发胖。

(3) 结婚后

结婚后的年轻夫妇由于在一起做饭,一起吃饭,饮食形成了规律。同时,社交活动大大减少,尤其现在生活条件比较优越,家用电器齐全,家务事较轻松,加上精神愉快,饭菜可口,这样用不了多久,就会胖起来。

(4) 妊娠期

妇女受孕后随着胎儿月份增加,主要是摄入的能量过多和活动量减少的结果。妊娠期由于胎儿,胎盘以及生殖器等增大因素,使妊娠期的体重平均可增加10公斤。妊娠头3个月,体重增长范围

0
0
5

