

● 中老年

肥胖与消瘦寻秘

周永淑 李永 李延鹏 徐振国

河北科学技术



中老年 肥胖与消瘦寻秘

周永淑 李永 李延鹏 徐振国

河北科学技术出版社

中老年肥胖与消瘦寻秘

周永淑 李永 李延鹏 徐振国

河北科学技术出版社出版（石家庄市北马路45号）

石家庄北方印刷厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.375印张 110,000字 1991年4月第1版

1991年4月第1次印刷 印数：1—10000 定价：2.60元

I S B N 7 - 5375 - 0621 — 3/R·125

前言

人到中年以后，体形会发生变化，有人肥胖，有人消瘦。这对中老年人来说，意味着什么呢？我们根据多年临床实践经验，参阅了有关资料，编成这本小册子，以回答中老年人面临体形肥胖与消瘦时所关心的一些问题，帮助中老年肥胖与消瘦者自我认识自己的体形变化的可能原因，判定是属于健康范围的变化，还是病态。如果其变化为病理性改变，又可能是什么原因所致，应该注意些什么问题等等。同时，也介绍一些人们必备的生理卫生及食品营养保健等知识。但愿本书能为中老年人的健康、保持健美的体形、推迟衰老、延长寿命、延长工作年限及提高工作效率做出一定的贡献。

周永淑

1990年2月于

白求恩国际和平医院

目录

一、概述

1. 人的年龄怎样分期? (1)
2. 我国成年人的标准体重应是多少? (2)
3. 怎样判断人的体型与营养状态? (4)
4. 何谓肥胖? (5)
5. 何谓消瘦? (6)
6. 怎样知道体内脂肪贮量的多少? (6)
7. 女性的体形变化有何特点? (7)
8. 为什么人会有胖瘦呢? (8)
9. 用什么方法来判定自己的胖瘦呢? (9)
10. 人过中年为什么怕长胖? (11)
11. 肥胖与水肿有什么区别? (12)
12. 什么是营养? (13)
13. 什么是热能? (14)
14. 热量与胖瘦有什么关系? (15)
15. 热量与营养素有什么不同呢? (15)

- 16. 什么叫碳水化合物? (16)
- 17. 糖吃多了也会使人发胖吗? (18)
- 18. 人们为什么称不饱和脂肪酸为“美容酸”? (19)
- 19. 身体的胖瘦主要取决于脂肪的多少, 而脂肪是什么
呢? (20)
- 20. 什么是蛋白质? 含蛋白质多的食物有哪些? (21)
- 21. 中年人每日需要吃多少蛋白质呢? (22)
- 22. 如果蛋白质缺少了会怎样呢? (23)
- 23. 蛋白质与消瘦有关吗? (24)
- 24. 什么叫酶? 它在食物消化中起什么作用? (25)
- 25. 糖类、脂肪、蛋白质是怎样被消化吸收的? (26)
- 26. 什么是基础代谢率? (27)
- 27. 新陈代谢与胖瘦有什么关系? (28)
- 28. 什么是消化与吸收? (29)
- 29. 消化道与消化系统有什么区别? (30)
- 30. 消化系统在对食物的消化、吸收、排泄中的功能是什么?
么? (32)
- 31. 长期饮食不足会带来什么危害呢? (37)
- 32. 饮食过量有害处吗? (38)
- 33. 水果吃多了也会发胖吗? (39)
- 34. 什么是内分泌腺? 什么是激素? (40)
- 35. 与脂肪代谢有关的激素有哪些? (41)
- 36. 内分泌系统与胖瘦有什么关系呢? (41)
- 37. 人的胖瘦与间脑的丘脑下部有关吗? (43)
- 38. 为什么说人的胖瘦与脑垂体关系密切呢? (44)

39. 肥胖都与进食量有关吗? (45)
40. 头发早白与肥胖有关吗? (46)
41. 吃饭时喝汤可以减肥吗? (47)
42. 中年肥胖者会带来什么后果呢? (48)
43. 怎样预防中年以后发胖呢? (48)
44. 不吃肥肉为什么也发胖呢? (53)
45. 减肥为什么要少吃“零食”呢? (53)
46. 能减肥的蔬菜有哪些? (56)
47. 中老年人为保持适合的体重, 应怎样调配饮食? (57)
48. 服什么药可帮助减肥呢? (58)
49. 作脂肪抽吸术减肥可取吗? (61)
50. 还有哪些外科手术法可以减肥呢? (62)
51. 减肥强身选练哪几种气功法最好? 怎样练功呢? (63)
52. 怎样保持减肥所取得的成果呢? (66)
53. 消瘦是否是营养不良的表现? (67)
54. 什么是营养不良性消瘦? (68)
55. 消瘦人吃什么食物才能变得强壮呢? (68)
56. 什么叫肌萎缩? 与一般所说的消瘦有什么不同? (69)
57. “有钱难买老来瘦”的说法合理吗? (71)
58. 胖瘦与肿瘤有关吗? (72)

二、肥胖

1. 什么叫单纯性肥胖? (74)
2. 什么是继发性肥胖? 肥胖人易患哪些病呢? (75)
3. 颅骨内板增生症有什么表现? (77)
4. 什么是间脑性肥胖? (77)

5. 什么是发作性睡病? 此病为什么发胖? (78)
6. 原发性睡眠增多症有何表现? 也会发胖吗? (79)
7. 何谓发作性嗜睡——强食症? 患此病者为什么会发胖? (80)
8. 什么是垂体性肥胖? 肢端肥大症有何特点? (80)
9. 肢端肥大症有什么办法治疗吗? (82)
10. 患哪种甲状腺病可致肥胖呢? (83)
11. 什么是皮质醇性肥胖? 是否就是柯兴氏综合征? (84)
12. 柯兴氏综合征如何治疗? (85)
13. 什么是胰腺性肥胖? 糖尿病是怎么回事? (86)
14. 肥胖者容易患糖尿病吗? (87)
15. 中年以上易患糖尿病,这与肥胖有关吗? (88)
16. 肥胖为什么易得糖尿病呢? (89)
17. 肥胖合并糖尿病后如何防治? (90)
18. 中老年糖尿病易发生哪些并发症呢? (92)
19. 什么是胰岛 β 细胞瘤? 此病可致肥胖吗? (96)
20. 什么是药物性肥胖? 用哪些药可致肥胖? (97)
21. 肥胖对心血管有什么影响? (98)
22. 肥胖与高血压有关吗? (99)
23. 肥胖并高血压如何治疗? (100)
24. 冠心病与肥胖有关吗? (101)
25. 肥胖为什么能引起心肌病而导致心力衰竭呢? (102)
26. 什么是脂肪肝? 与肥胖有关吗? (103)
27. 肥胖为什么易患脂肪肝呢? 预后如何? 怎样治
疗? (104)
28. 什么是高脂血症? 与肥胖有关吗? (106)

29. 什么是胆石症? 肥胖人为什么易患胆石症?(108)
30. 肥胖并发胆结石症后有何表现?(109)
31. 如何预防肥胖并胆石症呢?(110)
32. 肥胖与骨关节病有关吗?(111)
33. 肥胖伴退行性骨关节病是怎么一回事?(112)
34. 什么是糖尿病性骨关节病? 与肥胖并发者有何表现? ... (113)
35. 什么是痛风? 与肥胖有关吗?(115)
36. 什么是肥胖通气不足综合征?(116)
37. 肥胖为什么能引起通气不足综合征呢?(117)
38. 肥胖通气不足综合征有办法治疗吗?(119)

三、消瘦

1. 什么是体质性消瘦? 哪些疾病因素可致消瘦?(120)
2. 甲状腺功能亢进有什么特点?(121)
3. 患甲亢为什么会致消瘦? 自己有办法判断是否得了甲亢吗?(122)
4. 如何治疗甲状腺功能亢进?(124)
5. 患糖尿病后为什么会消瘦?(125)
6. 出现消瘦的糖尿病患者应如何治疗?(126)
7. 慢性肾上腺皮质功能减退症有什么表现?(128)
8. 慢性肾上腺皮质功能减退症为什么会引起消瘦? 如何治疗呢?(129)
9. 什么是垂体前叶功能减退症? 是什么原因引起的? ... (130)
10. 垂体前叶功能减退症有什么表现? 患者为什么会消瘦呢?(131)
11. 垂体前叶功能减退症如何治疗?(133)

12. 能引起消瘦的常见慢性消耗性疾病有哪些？结核病是怎样引起的？……………(133)
13. 患结核病后有什么表现呢？……………(135)
14. 肺结核是怎样感染的？患病后有何特点？……………(136)
15. 结核性胸膜炎有何表现？……………(140)
16. 结核性腹膜炎有何特点？……………(141)
17. 什么是癌？什么是瘤？……………(142)
18. 患癌与哪些因素有关？如何预防？……………(143)
19. 患癌症为什么会使人消瘦？癌症病人吃什么为好？…(148)
20. 怎样早期发现肺癌呢？……………(150)
21. 患食道癌有何感觉？应如何治疗？……………(151)
22. 胃癌有何症状？出现哪些疾病时应警惕胃癌？……………(152)
23. 肝癌有何表现？如何治疗？……………(154)
24. 慢性传染性疾病中还有哪些常见病可致消瘦呢？……………(155)
25. 由消化与吸收障碍所引起的常见消瘦病症有哪些？…(157)
26. 消瘦与失眠有关吗？……………(158)
27. 精神性厌食是怎么回事？……………(160)
28. 还有哪些神经系统疾病可使人消瘦呢？……………(160)

概述

1. 人的年龄怎样分期?

每个人生长、成熟及衰老开始的年龄各有所不同。按一般生理变化,习惯上从出生到老年的划分如下:

幼儿期 出生—5岁

童年期 6—11岁

青春期 12—17岁

青年期 18—24岁

壮年期 25—44岁

老年前期 45—59岁

老年期 60—79岁

高龄期 80—89岁

长寿期 90岁以上

究竟什么年龄属于中年期呢?从前的说法是自20岁以后至30岁,即称中年期。由于现在人们的平均寿命提高,一般把40—55岁定为中年。“人

到中年”，一般是指人到40岁就进入中年期，开始向老年迈进了。但人的精力最充沛的时期是中年期，一生中最能发挥力量的时期是中年期。人到中年要注意身心健康，保持身体健美，是能享受长寿的关键。

2．我国成年人的标准体重应是多少？

一般测量自己的标准体重可按以下公式，即：标准体重（公斤）=〔身高（厘米）- 100〕× 0.9，或标准体重（公斤）= 身高（厘米）- 105。

我国正常男性的标准体重请见表1。女性的标准体重应在男性标准体重的基础上平均约减少2.5千克。

表1 我国正常男性的标准体重

年 龄 身高 (cm) 体重 (kg)	15—19	20—24	25—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—60	总平均
153	46.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4	50.3
154	46.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9	50.7
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4	51.2
156	47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9	51.7
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	52.1
158	48.8	50.5	51.8	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0	52.6
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	53.1
160	50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3	53.6
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	54.3
162	51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7	54.9

续表

年龄 身高 (cm)	15—19	20—24	25—29	30—34	35—39	40—44	45—49	50—60	总平均
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	55.5
164	52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2	56.3
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	56.9
166	53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7	57.6
167	54.1	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	58.4
168	54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3	1
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1	59.8
170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8	60.5
171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6	61.3
172	57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4	62.0
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3	62.8
174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4	63.6
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4	64.5
176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5	65.4
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5	66.3
178	62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6	68.0
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8	69.0
181	65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0	69.8
182	65.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2	70.7
183	66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4	71.6

注：女子平均约减少2.5 kg

3. 怎样判断人的体型与营养状态?

一个人的体型，一般是胸围等于身高的一半，两上肢展开的长度等于身高，坐高等于下肢的长度。但正常人的身高与体重之间的关系是不平衡的。在发育期，一般身高增长5%，体重约增加16%。医学上把成人的体型分为三型，即：一是瘦长型，也叫无力型。表现为体高肌肉瘦，颈部细长，肩下垂，胸廓扁平，腹部上夹角小于90度。二是矮胖型，也称超力型。表现为体短粗壮，颈部粗短，面红，肩平，胸廓宽阔，腹部上夹角多大于90度。三是均称型，也称正力型。也就是体格的各部分结构均称适中。一般正常人多为此型。如果一个人的体型与同一种族、年龄、性别的正常人的身长、体重及形态有显著的不同，即视为体型异常。例如体型过高、过矮、过胖、过瘦及其他形态异常，就是不正常体型。这种异常体型，可为医生诊断某些疾病提供重要线索。

判断一个人营养情况的好坏，主要是根据体重、皮肤的弹性、毛发的润泽、皮下脂肪的多少、肌肉的发育以及精神状态等情况而确定的。一般根据以上条件将人的营养状况分为良好、中等、不良三等。营养情况良好，即指体重正常或超重，皮肤光泽红润，富有弹性，毛发润泽，皮下脂肪丰满，肌肉结实，精力充沛。营养情况不良，就是体重减轻、显得消瘦，皮肤苍白、弹性差，毛发枯萎稀少，皮下脂肪少，肌肉松弛，精神萎靡等。此种情况均为病态，多由长期饥饿，消化不良，严重消耗性疾病（如结核、恶性肿瘤等）及内分泌代谢异常（如甲状腺功能亢进、垂体功能减退、慢性肾上腺皮质功能减退等）所致。营养情况中等，即指营养状况介

于良好与不良之间。中年以后要特别注意预防营养过剩而发生肥胖。如果出现营养不良消瘦，就应及时请医生帮助查明原因。作者对1500名54—84岁的退休干部进行健康调查，发现消瘦者仅49人，占3.3%，其中无1例健康者。他们多患有慢性支气管炎、肺气肿、冠心病、消化系疾病、肿瘤、肺结核等。在49人中，55—69岁者40人，70—75岁者9人，无1人年龄在76岁以上。这说明中老年人的消瘦，几乎均为病态，且消瘦者很难享受高寿。

4. 何谓肥胖？

肥胖是指人体内脂肪贮量超过正常人的一般平均量，全身脂肪组织与其他组织失去正常比例。如果作为维持身体组织需要的能量因为种种原因减少了，同时活动量也减少，而热能不能随之而降低，脂肪就要积存在体内而引起肥胖。任何年龄均可发生肥胖，但以中年以后多见。一般中年以后的肥胖主要是吃进的热量超过了消耗量，那么超过的部分就会以脂肪的形式贮存在皮下、脏器等处而形成肥胖。一般认为，本人的体重超过标准体重的20%即为肥胖。怎样知道自己的体重超过标准多少呢？这可用以下公式计算：

$$\frac{\text{实测体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$
如果结果大于10%为超重，大于20%为肥胖（21—30%为轻度肥胖，31—50%为中度肥胖，大于50%为重度肥胖）。例如，体重为84公斤，标准体重为66公斤，即 $\frac{84 - 66}{66} \times 100\% = 27.3\%$ ，那么，你的体重就属于

轻度肥胖了。严格地讲，超重与肥胖并不是同义词。超重是指一个人的营养状况良好，骨骼、肌肉发达，体重虽超过了标准，但体形匀称，体内脂肪含量并不增加。例如体育运动员可能超重，但肌肉组织发达，其体内瘦，体重大，也不能算肥胖。相反，一个不爱运动的人，也许他的体重未超过标准体重的20%，但脂肪多，肌肉组织与结缔组织由脂肪所代替，功能性的细胞组织减少，体形笨拙，故也显得肥胖，尤其中年以上的人是如此，且女性多于男性。

5. 何谓消瘦？

消瘦是指比本人的标准体重减轻10%以上。一般身高增长5%，体重约增加16%。瘦人一般身高与体重不成正比。消瘦的主要表现是皮肤粗糙，且缺乏弹性，肌肉萎缩，皮下脂肪减少，骨骼显露，颈细长，肩下垂。有些中老年人瘦而结实，生活状态一如正常人，且常参加劳动或体育锻炼，衰老进程较缓慢，比肥胖者容易享受长寿。但过瘦则并不比过胖者好。

6. 怎样知道体内脂肪贮量的多少？

肥胖是指皮下脂肪积聚过多。而衡量一个人体内脂肪贮量的多少，一般可简单地运用以下三个方法：一是用肉眼观察。看身体外形的饱满程度，外形丰满，则皮下脂肪多，否则脂肪少。还可看脂肪的分布，如果中老年人腹部膨满突出，肚脐深陷，则说明脂肪多；相反，腹部凹陷如舟状，则脂肪少。二是用手指捏脐下、上臂及大腿的脂肪来估计。人体内

所含脂肪约有 $2/3$ 贮存在皮下组织。因皮肤厚度相差很小，故捏皮下脂肪厚度能较准确地反映人体脂肪的含量。医生则用标准皮褶测量计来测量皮褶厚度以评价肥胖。当然这样更准确。三是测量体重。正常标准体重的一般算法是： $〔\text{身高（厘米）} - 100〕 \times 0.9 = ?$ （公斤），或者 $\text{身高（厘米）} - 105 = ?$ （公斤）。通常以体重超过正常标准 10% 者为超重，超过正常标准 20% 者为肥胖，肥胖一般象征体内脂肪过多。少于标准体重 10% 以上者为消瘦，消瘦则象征体内脂肪过少，但肌肉萎缩亦会显示出消瘦。

7. 女性的体形变化有何特点？

女性随着年龄的增长，在生命的各阶段，体形上都会出现变化。其变化都与卵巢的功能有关。女性肥胖多有以卵巢功能为主的各种内分泌的改变。体内为妊娠期做准备而开始储存脂肪，在青春期、妊娠期易使人肥胖，但人到中年以后出现肥胖的机会更多。皮下脂肪的积蓄是形成女性特有体形的重要因素。从青春期开始到成熟期，体形逐渐定型。成熟期以后，脂肪组织内的代谢活跃，同时，脂肪向全身的分布也发生变化。皮下脂肪的变化，随年龄增长，四肢少而躯干增多，特别是肥胖者这种变化更为明显。一般说来，年轻人的脂肪组织向全身分布，中年以后脂肪则多沉积于躯干，尤其是腹部，出现“向心性肥胖”。肥胖者经减肥治疗，多在四肢出现脂肪减少，而腹部皮下脂肪则很难减少，这可能与内分泌、血管、神经性因素有关。