

肥胖病 150 问

主编

刘艳骄



中国中医药出版社

2-44

肥胖病 150 问

刘艳骄 主编

编 者

刘艳骄	陈武山	李 茵
陈晓莉	王桂珍	蒋 华

中国中医药出版社

北 京

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病 150 问/刘艳骄主编. -北京:中国中医药出版社,
1997.5
ISBN 7-80089-599-8

I. 肥… II. 刘… III. 肥胖病-治疗-问答 IV. R589.20
5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 03891 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京朝阳区东兴路七号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:河北省定兴县印刷厂南厂印刷

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×1092 毫米 32 开

字 数:200 千字

印 张:8.875

版 次:1997 年 5 月第 1 版

印 次:1997 年 5 月第 1 次印刷

册 数:7000

书 号:ISBN7-80089-599-8/R·598

定 价:10.70 元

内 容 提 要

本书是从中西医结合的角度出发,较详细的介绍了肥胖病的一般知识,儿童肥胖、女性肥胖、肥胖与疾病、肥胖治疗及预防诸方面的问题。内容丰富,简明实用,是肥胖人治疗的指南。附篇所录是作者的临床所见,颇有趣味。附录则是供肥胖者查阅之用的资料。

本书可供一般读者阅读。

目 录

一、肥胖病的基础知识	(1)
1. 什么是体重?	(1)
2. 什么是标准体重? 怎样测量?	(2)
3. 什么是超重? 什么是肥胖?	(3)
4. 怎样判断肥胖?	(3)
5. 肥胖有几种类型?	(4)
6. 什么是生理性肥胖? 什么是病理性肥胖?	(5)
7. 导致肥胖的常见原因有哪些?	(6)
8. 肥胖病在世界各地的发病情况如何?	(7)
9. 怎样判定肥胖的程度?	(8)
10. 肥胖能遗传吗?	(9)
11. 肥胖人能长寿吗?	(10)
12. 正常人体的脂肪比重是多少? 含量有多少? ...	(11)
13. 怎样才能精确地知道人的体脂含量?	(12)
14. 什么是血脂? 与肥胖有何关系?	(13)
15. 什么是脂肪? 与肥胖有何关系?	(15)
16. 什么是蛋白质? 与肥胖有何关系?	(16)
17. 什么是糖? 与肥胖有何关系?	(17)
18. 什么是 T_3 、 T_4 ? 单纯性肥胖人的 T_3 、 T_4 有何变化?	(18)
19. 什么是胰岛素? 单纯性肥胖人的胰岛素有何变化?	(19)

20. 什么是肾上腺功能? 肥胖人的肾上腺功能都有变化吗?	(20)
21. 什么是基础代谢率(BMR)? 肥胖人的基础代谢率有变化吗?	(21)
22. 什么是性激素? 肥胖人的性激素有变化吗? ...	(22)
23. 什么是生长激素? 肥胖人的生长激素高吗? ...	(23)
24. 正常人的皮脂厚度是多少? 如何测量?	(25)
25. 肥胖人的血液流变学有何变化?	(26)
26. 肥胖人甲皱微循环有何变化?	(27)
27. 肥胖与免疫	(28)
28. 肥胖与吸烟	(29)
29. 肥胖与饮酒	(30)
30. 肥胖与人的情志变化	(31)
31. 肥胖与饮食习惯	(32)
32. 肥胖有性别差异吗?	(33)
33. 肥胖与年龄有关吗?	(34)
34. 肥胖与职业有关吗?	(35)
35. 肥胖与民族习俗?	(35)
36. 肥胖受社会环境影响吗?	(36)
37. 关于人体产生肥胖的几种学说	(37)
38. 肥胖人为什么怕热	(42)
39. 肥胖与体型	(43)
40. 肥胖人应做哪些检查?	(44)
二、儿童肥胖	(46)
41. 儿童肥胖的发生率是多少?	(46)
42. 为什么说单纯性肥胖是影响儿童健康的重要问题?	(47)

43. 肥胖对儿童生长发育有何影响?	(47)
44. 儿童肥胖有哪些特殊性?	(48)
45. 肥胖对儿童的智力有影响吗?	(49)
46. 怎样测量儿童皮下脂肪?	(50)
47. 儿童肥胖与哪些情况有关?	(50)
48. 儿童肥胖如何调整饮食?	(51)
49. 儿童减肥饮食应遵循的原则	(52)
50. 儿童肥胖怎样行使运动疗法?	(53)
51. 儿童肥胖如何选用减肥药物?	(55)
52. 儿童肥胖能用气功减肥吗?	(55)
53. 给“胖墩”扎针好吗?	(56)
54. 耳穴埋针(药)治疗儿童肥胖怎样?	(57)
55. 儿童肥胖减肥训练后为什么会出现“停训”反应?	(58)

三、女性肥胖..... (60)

56. 女性肥胖何其多?	(60)
57. 女性体型的生理变化特点如何?	(61)
58. 测定女性腹部脂肪厚度有何意义?	(61)
59. 肥胖妇女月经异常怎么办?	(63)
60. 肥胖影响性生活吗?	(64)
61. 肥胖能导致不孕吗?	(65)
62. 肥胖对孕妇有哪些不利影响?	(66)
63. 肥胖妇女妊娠体重增长过快应考虑哪些问题?	(68)
64. 肥胖妇女易患哪些疾病?	(69)
65. 女性肥胖怎样调整饮食?	(70)
66. 女性肥胖如何选择运动疗法?	(72)

67. 女性肥胖怎样选择减肥药物?	(73)
68. 避孕药与肥胖	(74)
69. 女性肥胖的几种特殊类型	(75)
70. 女性各阶段肥胖的特征	(77)
四、肥胖与疾病	(80)
71. 减肥有利于降血脂	(80)
72. 肥胖合并高血压意味着什么?	(81)
73. 肥胖人高血压的形成与血压变化	(82)
74. 肥胖人冠心病有哪些特点?	(83)
75. 肥胖人为何易患糖尿病? 何种体型最有倾向性?	(84)
76. 肥胖人为什么多中风?	(86)
77. 为什么肥胖不利于中风恢复?	(87)
78. 肥胖与肺心病(皮克威克氏病)	(87)
79. 肥胖人为何多伴有脂肪肝?	(89)
80. 肥胖人的胆囊炎与胆石症	(90)
81. 肥胖人的肾脏疾病特点	(91)
82. 肥胖人为什么经常出现腰腿痛?	(92)
83. 肥胖与骨关节病	(92)
84. 肥胖人的习惯性便秘	(93)
85. 肥胖人的肛肠疾病	(94)
86. 肥胖人的皮肤为什么易长疖子?	(95)
87. 肥胖人突然消瘦意味着什么?	(95)
88. 肥胖人为什么易被感染?	(96)
89. 肥胖对外科手术有哪些影响?	(97)
90. 肥胖会使人产生心理变态吗?	(98)
91. 肥胖对日常生活有哪些不利影响?	(99)

92. 肥胖人为什么易晒?	(99)
93. 肥胖人的用药问题	(100)
94. 肥胖人的心肌改变与心肌病	(102)
95. 肥胖与水肿	(102)
96. 肥胖亦是某些肿瘤的特征之一	(104)
97. 与肥胖有关的遗传性疾病有哪些?	(105)
98. 肥胖与神经官能症	(105)
五、肥胖病的治疗	(108)
99. 肥胖人如何选择运动疗法?	(108)
100. 运动减肥的喜与忧	(111)
101. 老年肥胖的减肥运动处方	(112)
102. 肥胖症的饮食控制要求	(113)
103. 肥胖人如何配餐?	(114)
104. 不吃饭能减肥吗?	(117)
105. 不吃肉的减肥方法好吗?	(118)
106. 怎样减肥才不痛苦	(119)
107. 减肥茶能减肥吗?	(120)
108. 怎样选择减肥食品?	(121)
109. 什么是低热量疗法?	(122)
110. 饮食减肥应当注意的问题	(126)
111. 局部肥胖如何减肥?	(127)
112. 肥胖并发其它疾病时的减肥方法	(128)
113. 减肥西药有哪些? 有何适应症及副作用? ...	(130)
114. 中医如何辨证治疗肥胖?	(137)
115. 常用减肥方药有哪些? 效果如何?	(139)
116. 药膳减肥趣谈	(141)
117. 气功减肥好吗?	(143)

118. 常用减肥气功有哪些?	(144)
119. 气功减肥应防偏差	(144)
120. 针灸减肥效果如何? 机理是什么?	(145)
121. 常用针灸减肥方法	(146)
122. 耳针减肥的原理及处方选择	(147)
123. 耳针减肥应注意什么?	(149)
124. 如何进行局部推拿减肥?	(149)
125. 拍打按摩减肥法与气功减肥法有何不同? ...	(151)
126. 如何掌握腹部按摩减肥法?	(152)
127. 什么叫行为减肥疗法? 如何进行?	(153)
128. 谈谈手术减肥的利与弊	(157)
129. 脂肪剖吸术后脂肪还能再生吗?	(159)
130. 沐浴与药浴减肥疗法	(160)
131. 机器减肥的合理选择	(161)
132. 怎样利用桑拿浴减肥?	(161)
133. 几种不常用的减肥方法	(162)
134. 为什么体重越重减肥越困难?	(163)
135. 顽固性肥胖的原因有哪些? 如何治疗?	(165)
136. 如何设计减肥方案?	(165)
137. 肥胖病的治疗目标是什么?	(166)
138. 泻法减肥——一时的快乐	(167)
139. 著名老中医治疗肥胖症的临床经验举例	(168)
六、肥胖病的预防	(170)
140. 盲目宣传减肥有害	(170)
141. 防治肥胖病的重要措施——合理安排饮食 ...	(171)
142. 坚持体育锻炼是预防肥胖的有效措施	(173)
143. 减肥治疗应注意的问题	(174)

144. 长期减肥会导致营养不良吗?	(175)
145. 快速减肥不利于身体健康	(176)
146. 人胖好? 还是瘦好?	(177)
147. 肥胖并非都能减肥	(178)
148. 介绍几种能预防肥胖的中草药	(179)
149. 减肥药都能减肥吗?	(180)
150. 吃素就能不胖吗?	(182)
附篇:肥胖门诊见闻	(184)
1. 引子	(184)
2. 单纯性肥胖	(187)
3. 向心性肥胖	(194)
4. 水肿性肥胖	(198)
5. 药物性肥胖	(202)
6. 肝大性肥胖	(205)
7. 不育性肥胖	(208)
8. 闭经性肥胖	(211)
9. 凸肚性肥胖	(214)
10. 嗜睡性肥胖	(218)
11. 遗传缺陷性肥胖	(221)
12. 妊娠性肥胖	(223)
13. 痛性肥胖	(225)
14. 家族性肥胖	(227)
15. 嗜食性肥胖	(229)
16. 面肿性肥胖	(232)
17. 精神心理性肥胖	(235)
18. 营养失调性肥胖	(238)
19. 晕厥性肥胖	(241)

20. 炎症肿瘤性肥胖	(243)
21. 不明原因性肥胖	(245)
附录:供肥胖者参考资料	(252)
1. 常用食物成份表	(252)
2. 中国人体每日膳食中热能供给量	(261)
3. 中国人体每日膳食中营养素供给量	(262)
4. 中国儿童的平均身高体重	(264)
5. 中国成年男性的平均身高体重	(265)
6. 中国老人的平均身高体重	(266)
7. 推荐的每日膳食中营养素供给量	(267)
8. 主要参考书目	(272)

一、肥胖病的基础知识

1. 什么是体重？

体重是指人体各部分的总重量。它受年龄、性别、种族、遗传、饮食及地理环境的影响。因此，体重是在不断变化的，在某一个时期内相对地保持恒定。对于正常人来说，在某一种场合，每个人每天摄食和饮水得到的，大致与排出的汗液、尿液、粪便以及经呼吸道带出的水份基本相平衡，不会给机体内在的生理生化稳定带来很大的影响，由此说来，保持一定的体重水平对整个身体健康都是十分必要的。

有时人们也在常说，我的体重怎么冬天会增加了很多呢？服饰的增加，脂肪的保护性蓄积，测量方法的差异，常使人瘦夏盛冬，而准确的测量方法并不难，只要您站在医用体重计上，按照医生的要求，脱去沉重的衣服，以最少的内衣，在一个固定的时间（大多数是早晨），排尿后或进食前测量。用这种方法测量的体重还是比较准确的。如果你不能尽可能地排出那些变异因素，你就会感到为什么时常会出现无缘无故的体重增加或减少。人每日进入的水平衡常在波动 1.4kg 左右，而一位女性在月经前的体液积聚就可达到 2kg。体重的骤然减轻或持续性地增加常意味着疾病的出现。

2. 什么是标准体重？怎样测量？

人有胖瘦之分，体重过轻则为瘦，过重则为胖，那么以什么样的标准来衡量是胖还是瘦呢？这当然必须有个参照值，这个参照值，我们就把它称之为标准体重。目前在我国尚没有统一的标准体重数据。较普遍采用的计算方法有两种：

一种是：

成年〔身高(cm)－100〕×0.9＝标准体重(kg)

另一种是：

男性身高(cm)－100＝标准体重(kg)

女性身高(cm)－100＝标准体重(kg)

以上两种计算方法，基本已被广泛采用。

另外，最近军事科学院还推出一计算中国人理想体重的方法：

北方人理想体重＝(身高 cm－150)×0.6＋50(kg)

南方人理想体重＝(身高 cm－150)×0.6＋48(kg)

这一计算方法，似乎比较适合南北地区中国人。

儿童标准体重的计算，简便的方法是：

1—6个月：出生体重(kg)＋月龄×0.6＝标准体重(kg)

7—12个月：出生体重(kg)＋月龄×0.5＝标准体重(kg)

1岁以上：8＋年龄×2＝标准体重(kg)

但是，由于人的体重与许多因素有关，不同人体之间有差异，一天不同的时间内也会有一定变化，加之所处地理位置（如地心引力的原因）、季节、气候、自身情况的不同，对体重也有一定影响，因而很难完全符合标准体重。也就是说，难以用

一个恒定值来表示,而应当是一个数值范围,我们把这个数值范围称之为正常值,一般在标准体重 $\pm 10\%$ 以内的范围。超过这一范围,就可称之为异常体重。

标准体重的“标准”各国所制定的并不完全一样。一个国家不同年龄组的标准体重通常是本国经过群体大样本的调研所得到的,根据人的年龄、身高所计算出的一组年龄人的体重大体范围,并规定其上下界限。我国国家体委体育科研所就曾对 15 岁以内儿童的体重值,做过规范化研究,查看这一标准,您就会明白您孩子体重是否标准。

3. 什么是超重? 什么是肥胖?

人的体重增加,与诸多因素有关,其中脂肪组织的堆积过多是一个重要方面。除此之外,组织或体腔中水分过份潴留,以及肌肉发达等,也可使体重增加。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%)。但是健美运动员,即便体重超过 20% ,亦不属于肥胖范畴,在后面我们将要专门谈及这个问题。

4. 怎样判断肥胖?

肥胖,除了用体重超重百分比来判断外,还必须考虑其它因素。由于引起体重增加的原因不只是脂肪组织增多,诸如运动员(特别是健美运动员)的肌肉发达,或者重度水肿的患者,他们的体重都有可能超过正常值范围,但不一定属于肥胖。相

反,体重没有达到超重体重者,并非就不是肥胖者。因其生活安静缺乏运动,热能不及消耗,脂肪在体内积聚,肌肉相对减少,其功能性的细胞组织减少,肌肉组织被脂肪组织与结缔组织所代替,但因其身体的脂肪超过正常,也属于肥胖。还有一种是局部脂肪堆积过重者,如“大福肚子”,虽体重未超过标准体重 20%以上,也可称之为“腹型肥胖”。因此,目前有许多国家,如美国、日本等国,也根据皮脂厚度或脂肪组织在总体重中所占的比例来判断肥胖的程度。但这些检查方法比较麻烦,且肥胖者的外观比较明确,这一方法的应用尚不普遍。就目前来讲,仍广泛采用身長、体重和皮下脂肪厚度来推测。

5. 肥胖有几种类型?

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

是由内分泌紊乱或代谢障碍引起的一类疾病,约占肥胖病的 2%~5%左右。肥胖只是这类患者的重要症状之一,同时还会有其它各种各样的临床表现。多表现在:①皮质醇增多症②甲状腺功能减退症③胰岛 β 细胞瘤④性腺功能减退⑤多囊卵巢综合症⑥颅骨内板增生症等多种病变中。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物(如去氢考的松等)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,只要停止使用这些药物后,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。

6. 什么是生理性肥胖? 什么是病理性肥胖?

生理性肥胖是指在正常生理情况下,由于人体自身的需要,使脂肪蓄积过多的状态。这种肥胖对机体是有利的,如婴儿期的肥胖、妊娠期及哺乳期的肥胖等。另外,个别特殊职业也需要机体有较多的脂肪蓄积,如相扑运动员、举重运动员等;只有个别肥胖者,会出现胸闷、汗出、气短等症状,但仍属于单纯性肥胖之列。

病理性肥胖包括的范围比较广,但主要指由于某种疾病引起的肥胖,如柯兴氏综合征、甲减性肥胖、肝炎后肥胖等,单纯性肥胖出现较严重的并发症也意味着肥胖已成为病理性肥胖。

实际上,以上分法只是一种理论上的区分方法,在临床上很难衡量它们,一般只以是否出现病理性改变为区别点。但是,不论病理性肥胖还是非病理性肥胖,它们都可以相互转化。生理性肥胖进一步加重会产生病理性改变,成为病理性肥胖;反之,经过合理的治疗,病理性肥胖不断得到改善,也可变为生理性肥胖,逐渐恢复正常体质。