

● 健康小丛书

肥胖与消瘦



中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部

主编

人 民 卫 生 出 版 社

R161

8

中央爱国卫生运动委员会
中华人民共和国卫生部 主 编

肥胖与消瘦

— 陈扬勤 徐枫岩 编 著

人 民 卫 生 出 版 社

《健康小丛书》编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏樟 蔡景峰 李志民

吕毓中 陈秉中 赵伯仁

肥胖与消瘦

陈扬勤 徐枫岩 编 著

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山区印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 1 $\frac{3}{4}$ 印张 40千字

1987年9月第1版 1987年9月第1版第1次印刷

印数：00,001—50,000

ISBN 7-117-00425-8/R·426 定价：0.29元

统一书号：14048·5614

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

什么是体重？	(1)
什么是标准体重？	(1)
什么是肥胖？如何判断肥胖？	(2)
判断肥胖的新标准是什么？	(3)
胖是健康的标志吗？	(5)
怎么会产生肥胖与消瘦呢？	(5)
哪些常见的因素可致肥胖？	(6)
肥胖会不会遗传？	(7)
吃肉是肥胖的原因吗？	(8)
肥胖为什么是健康长寿之敌？	(11)
胖人易患心血管疾病吗？	(12)
肥胖合并高脂血症如何治疗？	(14)
肥胖为什么会引起糖尿病？	(16)
人胖好还是瘦好？	(17)
为什么胖人怕热、瘦人怕冷？	(18)
小儿肥胖症的因素有哪些？	(20)
肥胖对儿童有哪些危害？	(21)
如何防止小儿肥胖症呢？	(22)
人到中年为什么会发胖？	(23)
更年期妇女为什么会发胖？	(24)
肥胖对孕妇有哪些影响？	(25)
什么叫向心性肥胖？	(27)
喝啤酒会大肚皮吗？	(28)
运动不足是否会发胖？	(30)
运动能不能减肥？	(31)

运动为什么能减肥？	(32)
运动对肥胖者还有哪些好处？	(33)
肥胖者怎样进行运动锻炼？	(34)
肥胖的老年人如何进行运动锻炼？	(36)
肥胖的人应如何控制饮食？	(38)
晚餐与肥胖有关系吗？	(40)
不吃早餐减肥好吗？	(41)
这种减肥方法好吗？	(42)
如何长久减肥而不感痛苦呢？	(43)
减肥茶能不能减肥？	(44)
消瘦是怎么回事？	(45)
消瘦就是不健康吗？	(45)
有哪些引起消瘦的常见原因？	(46)
有的人吃得很多，为什么还出现消瘦呢？	(47)
有哪些引起小儿消瘦的原因？	(48)
小儿发生消瘦怎么办？	(49)
胖瘦是不是衡量小儿健康的标准？	(50)
想知道你孩子的高矮胖瘦吗？	(51)
为什么说“有钱难买老来瘦”？	(52)
太瘦了怎么办？	(53)
消瘦的人如何进行科学锻炼？	(54)
瘦人的饮食、生活如何安排？	(55)
笑口常开能使瘦人健壮吗？	(56)

什么是体重？

体重是指人体各部分的总重量。它因年龄、性别、种族遗传而不同，也经常受环境因素的影响而不断变化。在正常情况下，每人白天摄食和饮水所得到的，基本上与排出的尿、粪，以及不知不觉的出汗（每小时30~60克的速率）所失去的相平衡。测定体重的方法很简单，但“标准”体重的测定，应该尽量地排除一些变异因素，那就是说，应在一个固定的时间（最好是清晨），排尿后以及进食前测体重。住院病人，一般都是在固定的时间，穿最少的衣服称体重，而门诊病人就较困难，但最好也要规定一个时间，每次都穿同样型的衣服。一般来说，由于一年四季的衣服不同，且测前未排尿排便，所以测得的体重有时误认为增加了500克。水的平衡一日间波动量在1.4公斤左右，妇女在月经期前液体积聚可高达2公斤，以上这些方面的因素在测体重时都应该估计到。

什么是标准体重？

体重有一定的标准，并且因人的高矮、体型及性别而有所不同，人愈高，体重也应随之增加。一个健康不肥胖的成人，30岁以后也可能20岁以后，体重就不应该有大的变化。最典型的例子是南非祖卢人，他们生活在乡间，饮食主要为谷类、水果和牛奶，体重可以维持不变，直到60岁以后，体重才开始下降。在我国的农村和山区也同样可以看到这种现象。

在城市中，摄食量通常并不随着年龄的增长而减少，但体力活动的逐渐减少可导致体重的逐渐增加，即使体重没有变化，实际上也是脂肪增加而肌肉消耗了。计算标准体重的

方法，许多人提出了如下一种比较简易的方法：

男性平均体重（公斤）=身高（厘米）-105

女性平均体重（公斤）=身高（厘米）-100

由于各种因素，每个人的体重不可能一致，因此实际体重与平均体重相差在 $\pm 10\%$ 范围内都应该视为正常。

什么是肥胖？如何判断肥胖？

所谓肥胖，是指机体内脂肪组织过多，超过正常生理需要，而且有害于身体健康和正常机能活动的状态。

40岁以后的人常易发生肥胖。肥胖的发生原因是很复杂的，大多数是由于饮食过度的结果。所谓“饮食过度”是指摄取的食物所含热量超过机体基础代谢、生长发育、生育哺乳以及生产劳动能量消耗的需要，多余的营养物质特别是糖类转变为脂肪堆积于体内，使机体脂肪增多，脂肪组织增生，这就是肥胖的直接起因。多余的脂肪在男性多堆积在下腹壁，成为腹壁脂肪垫；在女性则多堆积在下腰背部和臀部。有些老年人所堆积的脂肪多数不被利用，故有人称之为“不动脂肪”，这是衰老的征象之一。

判断肥胖的方法很多，根据不同年龄、性别与身高，每个人都有一定的标准体重。对正常人来说，身高与体重有一定的关系，是成正比的。根据体重的简易计算方法，如果你的体重在标准体重的 10% 内为正常，大于 10% 为偏重，超过 20% 就称为肥胖。其中超过 $20\sim 30\%$ 为轻度肥胖；超过 $31\sim 50\%$ 为中度肥胖；超过 50% 以上则为重度肥胖。但是还有一点应该值得注意，有些人肌肉发达，很结实，虽然超过标准体重，但不属于肥胖范围；有些健康状况差的人，身体里有水分滞留，这是水肿，也不是肥胖。所以不能把体重增加一

律视为肥胖。因此单靠测量体重是不够的，必须综合判断。



图1 正常体型与肥胖体型

判断肥胖的新标准是什么？

除用体重估计肥胖外，还有什么新的方法来判断肥胖呢？

肥胖是指机体内脂肪过多，往往身体过重，而许多肌肉发达，身体健壮的人，体内可能只有少量脂肪但体重也很重，这就不是肥胖。因此，我们需要有另外的标准帮助衡量是否是肥胖。

减轻体重的目标，是在除去过多的脂肪而不是减少肌肉、骨骼及血液。你必须常注意你的腰部、臀部及大腿部位的脂

肪，而不是磅秤上所显示的重量。皮带长度、裙腰或裤腰的尺寸是真正的指数。脂肪减少时，尺寸便减小。你的裤腰或裙腰紧了，便是在发胖；松了，便是在减肥。体重可能是出于结实的肌肉，如果不是，腰围就会告诉你。

尤其对男同志来说，问题不在于是否过重，而是在于他们的腰围是否过大。男人体重增加时，他们的脂肪是分布在身体重心的四周。

有哪些方法测量腰围呢？

一、用皮尺量腰身 量时，腹部必须保持自然状态，不凹进，不凸出，皮尺必须放于骨盆上方的皮带线上，量尺顺着腰围拉。

二、最好的和最简单的方法是用皮带测量 调整皮带间的格数使腰部感到不松不紧为止，然后取下皮带，再用尺量皮带。但你必须注意每次测量都应在相同条件下进行。

男子有相当均衡的体格结构及相当平均的脂肪分布。如果两个体重相同的人突然开始体重增加，一个增加的是脂肪，另一个增加的是肌肉，那么，前者腰围会增大，而后者却不会。

对于女子来说又是另一种情况。她们轮廓的差别很大，脂肪分配不规则，可能集中在腿部、臀部、胸部或手臂。女子的下半身肥胖时，上半身依然可以保持原状。

测量女子的脂肪，最好的方法是指捏测量。方法是找一个厚度约一寸的书，先体会一下拇指与食指捏这本书厚度时的感觉。然后，捏腹部、腰部、大腿上部、臀部及后臂的皮肉。身体每一部位皮肉的厚度不能超过一寸，如果超过，你就得注意你已是在发胖了。

胖是健康的标志吗？

人们往往将“胖”视为健康的标志；把“瘦”看作不健康，事实上并非如此，肥胖和健康并非同义词。

随着医学研究的发展和医学知识的普及，人们都认为，体态苗条是健康的表现，是美的展现。只有个别国家认为长得胖才算美。当然，我们谈的并不是美不美的问题，而是谈肥胖与健康的关系。根据许多学者的研究，“胖人”和“瘦人”在疾病的易感性上确有不同。消瘦的人好发呼吸道和消化道疾病，肥胖的人好发代谢性及心血管疾病。体重偏轻的人患肺炎的机会比体重正常的人多5.69倍。比体重偏重的多2.34倍；而肥胖人糖尿病发病率比体重正常的多9.78倍，比瘦人多6.05倍；冠心病胖者为瘦者的2.03倍；阑尾炎的发病率常为正常人的2倍左右。因为心血管疾病及代谢性疾病对身体危害较大，故过于肥胖对身体是不利的，因此，发胖不是发福，也不是健康的标志。

怎么会产生肥胖与消瘦呢？

肥胖的产生大多数是由于身体消耗较少，不常进行体力活动，胃口较好，睡眠较多所致；也有遗传因素的影响，从小就发胖。但主要原因还是机体调节失常及长期热量摄入超过机体的需要。当摄取的热量过多，就会转化成脂肪储藏在体内，这些脂肪大部分分布在皮下、肝脏、腹壁、腹腔的大网膜及肠系膜上。所以肥胖的人应该限制脂肪和碳水化合物的摄入量，并适当增加体力活动。

至于消瘦，多起因于身体需要的能量摄取不够，这可以因为摄取食物不足，或者摄入量虽充分，但却不能很好地吸

收利用，如患有胃肠道疾病；也可以是消耗过多，如患了肺结核，导致需要量增加；也有的人因为患有心脏病和高血压等疾病而过分节制饮食造成的。纠正消瘦，应该找出并消除原因，再就是通过调整饮食，改进饮食的质与量，适当增加进餐次数。如果在短时间内体重明显下降，就应该找医生诊治，检查一下看有没有器质性的疾病，以便早期治疗。

老年人消化吸收功能减退，食物摄入量稍有不足，就容易发生缺铁性贫血和维生素缺乏症。久之可发生消瘦。

哪些常见的因素可致肥胖？

任何肥胖都是热量摄入超过消耗的结果。吃的食物，不论是蛋白质、脂肪或糖，如热量过剩，消耗不完，导致体内脂肪过多地积聚。

大量吃甜食以及动物脂肪，再不喜欢运动，就可形成肥胖。但吃同量的食物，做同等量的运动，为什么有的人发生肥胖，有的人却不发胖呢？这个问题，目前认为遗传因素对体重有非常显著的影响。因此，有些人注定要终身和肥胖作斗争。缺乏足够的运动，则是造成肥胖的辅助的但又是重要的原因。

身体发胖，原因很多。双亲肥胖者，其下一代肥胖发生率高达81%，这种肥胖称为体质性肥胖。体质性肥胖是由于机体脂肪细胞数目增多造成的。这些人物质代谢过程比较慢、比较低，合成代谢超过分解代谢；有一些人有意识地或无意识地过多进食，特别是甜食或油腻食品吃得过多，使身体从食物中摄入的热量大大超过身体生长和活动的需要，转化为脂肪，贮存在脂肪细胞内促使脂肪细胞肥大，天长日久，脂肪大量堆积，就导致发胖，这种肥胖称为过食性肥胖。过食性肥胖

再加上体质因素，肥胖就会更为严重。也有的人由于代谢及内分泌失调或中枢神经系统患有某些疾病，致身体变肥变胖，这种因疾病引起的肥胖，称为继发性肥胖。

此外，周围的生活环境，个人的生活习惯、年龄、性别等，也都可能对人体的胖瘦带来一定的影响。人的活动量小也是促成身体发胖的重要因素。

总之，肥胖的因素是多方面的，但是热量过剩是促成肥胖的主要原因。

肥胖会不会遗传？

有些人以为肥胖会遗传，父母身体肥胖，子女也会发胖。在日常生活中，我们确也常常看到一些家族中肥胖人较多，甚至全都是“胖人”，而另一些家族中瘦人较多，甚至全都是“瘦人”。有人统计过一组肥胖人，在其家族中有肥胖病史者占34.3%，也就是说有 $\frac{1}{3}$ 的胖人。从另一组资料统计上也可以看出，父母肥胖，其子女70%发胖；如果父母亲中一人肥胖，其子女肥胖的占40%。双亲中都是瘦的或体格正常的人，其子女仍有10%是肥胖的。这些资料说明，遗传因素在肥胖的发生中有显著的作用。

肥胖会不会遗传？这方面的问题，医学界的专家们仍在探讨和争论。有一点是可以肯定的，不正确的饮食习惯是会传给后代的。那些从小由父母那里继承下来的好吃油性食物或油炸食品的人，总不爱吃蔬菜或凉拌菜，并常常会把这种不好的习惯带给自己的后代。

一般认为，遗传因素在决定机体脂肪量方面对女孩的作用比男孩大。10岁以上儿童的躯干部及四肢脂肪的沉积与遗传的关系较密切，而在幼儿主要是受环境因素（如喂养）的

影响较大。

有人观察了19对同卵孪生子，他们自幼就分别生活在不同的家庭中，但每对同卵孪生儿之间，其体重平均差仅1.9公斤；而异卵孪生儿之间，其体重平均差为4.5公斤。这说明单卵孪生儿之间，体重的联系比双卵孪生儿要大，要密切。另有人观察到，一对单卵孪生，一个很小就参加了部队，另一个在家乡劳动，相隔10多年后，二人在一起仍然很难分辨出兄弟，虽然二人生活环境完全不同，但体型、胖瘦长得仍很相似。以上资料说明了胖瘦跟遗传因素确实有着密切的关系。

综上所述，遗传因素在肥胖的形成中是有一定作用的，但是不能认为这就是唯一的、决定性的因素。因为肥胖的因素是多方面的，传统的饮食习惯、体力活动的多少、工作方式等方面的外界因素的作用也是非常重要的，在治疗及预防上的现实意义也是很大的。

吃肉是肥胖的原因吗？

如果你有些过胖，医生说你有瘦一点的必要了，这时你将怎样做？

即使医生不说，一旦自己觉得裤带紧了，于是吃东西也担心起来。要是血压高了一些，更会被人警告：“吃东西要小心啦！”这是常有的事。

在这种情况下，“节食”、“饮食疗法”和“摄食养生”等等劝告的话都出现了。

在这些话中最先引人注意的是肉，特别是油多的猪肉，曾被敬而远之。其次牛肉也成问题，对鸡肉似乎评价好些。

的确，肥肉和油光满面的胖子，是很容易使人联系在一起的。给人的印象，好象肉食是肥胖的元凶，但真是这样吗？

很多人认为“肉”是肥胖的原因，还认为“肉”可使血压上升，“肉”是酸性食物，容易致病等等，一大堆似是而非的说法。还有一些人，不问情由，只因别人说“肉”不好，也就跟着相信了。

有一个中年发胖的人变瘦以后说：“我与肉告别后才变瘦的，还是肉不好，幸亏我不再吃肉了”。他这样说，对吗？

不吃肉变瘦了，那是因为他减去了肉那一份的热量，“瘦”是自然的事。其实他不节制吃“肉”改为不吃其它东西，那么，他也会变瘦的。如果他把吃肉的那一份热量改为不吃鱼，结果是一样的，也许还会更瘦一些。

有人认为胖人只要不吃肉就可变瘦，而主食却不加控制，这是不对的，主要的是应该控制总热量。糖、脂肪、蛋白质的代谢，是互相联系的。通过体内一定的化学反应，糖可以变成脂肪，氨基酸也可以变成糖，变成脂肪。因此，有的人并没有天天吃大量脂肪，但也会发胖起来。

“肉”是指动物的肌肉，里面含有丰富的动物蛋白质。蛋白质是构成人体要素的重要物质，如果每天不摄取一定量的蛋白质，就会营养不足。特别是动物蛋白质，从构成蛋白质的氨基酸的重要性来看，是现代人不可缺少的。

我国人民生活中，主食是米、面类，副食是其它菜。从营养学观点来看，主食与副食的区别是没有意义的。而且胖的主要原因，是主食中的淀粉（糖类）过多，糖是热源和热力的必要原料，但利用不完，便会变成脂肪，储存在体内。想瘦的人，如果少吃肉，而不减少淀粉的摄入，结果往往是仍然肥胖。即使是真的瘦了，也不过是由于营养不良而瘦的。

当然，肉里也含有相当多的脂肪，特别是肥肉。脂肪也

会变成热和力，吃得过多而利用不完，也会储存在人体中。但是，另一方面脂肪也有它的营养价值，它可以提供给我们所需的脂溶性维生素（如维生素 A，D，E，K），以及脂肪酸等，这些物质与人的视力、皮肤、骨骼等生长发育有着密切的关系。因此，也是人体不可缺少的一种营养素。

但是，成人吃过多的动物性脂肪，会有促进动脉粥样硬化发生的可能。所以，本来就不应该称为“肉”的脂肪，象奶油、猪油等吃得太多是不好的，对于肥胖者来说就更应节制些。但那是另一回事，不能成为不吃肉的理由。

“肉”是酸性食物，这是事实，但避免吃肉，这就错了。因为是酸性，故吃大量蔬菜或水果来中和，倒是非常聪明而重要的方法。



图2 吃肉不是致胖的元凶，但肉里含有较多的脂肪，
肥胖者应尽量节制

肥胖为什么是健康长寿之敌？

长寿是人类的美好愿望，是人人所期望的。但人们所期望的长寿并不是满身残疾地活着，而是做一个身心健康的老人，一个能继续为社会作贡献的老人。人们常说：“有钱难买老来瘦”，虽然不能一概而论，但根据科学家研究表明，瘦人的寿命确实比胖人要长。

据有人统计，肥胖者随着体重的增加，死亡率也相应增加，例如40~49岁一组中，超过正常体重30%以上者，男性死亡率平均可达42%，女性可达36%。科学家们曾预测，如果每个人都维持在理想体重的话，则冠心病的死亡会比目前减少25%，充血性心力衰竭及脑血管意外的死亡率可减少35%。

肥胖还可引起肝脏损害，导致肝硬化（男性多于女性）。给胖人做手术时，由于腹壁及腹腔内脂肪过多，还会增加手术的危险性。由于肥胖而使横膈抬高，影响呼吸运动和血液循环，还会增加麻醉时的危险。肥胖者手术后的伤口裂开、感染、坠积性肺炎等并发症均较不胖者为高。故有人强调，除非手术是急救性的，否则手术前要先行减肥。

身体肥胖的人往往怕热、多汗、易疲乏，下肢水肿、静脉曲张，皮肤皱折处患皮炎等。严重肥胖的人，行动迟缓，行走、活动都感困难，稍微活动就心慌气短，以致影响正常生活，严重的甚至导致劳动力丧失。有的因过度肥胖而出现气体交换障碍，引起缺氧和二氧化碳滞留，继发性红细胞增多，最后可能导致心肺功能衰竭。肥胖的人，象经常背负着包袱走路一样，内脏经常被强迫负担着过量的工作。特别是中年以后，内脏比以前衰竭，如果不能减轻他的负担，就只