

名医名诊 百病百问 系列丛书



科学减肥

170 问

普开化教授



9.2

W 世界图书出版公司

“名医名诊百病百问”系列丛书

科学减肥 170 问

主编

艾玉峰 鲁开化

副主编

胡绍文 吴继武

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

(陕)新登字 014 号

编者(以姓氏笔画为序)

王 颖 艾玉峰 刘建波 李 敏

李向东 胡绍文 吴继武 高正惠

郭建生 韩 岩 鲁开化

科学减肥 170 问

艾玉峰 鲁开化 主编

康宏磊 责任编辑

世界图书出版西安公司 出版发行

(西安市西木头市 34 号 邮编 710002)

西北大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本: 787×960 1/32 印张: 8 字数: 132 千字

1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印数: 00001—10000 册

ISBN 7-5062-3197-2/R·97

Wx3197 定价: 9.00 元

“名医名诊百病百问”系列丛书

编委会名单

名誉主任委员 吴阶平

主任委员 陈敏章

副主任委员 巴德年

委员 (按姓氏笔画为序)

牛汝楫	史轶繁	石景森	许贤豪
刘辅仁	陈灏珠	沈丽英	张乃峥
张之南	张学庸	李美玉	李蓉生
余斌杰	郎景和	林良明	杨光华
胡翔鹤	胡亚美	徐君伍	夏穗生
章逢润	梁劲荃	曹钟梁	傅贞亮
惠延年	鲁开化	裘法祖	黎磊石

“名医名诊百病百问”系列丛书

主编主审名单

- 陈灏珠 上海市心血管研究所所长、教授
张学庸 第四军医大学西京医院消化内科主任、教授
沈丽英 第四军医大学西京医院呼吸内科主任、教授
牛汝楫 武汉同济医科大学附属一院呼吸内科主任、教授
余斌杰 广州中山医科大学附属一院内分泌科主任、教授
杨光华 成都华西医科大学校长、教授
梁劲荃 西安医科大学附属二院妇产科主任、教授
张乃峥 北京协和医院风湿内科主任、教授
许贤豪 卫生部北京医院神经内科主任、教授
林良明 首都儿科研究所保健科主任、研究员
李蓉生 北京协和医院血液内科主任、教授
胡翔鹤 首都医科大学佑安医院院长、教授
徐君伍 第四军医大学口腔医院修复科主任、教授
章逢润 陕西中医研究院副院长、教授
傅贞亮 陕西中医学院医疗系主任、教授
刘辅仁 西安医科大学附属二院皮肤科主任、教授
惠延年 第四军医大学西京医院眼科主任、教授
鲁开化 第四军医大学西京医院美容中心主任、教授

出版说明

世界图书出版公司是国内唯一的一家国家级大型集团出版公司。世界图书出版西安公司近两年来，曾先后翻译出版了《西氏内科学》、《西氏内科学精要》、《克氏外科学精要》、《尼氏儿科学》、《尼氏儿科学精要》、《道氏英汉医学辞海》、《梅氏腹部手术学》、《威廉姆产科学》等一系列世界医学经典名著，在全国尤其是在医学界引起了很大反响，我们也通过此系列名著的翻译和出版，结识了全国医学界一大批著名专家教授。在这些专家教授的建议下，我们在调研图书市场的基础上，根据广大普通读者的要求，坚持“精品与普及”相结合的出版思路，组织全国近百名著名专家教授编写了“名医名诊百病百问”医学系列科普读物。

该套丛书采取一病一书、一书百问的形式，在参考国内外最新研究资料的基础上，在介绍各种疾病病因、发病机理、诊断治疗的新观点、新技术、新方法的同时，结合读者、患者的心理状况，重点介绍了疾病的预防方法和日常生活中应注意的问题。通过阅读本书，对于人们早期发现

和早期预防疾病有着重要的指导价值，从而达到早期诊断和早期治疗的目的。

该套丛书语言通俗易懂，内容简明新颖，具有很强的科学性、针对性、趣味性和实用性，既可供城乡广大普通读者、患者阅读，也可供广大临床基层医生参考。

在此套丛书编写过程中，我们曾得到了著名医学教授、人大常委会吴阶平副委员长，卫生部陈敏章部长以及中国医学科学院巴德年院长的大力支持，我们在此深表谢意。同时，北京协和医院、上海第二医科大学、上海心血管病研究所、首都儿科研究所、首都医科大学、北京佑安医院、第四军医大学西京医院、第四军医大学口腔医院、陕西中医学院、西安医科大学、陕西省中医药研究院等单位的热情支持，在此也一并表示感谢。

目 录

基础导论

1. 什么叫肥胖？什么叫肥胖症？什么叫肥胖病？ (1)
 2. 体内脂肪组织有什么特性？ (2)
 3. 体内脂肪细胞有什么特性？ (3)
 4. 肥胖人的脂肪组织与正常人的脂肪组织有何不同？ (3)
 5. 正常人体内脂肪细胞和肥胖人的脂肪细胞有什么不同？ (3)
 6. 人的一生中什么时期容易发生肥胖？ ... (4)
 7. 年龄因素与体内脂肪细胞的增生、肥大有什么关系？ (4)
 8. 人体脂肪储积在体内何处？什么叫脂肪库？ (5)
 9. 皮下脂肪厚度能够测定吗？在身体的哪些部位测定？用什么方法测定？ (6)
 10. 体内脂肪总量占全身体重的百分率有多少？脂肪百分率与肥胖度有一定关系吗？
-

- (7)
11. 人体脂肪百分率能用公式计算出来吗?
..... (7)
12. 有无仪器能测定人体脂肪含量? (8)
13. 人体脂肪分析仪测定人体脂肪含量和
常用的标准体重、体重指数 (BMI)
判定肥胖是否一致? (8)
14. 人体胸腔和腹腔内的脂肪含量如何测定?
..... (9)
15. 什么叫脂肪? 脂肪在人体内有什么功能?
..... (9)
16. 脂肪在人体内是如何消化和吸收的?
如果消化吸收减少, 可以减肥吗? ... (10)
17. 体内脂肪组织储积的脂肪都是来自食物
吗? (11)
18. 体内脂肪的合成受哪些因素的影响?
如果脂肪合成减少, 能减肥吗?
..... (11)
19. 什么叫脂肪动员? 影响脂肪动员的因
素有哪些? 增强脂肪动员能减肥吗?
..... (12)
20. 从脂肪组织中动员出的脂肪又是如何
运转的? (13)
-

21. 人体脂肪是如何进行分解代谢的? ... (14)
 22. 我国肥胖病的患病率如何? (15)
 23. 儿童标准体重如何计算? (17)
 24. 肥胖患者的肥胖度如何判定? (17)
 25. 肥胖是由哪些因素引起的? 肥胖者的年龄分布如何? (18)
 26. 妇女肥胖与生理各时期有关吗? (20)
 27. 肥胖的发病机理如何? (21)
 28. 继发性肥胖病是由哪些疾病引起的?
..... (22)
 29. 排除继发性肥胖病, 对可疑患者需作哪些检查? (23)
 30. 肥胖病诊断模式如何? (23)
 31. 肥胖者的病史询问应注意哪几点? ... (24)
 32. 肥胖者要作哪些常规检查和实验室检查?
..... (25)
 33. 肥胖病的中医辨证分型, 有无全国规定标准? (25)
 34. 肥胖病有危险性吗? “胖墩儿”好, “老来发福”对不对? (26)
 35. 预防肥胖的关键是什么? (27)
 36. 预防肥胖中长期社会保健教育的重点是什么? (28)
-

37. 肥胖的三级预防措施是什么? (30)
38. 肥胖患者血脂有何变化? 与正常人比较
有何不同? (31)
39. 肥胖病患者的血糖、胰岛素浓度有
无变化? 与正常人有何不同? (33)
40. 影响儿童生长发育的甲状腺激素, 在
肥胖患儿中是否有变化? 与正常儿有
何不同? (34)
41. 肥胖儿的血清生长激素浓度与正常儿
有何不同? (34)
42. 肥胖儿的智能如何? 与正常儿有何不同?
..... (35)
43. 在超过标准体重的职工中常有哪些并
发症? (36)
44. 在肥胖病与脂代谢的关系研究中, 肥
胖类型与脂代谢紊乱引起的并发症有
什么关系? (37)
45. 肥胖病患者的肺功能有改变吗? (37)
46. 为什么肥胖病患者的肺功能会受到影响?
严重患者有什么临床表现? (38)
47. 肥胖病患者的心电图有改变吗? (39)
48. 肥胖病患者的心脏、心功能有何变化?
..... (40)

49. 肥胖病患者合并心脑血管病比非肥胖者有什么不同？血清胰岛素水平对并发症有无影响？ (41)
 50. 肥胖病患者肝脏和胆囊受到影响吗？ (42)
 51. 肥胖病患者的骨骼受到影响吗？用什么方法判断？ (42)
 52. 孕妇过度肥胖对分娩及胎儿有无影响？如何处理？能预防吗？ (43)
 53. 如何防治儿童肥胖病？ (44)
 54. 肥胖病的治疗原则如何？应该如何着手进行治疗肥胖病？ (45)
 55. 中老年肥胖者，不吃药，不扎针能有其他办法减肥吗？ (47)
 56. 腹型肥胖的人用什么方法减肥疗效好，又无副作用？ (48)
 57. 轻度肥胖症除饮食管理和运动锻炼外，还有什么简便的减肥方法？ (49)
 58. 中年肥胖多在Ⅱ度以上，用有什么综合减肥的方法好？ (50)
 59. 对药物和饮食治疗效果不明显的难治性肥胖如何处理？ (51)
 60. 肥胖合并糖尿病时如何治疗？用哪些
-

- 药物? (51)
61. 何谓匹克威克综合征? 如何防治? ... (52)
62. 何为综合性减肥? (54)
63. 到底该如何减肥? (54)
64. 肥胖病的疗效标准有无具体规定? ... (57)

营养减肥

65. 肥胖人吃哪些蔬菜、水果更合适? ... (59)
66. 不吃肉就能减肥吗? (60)
67. 水果和点心对肥胖有哪些影响? (63)
68. 强制性菜食减肥有哪些危害? (64)
69. 爱吃甜食为什么会发胖? (67)
70. 如何安排一天的饮食? 怎样吃饭才算
科学? (69)
71. 如何烹制您的减肥食谱? (72)
72. 何为合理膳食? (76)
73. 哪些食物可以减肥? (78)
74. 吃什么食物容易肥胖? (80)
75. 减肥是否会影响健康? (81)
76. 有哪几种减肥食谱? (83)

运动减肥

77. 运动锻炼在减肥中的重要性是什么? (85)

78. 为什么通过运动能够减肥? (88)
79. 运动对肥胖者心、肺功能有什么影响?
..... (89)
80. 为什么说运动吸氧是减肥健美的良方?
..... (94)
81. 如何掌握减肥的运动量? (101)
82. 如何评定运动减肥的效果? (105)
83. 减肥操的练习方法有哪些? (108)
84. 肥胖者如何进行耐力性运动? (109)
85. 肥胖伴有心血管功能不良者的减肥操
应如何进行? (113)
86. 怎样进行腹部减肥锻炼? (114)
87. 怎样进行颈背部减肥锻炼? (120)
88. 怎样进行臀部减肥锻炼? (124)
89. 怎样进行大腿减肥锻炼? (127)
90. 怎样进行小腿减肥锻炼? (130)
91. 什么是电运动刺激 (EMS) 减肥?
..... (133)
92. 肥胖者揉按减肥的方法是什么? (136)
93. 简介减肥健美操包括哪些内容? (136)
94. 如何巩固减肥、健美? (137)
-

药物减肥

95. 药物减肥有效吗? (139)
96. 用于减肥的西药有哪几种类型? (140)
97. 西医常用的减肥药物有哪些? 如何选择减肥药? (141)
98. 口服减肥药应注意些什么? (143)
99. 服用利尿剂能减肥吗? (144)
100. 中药减肥有哪些特点? (144)
101. 怎样提高药物减肥的效果? (145)
102. 停用减肥药后会复发吗? (146)
103. 怎样判定药物减肥的效果? (146)
104. 什么叫代谢刺激剂? 这种减肥药物对哪些肥胖者适用? 有什么副作用? (147)
105. 哪些肥胖病人可用药物治疗? (148)
106. 理想的减肥药物应符合哪些条件? (149)
107. 芬氟拉明的药理作用、疗效、副作用如何? (149)
108. 芬氟拉明小剂量与其他药物同时服用疗效如何? (151)
109. 如果肥胖较重, 而又有高血压、冠心

- 病，用什么西药减肥较合适？…… (152)
110. 安非拉酮与芬氟拉明两种减肥药，哪一种副作用较轻？疗效又如何？… (153)

中医减肥

111. 肥胖人如何根据自我感觉（症状）
 选用常用中药来减肥？…………… (154)
112. 中医辨证分型减肥、各型用什么方剂？
 …………… (155)
113. 减肥的单味中草药有哪些？…………… (155)
114. 肥胖人能用体针来减肥吗？…………… (155)
115. 肥胖人能用耳针减肥吗？…………… (156)
116. 体针与耳针两种疗法能合用减肥吗？
 …………… (157)
117. 肥胖人能用灸法减肥吗？…………… (158)
118. 耳穴点压法减肥的方法和操作步骤
 是什么？…………… (159)
119. 腹腰部显著肥胖，有外治的方法吗？
 …………… (159)
120. 肥胖人肩部、腋部脂肪堆积，并有
 疼痛能治疗吗？…………… (161)
121. 中医辨证降低血脂，各证用什么方
 剂和药物？…………… (162)
-

122. 中药降血脂的单方、验方有哪些？
 疗效如何？ (163)
123. 为了增强减肥疗效，中药、针灸、
 耳针能同时合并应用吗？ (165)
124. 近年来国内生产的并已经临床验证
 的减肥中药制剂有哪些？ (167)
125. 中医药减肥的优点有哪些？ (168)
126. 我国古代著名的减肥中药方剂有哪些？
 (169)
127. 用“压耳”的方法也能减肥吗？ ... (170)
128. 气功能减肥吗？ (170)
129. 气功减肥时如何能减少副作用？ ... (172)
130. 腹型肥胖者气功减肥是否更有效？
 (172)
131. 肥胖病诊断中的中医辨证分型注重
 患者的体质特点，如何命名体质特
 点标准化？ (173)
132. 肥胖病的并发症和患者的体质类
 型有无关系？ (175)
133. 肥胖病患者的并发症与痰湿型体质
 及其兼型有何关系？ (176)