

小儿健康快递丛书

● 总主编 刘诗强



# 小儿 肥胖症的 防治

黄国英 罗飞宏 庞玉生 编著



上海中医药大学出版社

**小儿健康快递丛书**

# 小儿肥胖症的防治

黄国英 罗飞宏 庞玉生 编著

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平  
技术编辑 徐国民  
责任校对 杨益年  
封面设计 王磊  
出版人 朱邦贤

**图书在版编目(CIP)数据**

小儿肥胖症的防治/黄国英,罗飞宏,庞玉生编著.  
上海:上海中医药大学出版社,2002  
(小儿健康快递丛书/刘诗强主编)  
ISBN 7-81010-639-2

I. 小… II. ①黄…②罗…③庞… III. 小儿疾  
病:肥胖病-防治-问答 IV. R723.14-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第058682号

---

**小儿肥胖症的防治** 黄国英 罗飞宏 庞玉生 编著

上海中医药大学出版社出版发行 (零陵路530号 邮政编码200032)  
新华书店上海发行所经销 昆山市亭林印刷总厂印刷

开本 787mm×1092mm 1/32 印张 6.25 字数 93千字  
版次 2002年10月第1版 印次 2002年10月第1次印刷 印数 1—4000册

---

ISBN 7-81010-639-2/R·605

定价 12.00元

# 《小儿健康快递丛书》

## 编委会

总主编 刘诗强

编 委 (按姓氏笔画为序)

王子才 华炳春

俞 建 黄国英

## 序

近十几年来,随着计划生育国策的实施和社会竞争的日益激烈,孩子的身心健康和良好教育成了家长的最大心愿,是社会热点和焦点问题,也是儿科医生关心和研究的重大课题。20 世纪抗生素的发明应用和预防接种的普及,使严重威胁小儿健康和生命的传染病和某些感染性疾病得到有效控制。天花灭绝了,小儿麻痹症已多年不见了,麻疹、百日咳、破伤风、霍乱、痢疾、脑炎、肝炎、结核病等也少得多了。进入 21 世纪后,家长和儿科医生并未由于小儿传染病和感染性疾病得到有效控制而轻松,因为感染性疾病减少了,但非感染性疾病却增加了。小儿生活方式不当所致的疾病增加了,成人疾病在小儿中的发生增加了,心理行为问题增加了。在所有小儿非感染性疾病中,小儿肥胖症、小儿厌食症、小儿多动症、小儿性早熟等尤其常见,并对小儿身心健康影响较大,引起社会、家长和医生的高度重视。

小儿肥胖症发生率高,对小儿危害大,不仅可引起高血压病、冠心病、糖尿病等,还影响小儿生活和造成成人后的就业压力。针对小儿肥胖症发生的各种原因,进行饮食控制和调整、增加运动和改变生活不良

习惯,绝大部分小儿肥胖症是能够预防 and 控制的。与小儿肥胖症相反,小儿厌食症由于各种营养物质摄入不足,导致营养不良,引起机体抵抗力下降和生长发育迟缓,对小儿身心健康也有很大影响。引起小儿厌食症的原因有器质性的,也有功能性的、心理性的,还有喂养不当等人为因素。显然,针对不同病因,及早正确诊断和治疗非常重要。小儿多动症是小儿心理行为疾病中最常见的,也是社会和家长最关心的。全面正确认识小儿多动症,并采取正确的疏导和治疗方法,对小儿学习成绩的提高、情商的提高、自信心的提高和人格的完善至关重要,并为小儿日后的成功打下坚实的基础。小儿性早熟是近十几年来特别引起社会和家长关注的疾病,因为小儿性早熟与小儿成人后的最终身高密切相关,还与小儿心理发育有关。由于医学界对小儿性早熟研究时间不长,不少问题还在研究探索之中,而社会、家长和不少医生对小儿性早熟还存在很多模糊的、甚至是错误的认识,导致不少性早熟患儿就诊不及时、诊断不正确、治疗不恰当。因此,全面正确认识小儿性早熟就显得尤为重要。

为了便于家长和医生阅读,本丛书以小儿肥胖症、小儿厌食症、小儿多动症、小儿性早熟为专题,分别成书,以问答的形式,就该病的病因、发病率、发病机理、临床表现、诊断和鉴别诊断、治疗和预防等进行深入浅出的阐述,并反映最新研究进展。各书的作者

都是具有丰富儿科临床经验的医生,并在该领域有较深入的研究。负责小儿肥胖症编写的黄国英教授,是复旦大学附属儿科医院副院长、博士生导师,在美国深造多年,在小儿肥胖症和小儿心血管疾病领域有很深造诣。负责小儿厌食症编写的华炳春主任医师,是上海市徐汇区中心医院儿科主任,具有 40 多年儿科临床经验,在小儿厌食症、小儿心血管疾病和小儿心理行为疾病等领域有较深研究。负责小儿多动症编写的王子才教授、主任医师,是上海市第六人民医院儿科主任,也是全国最早开展小儿智力测定、小儿心理行为疾病和小儿神经系统疾病研究和诊治的几位专家之一,在此方面有很高造诣和较高知名度。负责小儿性早熟编写的俞建副教授,是复旦大学附属儿科医院中医科主任、硕士生导师,在小儿中医和小儿性早熟诊治方面有深入研究。儿科医院中医科是全国最早开展小儿性早熟系统研究的几个单位之一,以中医辨证论治以及中西医结合诊断治疗为特色,不仅吸引了众多病人,还承担了国家卫生部、上海市很多课题研究。

尽管我们组织了很强的力量编写,但是由于医学在不断发展,认识也在不断深入。加之编者医疗、教学、科研等工作都非常繁忙,编写时间又紧迫,因此难免有这样那样的问题存在,敬请各位读者,尤其是家长和医生读者提出宝贵的意见。

让我们共同为孩子的身体和心理健康努力,愿我们的这几本小册子对您的孩子健康或您的工作有所帮助。

**刘诗强**

2002年5月

---

刘诗强:上海市第八人民医院副院长、主任医师。



## 前 言

近年来,随着物质生活水平的不断提高,儿童肥胖症的发生率大幅度增长,且呈逐年上升趋势,已成为儿童时期常见的健康问题。

1997年北京市的调查表明,6岁以下儿童肥胖症发生率高达20%。上海地区的调查显示,男孩肥胖的发生率为14.7%,女孩为7.9%。目前认为小儿肥胖不是健康的体现,而是一种慢性疾病,一般是由于营养过剩所造成的,属营养不良性疾病的范畴。儿童肥胖还与成年以后的糖尿病、高血压、冠心病和肝胆疾病等有密切的关系,因此,这一问题也是一个重要的社会问题,目前正引起广泛的关注。

值得庆幸的是,肥胖虽然危害很大,但是,如果给予足够的重视,大多是能够预防或治愈的。新近的许多研究认为,引起小儿肥胖的原因除了遗传因素以外,与社会环境因素和生活卫生习惯密切相关。造成儿童肥胖的原因大多与不良的饮食习惯和生活习惯有关,多由进食过多高热量食品以及体力活动太少所致。这些外在的因素往往可以通过努力得到改变,例如引导人们多食用蔬菜、水果等低脂肪、高纤维素食品以及加强体育锻炼等,从而起到预防肥胖的作用。

而对于那些由于某些疾病所引起的肥胖,目前也大多能够明确诊断和予以有效的治疗。

我们经常会遇到肥胖孩子的家长提到许多关于肥胖的问题:诸如孩子为什么会发生肥胖?肥胖对小孩有什么危害?如何预防小孩发生肥胖?……也就是说,众多的家长急切希望知道小儿肥胖的有关知识和防治方法。

因此,本书针对肥胖儿童的家长希望了解的常见问题进行较系统的解答,力求以科普的方式阐述儿童肥胖症的发生、发展、症状、诊断、预防和治疗以及其他相关的问题,以期对儿童肥胖的预防和治疗有所裨益,为减少成年后糖尿病、高血压、冠心病和肝胆疾病等的发生做出贡献。

由于编者水平有限,书中难免存在一些不足之处,敬请读者和有关专家批评指正。

**编 者**

2002年5月

# 目 录

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 1. 正常小孩生长发育经历哪些阶段 .....   | ( 1 ) |
| 2. 如何判断小孩的体重 .....        | ( 3 ) |
| 3. 如何判断小孩的身高 .....        | ( 4 ) |
| 4. 哪些因素可影响小孩的体重和身高 .....  | ( 6 ) |
| 5. 正常儿童每天需要多少能量 .....     | ( 8 ) |
| 6. 正常儿童每天需要哪些营养素 .....    | (10)  |
| 7. 常用食物中含有哪些营养素 .....     | (13)  |
| 8. 糖是如何新陈代谢的 .....        | (13)  |
| 9. 脂肪是如何新陈代谢的 .....       | (17)  |
| 10. 蛋白质是如何新陈代谢的 .....     | (20)  |
| 11. 糖、脂肪和蛋白质代谢与肥胖有关系吗 ... | (22)  |
| 12. 人体是由哪些组织构成的 .....     | (23)  |
| 13. 脂肪组织在人体内是如何分布的 .....  | (26)  |
| 14. 哪些方法可测定人体内的脂肪含量 ..... | (27)  |
| 15. 脂肪含量在一生中发生哪些变化 .....  | (31)  |

|                                 |      |
|---------------------------------|------|
| 16. 脂肪细胞是如何增殖的 .....            | (33) |
| 17. 脂肪细胞有内分泌功能吗 .....           | (35) |
| 18. 什么是肥胖,它有哪些类型 .....          | (38) |
| 19. 肥胖在儿童中很普遍吗 .....            | (40) |
| 20. 肥胖对儿童健康影响严重吗 .....          | (41) |
| 21. 为什么会发生肥胖 .....              | (43) |
| 22. 什么样的孩子容易发生肥胖 .....          | (46) |
| 23. 为什么学习紧张和放假时也容易出现肥胖<br>..... | (48) |
| 24. 如何知道是否发生肥胖 .....            | (49) |
| 25. 肥胖有遗传吗 .....                | (51) |
| 26. 肥胖是吃出来的吗 .....              | (53) |
| 27. 肥胖有性别差异吗 .....              | (56) |
| 28. 肥胖与年龄有关系吗 .....             | (57) |
| 29. 肥胖与民族习俗有关系吗 .....           | (59) |
| 30. 肥胖与运动太少有关系吗 .....           | (61) |
| 31. 肥胖与精神因素有关吗 .....            | (64) |
| 32. 肥胖与环境、社会因素有关系吗 .....        | (66) |
| 33. 为什么有的小孩“喝水也长胖” .....        | (68) |
| 34. 什么是控制体重的“调定点学说” .....       | (70) |
| 35. 什么是基础代谢率,它与肥胖有关系吗 ...       | (70) |

|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 36. 什么是内分泌激素 .....             | (72)  |
| 37. 甲状腺激素与肥胖有关系吗 .....         | (74)  |
| 38. 甲状旁腺激素与肥胖有关系吗 .....        | (75)  |
| 39. 胰岛素与肥胖有关系吗 .....           | (76)  |
| 40. 性激素与肥胖有关系吗 .....           | (78)  |
| 41. 肾上腺激素与肥胖有关系吗 .....         | (80)  |
| 42. 肥胖儿童外表上有何异常 .....          | (81)  |
| 43. 肥胖儿童的身体素质好吗 .....          | (83)  |
| 44. 肥胖儿童血脂有异常吗 .....           | (84)  |
| 45. 什么是假性“黑棘皮病” .....          | (86)  |
| 46. 肥胖儿童为什么容易发生糖尿病 .....       | (87)  |
| 47. 肥胖儿童突然变瘦正常吗 .....          | (89)  |
| 48. 儿童肥胖对肝脏有什么影响 .....         | (92)  |
| 49. 肥胖儿童容易患胆囊疾病吗 .....         | (93)  |
| 50. 肥胖患者为何容易伴发高血压和冠心病<br>..... | (95)  |
| 51. 肥胖儿童为什么容易发生便秘 .....        | (97)  |
| 52. 肥胖儿童为什么睡眠时会出现面色发青<br>..... | (99)  |
| 53. 过度肥胖影响儿童智力吗 .....          | (100) |
| 54. 肥胖影响小孩长高吗 .....            | (102) |

|                                    |       |
|------------------------------------|-------|
| 55. 肥胖男孩为什么出现“乳房”增大 .....          | (104) |
| 56. 肥胖儿童为什么外生殖器比较小 .....           | (106) |
| 57. 肥胖会引起女孩月经异常吗 .....             | (107) |
| 58. 肥胖儿童为什么容易出现疲劳 .....            | (109) |
| 59. 肥胖儿童为什么容易出现关节、腰腿酸痛<br>.....    | (111) |
| 60. 肥胖儿童为什么特别怕热 .....              | (112) |
| 61. 肥胖儿童为什么容易长疖子 .....             | (114) |
| 62. 肥胖与肿瘤有关系吗 .....                | (115) |
| 63. 肥胖对儿童心理有影响吗 .....              | (117) |
| 64. 肥胖与神经性厌食症有关系吗 .....            | (120) |
| 65. 什么是水肿 .....                    | (121) |
| 66. 肥胖者会发生水肿吗 .....                | (123) |
| 67. 哪些下丘脑疾病可以引起肥胖 .....            | (125) |
| 68. 哪些脑垂体疾病可以引起肥胖 .....            | (126) |
| 69. 哪些胰腺疾病可以引起肥胖 .....             | (129) |
| 70. 甲状腺疾病引起的肥胖有何特点 .....           | (131) |
| 71. 肾上腺疾病引起的肥胖有何特点 .....           | (133) |
| 72. 什么是肥胖生殖无能综合征 .....             | (135) |
| 73. 什么是性-指(趾)畸形-精神发育不良综合征<br>..... | (138) |

|                                 |       |
|---------------------------------|-------|
| 74. 什么是性幼稚-低肌张力综合征 .....        | (139) |
| 75. 什么是多囊卵巢综合征 .....            | (141) |
| 76. 如何预防儿童发生肥胖 .....            | (143) |
| 77. 目前常用的肥胖治疗方案有哪些 .....        | (145) |
| 78. 单纯肥胖症防治对策有哪些 .....          | (146) |
| 79. 什么是饮食控制 .....               | (149) |
| 80. 如何调整饮食 .....                | (151) |
| 81. 不吃饭减肥行吗 .....               | (152) |
| 82. 不吃油就可减肥吗 .....              | (154) |
| 83. 儿童减肥光吃素行吗 .....             | (156) |
| 84. 什么是运动减肥疗法 .....             | (158) |
| 85. 儿童减肥怎样运动才科学 .....           | (160) |
| 86. 儿童采用少休息、少睡觉的方法减肥行吗<br>..... | (163) |
| 87. 目前常用的减肥药有哪些 .....           | (164) |
| 88. 目前常用的减肥药适合于儿童吗 .....        | (167) |
| 89. 针灸能减肥吗 .....                | (169) |
| 90. 什么是手术减肥 .....               | (171) |
| 91. 肥胖儿童需要心理治疗吗 .....           | (173) |
| 92. 为什么减肥会出现反弹 .....            | (175) |
| 93. 为什么肥胖越重减肥越困难 .....          | (177) |

94. 肥胖病的减肥目标有哪些 ..... (179)
95. 减肥治疗应注意的问题有哪些 ..... (180)
96. 为什么要在医生指导下减肥 ..... (182)



## 1. 正常小孩生长发育经历哪些阶段

小孩从出生到成年的生长发育是一个连续的过程。在这个过程中,体格逐渐长大、强壮,身体各个组织器官的功能也渐趋成熟。了解小孩的生长发育过程,对家长在抚育孩子的过程中,根据不同时期有针对性地调节小孩的饮食和活动,从而避免肥胖的发生,具有重要意义。

一般可以根据身体的解剖和生理特点,将小孩生长发育过程分成七个时期:

(1) **胎儿期** 是指从精子和卵子结合到小孩出生的时期,即所谓“十月怀胎”的时期,平均经历 280 天。从受精后到第 8 周末身体各个器官的雏形形成,胚胎初具人型,是胎儿发育最关键的阶段,这个阶段如果受到有害因素的影响,可影响胎儿各个器官的正常发育。受精后第 9 周起胎儿迅速增长。有资料表明,如果孕妇有肥胖、患糖尿病或怀孕期间饥饿等情况,则其所生的孩子将来发生肥胖的倾向性较大。因此,预防儿童肥胖须从重视孕期保健开始。

(2) **新生儿期** 出生后最初 28 天称为新生儿