



肥胖症 调养

疾病
调养
丛书

徐华 何永生 陈芳 编著

浙江科学技术出版社



怎样选择合适的减肥药物

肥胖者吃哪些蔬菜、水果好

各部位的自我按摩减肥法

怎样选择运动减肥

肥胖者夏季多汗怎么办





肥胖症 调养

疾病调养丛书

徐华 何永生 陈芳 编著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症调养/徐华,何永生,陈芳编著. —杭州:浙江科学技术出版社,2003.1

(疾病调养丛书)

ISBN 7-5341-1744-5

I.肥... II.①徐...②何...③陈... III.肥胖病—基本知识 IV.R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 082749 号

疾病调养丛书

肥胖症调养

徐华 何永生 陈芳 编著

责任编辑 / 刘丹

封面设计 / 孙菁

出版 / 浙江科学技术出版社

地址 / 浙江杭州市体育场路 347 号

邮编 / 310006

印刷 / 千岛湖环球印务有限公司

发行 / 浙江省新华书店

开本 / 850×1168 1/32

印张 / 11.5

字数 / 208 000

版次 / 2003 年 1 月第 1 版

印次 / 2003 年 1 月第 1 次

定价 / 17.00 元

书号 / ISBN 7-5341-1744-5/R·312

版权所有 翻印必究

前 言

随着当今世界经济的飞速发展,肥胖的人越来越多,肥胖症所造成的危害也越来越受到人们的关注。在西方,肥胖症已经成为继艾滋病、吸毒、酒精中毒这三大医学社会问题之后的第四大医学社会问题。在我国,自20世纪80年代以来,肥胖人数逐年攀升,根据有关专家估计,目前我国已拥有一支约7000万人的肥胖大军。肥胖症不仅可引发糖尿病、关节病、胆石病、高血压、冠心病等多种疾病,还会给患者的学习、工作、生活带来诸多不便,严重者甚至会危及生命。因此,加强对肥胖症的防治,已经成为当前广大医生与患者共同面临的重大问题。

然而,肥胖症作为一种慢性病,到目前为止,在医学上尚不能靠单一疗法达到根治的目的。肥胖症防治的关键还在于患者本人的自我调养。只要患者能进行科学的自我调养,并辅以必要的治疗手段,绝大多数的肥胖症是可以治愈的。

基于上述认识,本书从康复调养的角度出发,从患者最关心的问题入手,以问答的方式一一回答了肥胖症患者如何制订减肥计划、怎样安排一日三餐、怎样进行运动减肥、各种减肥手段如何取舍等方方面面的问题。同时为了让广大读者能够更全面、更科学地认识肥胖症,我们对肥胖症的常用术语、概念、病因病理、并

发症及预后等也作了通俗的解释。更值得一提的是,书中还收录了一些适宜于肥胖症患者的食谱、药膳、饮品等,供读者选用,以期达到“美味减肥”的目的。此外,本书还介绍了若干种自我按摩减肥的方法,此法不但简便易学,更兼具减肥与美容护肤的双重功效,定能为广大女性患者所喜爱。最后,在书的附表中还列举了常用食物的营养成分和一些日常活动的热量消耗率,以利于读者对照学用。

本书通俗易懂,有较强的实用性、可读性,适宜于初中以上文化程度者阅读。通过此书,广大读者可以了解有关肥胖症调养方面的知识,更正确、更有效地防治肥胖,尽可能做到肥胖不求人,自己能调养。

限于时间,限于水平,书中不足之处在所难免,敬请广大读者批评指正。

编 者

2002年11月

目 录

概况与常识

什么是标准体重? 如何计算	(1)	1
肥是不是就是脂肪	(2)	
什么是肥胖症	(2)	*
肥胖症有哪几种类型	(3)	
体重指数是什么? 可以测定肥胖吗	(5)	
肥胖就是脂肪过多吗	(5)	
如何判断肥胖度	(6)	
肥胖症的常见临床表现有哪些	(7)	*
肥胖症的危害有哪些	(7)	
我国肥胖症的发病情况如何	(9)	
世界各地肥胖症的发病情况怎样	(10)	
为什么说肥胖症是当今世界的一个严重问题	(11)	
肥胖症的治疗方法有哪些? 怎样选择	(12)	目
治疗肥胖的关键是什么	(12)	录

认识脂肪

脂肪是什么	(14)
人体脂肪含量的正常值是多少? 如何进行测定	(15)
脂肪有哪些功能	(15)
正常人体内脂肪细胞有什么特点	(16)
肥胖者体内的脂肪细胞与正常人的不是一样	(16)
检测脂肪的方法有哪些	(17)

什么是血脂	(18)
什么是高脂血症? 为什么血脂增高不好	(19)
血脂是不是越低越好	(20)
使血脂降低的机制是什么	(21)
人体内的脂肪是如何消化吸收的	(22)
人体内的脂肪是怎样合成和分解的	(23)
脂肪主要贮存在人体哪些部位	(24)
根据脂肪分布不同, 肥胖可分为哪几型	(25)
脂肪的合成受什么因素影响	(27)
脂肪动员是怎么回事	(27)
体内贮存的脂肪直接来自食物吗	(28)
减肥的机制是什么	(29)
减局部脂肪可能吗	(29)
减掉的脂肪还会回来吗	(30)

病因病理

肥胖的病因有哪些	(32)
肥胖会遗传吗	(33)
哪些人容易发胖	(35)
学习紧张还会胖吗	(36)
肥胖与饮食的关系大不大	(37)
“喝水也会胖”有没有道理	(38)
社会环境对肥胖有影响吗	(39)
肥胖有性别差异吗	(40)
人在哪几个时期容易发胖	(40)
什么职业易肥胖	(42)
服用哪些药物会导致肥胖	(43)
库欣综合征能引起肥胖吗	(44)
甲状腺功能减低的患者会肥胖吗	(45)

什么叫胰源性肥胖	(45)
肥胖会引起疼痛吗	(46)
小儿肥胖一般是什么原因？可以预防吗	(46)
肥胖的人为什么总觉得饿	(48)
肥胖者为什么又怕冷又怕热	(49)
肥胖者血糖和胰岛素浓度与正常人相比有变化吗	(50)
肥胖者为何易气喘	(50)
肥胖者的胃肠道功能有变化吗	(51)
肥胖对大脑功能有影响吗	(52)
肥胖会干扰内分泌功能吗	(53)
肥胖者脚常肿是什么原因	(53)
肥胖为什么会影响性生活	(54)
肥胖为何会导致男性不育症	(55)
妇女肥胖是否会影响月经及生育	(56)
小儿肥胖对生长发育有何影响	(57)

3

*

*

就诊指南

如何早期发现肥胖	(60)
为什么要鉴别真假肥胖？怎样鉴别	(61)
发现自己患了肥胖症怎么办	(62)
肥胖者如何就诊？就诊时应注意些什么	(63)
怎样估计自己可能患有病理性肥胖	(64)
长期服用肾上腺皮质激素引起的肥胖有何特点	(65)
小儿肥胖伴有身材矮小、多饮多尿是怎么回事	(66)
甲状腺功能减退症引起的肥胖有何特点	(67)
有些肥胖孩子颈部皮肤发黑是什么原因	(68)
肥胖者食欲亢进常出虚汗是什么病？能治好吗	(68)
肥胖症患者为什么容易打呼噜？可以防治吗	(69)
肥胖者突然消瘦意味着什么	(70)

目
录

检查

肥胖者一般要作哪些检查	(72)
如何称体重	(73)
怎样测量胸围、腰围、臀围及前后高和计算腰臀比	(74)
怎样测定皮肤皱褶的厚度	(75)
4 如何测定皮下脂肪厚度	(76)
如何测定内脏脂肪	(77)
如何测量血压	(78)
* 评价肥胖程度的指标有哪些	(80)
描述脂肪分布的指标有哪些	(81)
B超在肥胖检查中的作用有多大	(82)
B超测定脂肪的基本原理是什么	(83)
作B超检查时患者应注意什么	(84)
* 测定甲状腺功能有何意义	(85)
怎样看甲状腺功能报告单	(85)
做血脂检查应注意什么	(88)
血脂检查为什么要空腹	(89)
怎样看血脂检查报告单	(89)
为什么肥胖者要测定空腹血糖、糖耐量试验及胰岛 素释放试验	(91)
测定性激素水平有何意义	(91)
头颅X线摄片及CT检查对肥胖者有什么意义	(92)
肥胖者为什么要做心电图检查、眼底及微循环检查	(92)
测量肺功能有什么意义? 检查时应注意什么	(93)

药物治疗

有特效的减肥药吗	(94)
选择药物减肥为什么要慎重	(95)

是不是每个肥胖者都适合药物减肥	(96)
理想的减肥药应符合哪些条件	(97)
药物减肥的机制是什么	(98)
常用的减肥西药有哪几类	(98)
怎样选择合适的减肥药物	(99)
食欲抑制类药物有哪些? 怎样选择	(100)
代谢刺激类药物有哪些? 怎样选择	(102)
吸收阻碍类药物有哪些? 怎样选择	(103)
双胍类等降糖药有哪些? 怎样选择	(104)
服用减肥药物应注意哪些问题	(105)
轻度肥胖如何治疗	(107)
中度肥胖如何治疗	(107)
重度肥胖如何治疗	(108)
泻药能减肥吗	(108)
利尿剂减肥有效吗	(109)
肥胖儿童能不能吃减肥药	(110)
肥胖儿童应如何选择药物	(110)
减肥药会影响儿童发育吗	(111)
肥胖女性如何选择减肥药物	(112)
女性在月经期、哺乳期能否服用减肥药	(112)
老年肥胖者如何选用减肥药	(113)
合并糖尿病的肥胖者怎样选择减肥药物	(114)
合并高血压、冠心病的肥胖者应选择哪种药物	(114)
如何判断减肥药物的疗效	(115)
怎样提高药物减肥的效果	(116)
减肥药物可以联合应用吗	(116)
减肥药物可以长期使用吗	(117)
减肥药物有哪些副作用? 如何选药	(118)
大量服用减肥药物会中毒吗? 如何处理	(119)

手术治疗

肥胖能用外科手术治疗吗	(121)
哪些人适合于手术减肥? 哪些人不适合	(122)
局部肥胖者可以作哪些手术	(124)
不同部位的脂肪切除术如何进行	(125)
什么叫肿胀吸脂减肥术	(126)
肿胀吸脂减肥术有哪些优点和缺点	(127)
什么叫超声脂肪抽吸术	(127)
超声脂肪抽吸术有哪些优点和缺点	(128)
吸脂减肥的疗效如何	(129)
如何选择不同的手术方法	(130)
手术前后应注意什么	(131)
减肥手术常有哪些并发症? 如何处理和预防	(131)
减肥手术后的护理应注意什么	(133)
手术减肥的疗效如何	(134)

并发症

肥胖最常见的并发症有哪些	(136)
肥胖者血脂就一定高吗	(138)
肥胖者是不是易患冠心病	(139)
肥胖与动脉粥样硬化有关吗	(140)
肥胖者为什么易患高血压	(140)
肥胖会引起痛风吗	(141)
肥胖者为什么易患糖尿病	(142)
X 综合征是什么? 与肥胖有关吗	(143)
肥胖会引起脂肪肝和胆结石吗	(144)
肥胖者是不是易患腰痛和关节炎	(144)
肥胖与皮肤病、褥疮有关吗	(145)

肥胖与肿瘤有关吗	(146)
脂肪分布与疾病相关吗	(147)
肥胖者为什么易发生脑卒中	(147)
肥胖者能长寿吗	(148)
肥胖对外科手术有影响吗	(149)

预后与复发

肥胖能彻底消除吗	(150)
影响肥胖症预后的因素有哪些	(151)
减肥为什么要循序渐进,持之以恒	(152)
为什么体重不能骤减	(153)
为什么减肥切忌反复	(154)
如何预防减肥过程中的体重回升	(155)
药物减肥后会反弹吗	(156)
药物减肥有长期疗效吗	(156)
小儿肥胖者长大后能变瘦吗	(157)

中医中药

祖国医学怎样认识肥胖	(159)
肥胖症的中医病因病机是什么	(160)
中医对肥胖症的辨证分型如何	(161)
肥胖症的常见中医疗法有哪些	(164)
中医减肥的偏方、验方有哪些	(166)
具有减肥作用的中药有哪些	(168)
肥胖者如何自我选择中药减肥	(170)
目前国内已生产的主要减肥中药制剂有哪些	(171)
药膳减肥的效果如何	(173)
效佳的减肥药膳有哪些	(173)
中西医结合可以减肥吗	(175)

饮食

肥胖患者如何控制饮食	(176)
哪些不良的饮食方式易导致肥胖	(178)
饮食规律化有益于减肥吗	(178)
怎样减肥才不痛苦	(179)
热量单位焦耳和卡路里是什么概念	(180)
肥胖者每天所需的热量与正常人不是一样	(180)
怎样计算肥胖者一天所需的热量	(181)
低热量疗法是怎么回事	(182)
减肥时限食有什么讲究	(183)
膳食纤维有益于减肥吗	(183)
为什么氨基酸可以预防肥胖	(184)
含氨基酸丰富的食物有哪些	(185)
为什么大豆可作为健康减肥品	(185)
要减肥就不能吃甜食吗	(186)
肥胖者怎样选择零食	(186)
哪种糖类最适合肥胖者	(187)
肥胖者每天应喝多少水	(187)
常见的减肥食物有哪些	(188)
哪些食物容易使人肥胖	(189)
肥胖者一日较佳的食谱是怎样的	(189)
肥胖者早餐可吃些什么	(190)
肥胖者可吃哪些点心	(192)
肥胖者进食宜快还是宜慢	(192)
常用的减肥食谱有哪些	(193)
为肥胖者烹制菜肴时应注意什么	(195)
喝茶能减肥吗	(196)
食醋能减肥吗	(197)

吸烟能减肥吗	(198)
肥胖者能吃蛋吗	(198)
高胆固醇食物有哪些	(199)
肥胖者能吃高胆固醇食物吗	(200)
高胆固醇食物在做法和吃法上有何讲究	(200)
不吃饭的减肥方法好不好	(201)
肥胖者吃哪些蔬菜好	(202)
为什么减肥光吃蔬菜不好	(205)
肥胖者吃哪些水果好	(206)
肥胖者喜欢吃鱼要紧吗	(209)
吃肉一定会引起肥胖吗	(209)
肥胖者能吃夜宵吗	(210)
肥胖者能多吃面食吗	(211)
肥胖者能吃巧克力吗	(211)
肥胖者喜欢吃肥肉怎么办	(212)
常见的减肥药粥有哪些	(212)
常见的减肥饮料有哪些	(213)
肥胖者可以进补吗	(215)
使血脂降低的营养成分有哪些	(215)
肥胖者能喝酒吗? 怎样控制饮酒量	(216)

针灸与按摩

针灸能减肥吗? 具体有哪些方法	(217)
针灸为什么能减肥	(218)
什么是耳穴压籽法? 怎样通过耳穴压籽法减肥	(219)
怎样用耳穴埋针法减肥	(221)
体针是如何减肥的	(221)
灸法能减肥吗	(222)
影响针灸减肥疗效的因素有哪些	(223)

按摩能减肥吗	(224)
按摩为什么能减肥	(224)
自我按摩的常用简易手法有哪些? 手法要求如何	(225)
自我按摩前应先做哪些准备工作	(227)
自我按摩减肥常用哪些穴位? 如何定位	(228)
如何用自我按摩消除脸部赘肉	(229)
怎样用自我按摩消除双下巴	(230)
怎样通过按摩让颈部变纤细	(231)
要使手臂曲线优美应怎样按摩	(232)
如何通过按摩消除腹部多余的脂肪	(233)
怎样通过按摩使自己的臀部看起来漂亮	(234)
要使大腿修长健美如何按摩	(235)
哪些人不宜用自我按摩进行减肥	(237)

体育运动

体育运动为什么能减肥	(238)
运动减肥的优点有哪些	(239)
运动减肥前应该做哪些健康检查? 在哪里做	(239)
如何进行体能评估	(240)
运动减肥应注意哪些问题	(240)
哪些情况不宜进行运动减肥	(242)
是不是每个肥胖者都适宜运动减肥	(242)
减肥运动有哪些项目	(243)
为什么小、中量运动对减肥最适宜	(244)
减肥运动过度会导致什么后果	(244)
肥胖者应怎样选择运动疗法	(245)
如何掌握减肥的运动量	(245)
肥胖者为什么不宜进行紧张剧烈的运动	(246)
饭后运动减肥行吗	(247)

减肥运动的时间为什么应在半小时以上	(247)
为什么运动减肥要长期坚持	(248)
怎样选择不同部位的运动减肥方法	(249)
为什么有的人运动了还瘦不下去	(249)
怎样进行步行减肥	(250)
怎样进行跑步减肥	(250)
怎样进行跳绳减肥	(251)
怎样进行游泳减肥	(252)
怎样进行减肥操减肥	(253)
为什么跳迪斯科的减肥效果较明显	(255)
为什么太极拳运动有利于减肥	(256)
怎样进行军体拳减肥	(256)
怎样进行简易健美减肥	(259)

其他疗法

减肥机减肥是否适合于每个肥胖者	(261)
减肥机的减肥原理如何	(262)
减肥机减肥会反弹吗	(262)
减肥肥皂能减肥吗	(263)
睡衣减肥法是怎么回事	(263)
怎样进行热水浴减肥	(264)
桑拿浴为什么能减肥? 在家里怎样进行	(265)
怎样进行沙浴减肥	(265)
沐浴减肥应注意什么	(266)
怎样对广告中的减肥方法进行取舍	(267)

特殊人群

为什么如今肥胖儿童越来越多	(269)
肥胖对儿童健康有哪些危害	(271)

儿童肥胖是从什么时候开始的？如何及早预防	(272)
儿童什么时候最易发胖？如何预防	(273)
如何防治儿童肥胖症	(274)
肥胖儿童要吃零食怎么办	(275)
肥胖儿童宜吃哪些食物	(276)
小儿每日蛋白质、碳水化合物及脂肪的生理需要量	
各是多少	(277)
为什么儿童肥胖症不宜用饥饿疗法	(278)
育龄期妇女服用避孕药会致肥胖吗	(279)
为什么人到中年容易发福	(280)
中年肥胖用哪些减肥方法好	(281)
什么是更年期？为什么更年期妇女容易发胖	(282)
更年期肥胖有办法防治吗	(283)
孕妇体重增长过快应考虑哪些因素	(284)
肥胖会对孕妇及分娩造成哪些危害？可预防吗	(285)
肥胖会对老年人造成哪些危害	(286)
老年肥胖者最好做哪些检查	(287)
老年肥胖者该如何进行减肥	(288)
老年人运动减肥应注意哪些问题	(289)
产后女性体型有哪些变化？怎样恢复健美体型	(291)

四季养生

肥胖者犯“春困”怎么办	(293)
为什么散步是春季最好的减肥运动	(294)
肥胖合并高血压的患者春季应注意什么	(296)
肥胖者夏季着装有何讲究	(297)
夏季进行运动减肥时应注意什么	(298)
肥胖者夏季多汗怎么办	(299)
肥胖者夏季如何预防摩擦性红斑的发生	(301)