

JIANKANG JIAOYU CONGSHU

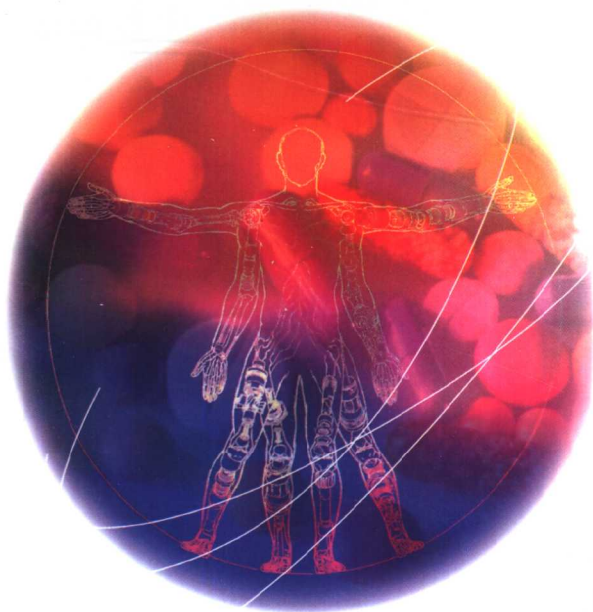
健康教育丛书

主编 张文康 副主编 余 靖

32

肥胖病

FEIPANGBING



中国中医药出版社

健康教育丛书

肥胖病

编 著 马 波

中国中医药出版社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病/马波编著. -北京:中国中医药出版社,
2000.8

(健康教育丛书/张文康主编)

ISBN 7-80156-075-2

I. 肥… II. 马… III. 肥胖病-防治-普及读
物 IV. R589.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 64718 号

中国中医药出版社出版

发行者:中国中医药出版社

(北京市朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者:河北省南宫市印刷厂

经销者:新华书店总店北京发行所

开 本:787×960 毫米 32 开

字 数:46 千字

印 张:4.25

版 次:2000 年 8 月第 1 版

印 次:2000 年 10 月第 3 次印刷

册 数:10001—15000

书 号:ISBN 7-80156-075-2/R·075

定 价:4.00 元

健康家园

—医学科普进万家10年大行动

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”是由中华人民共和国卫生部、国家中医药管理局为了更好贯彻落实江泽民总书记崇尚科学，大力进行科学知识普及工作的一系列指示精神，精心组织的并具有宏大规模的医学科普系统工程。为了使本次活动搞得更好，张文康部长亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——“健康教育丛书”，共计78种。同时还结合其他方式方法开展医学科普宣教活动，如与电视台、广播电台等媒体合作举办一些健康教育讲座节目，设立医学科普宣传周，举办医学科普义诊宣传及赠书活动等。其目的就是要让广大国民及病患者增强健康意识，了解常用的医学保健知识和有用的求医问药信息，从而更好地防病治病，保健康复，拥有健康，并自觉摒弃一切封建迷信和不科学的认识和方法。

健康家园—医学科普进万家10年大行动 组织委员会

主任 张文康 中华人民共和国卫生部部长

副主任 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

组委会成员

陈啸宏 中华人民共和国卫生部办公厅主任
姚晓曦 中华人民共和国卫生部办公厅副主任
李大宁 国家中医药管理局办公室主任
吴 刚 国家中医药管理局人政司司长
胡国臣 中国中医药出版社社长

组委会办公室

主任 姚晓曦
副主任 吴 刚 胡国臣

“健康家园—医学科普进万家10年大行动”专用科普宣教材料

健康教育丛书

丛书特点

1. 权威性 本书由卫生部张文康部长任主编，由专家编写并由两院多名院士审定。
2. 科学性 本书由全国数百位中西医专家学者撰写，针对一般群众和病患者的实际情况和需求，介绍相关的医学保健知识和信息，针对性强，是真正“买得起、看得懂、用得上”的医学科普书。
3. 普及性 趣味性好，图文并茂，易懂使用。
4. 本科普丛书规模大，品种全，内容丰富。
5. 更新修订快 每1~2年对丛书修订更新，结合实际，充实新资料，并不断增加新品种、新内容。

健康教育丛书编辑委员会

主 编 张文康 中华人民共和国卫生部部长
副主编 余 靖 中华人民共和国卫生部副部长
兼国家中医药管理局局长

审定委员会名单(按姓氏笔划排序)

王永炎 石学敏 卢世璧 吴咸中 沈自尹
陈可冀 胡亚美 翁心植 程莘农 裘法祖

以上审定委员会成员均为科学院院士或工程院院士

肥胖病



健康教育丛书

主 编 张文康

副主编 佘 靖

专家审定委员会(以姓氏笔划为序)

王永炎 石学敏 卢世璧 吴咸中

沈自尹 陈可冀 胡亚美 翁心植

程莘农 裘法祖

中国中医药出版社
· 北京 ·

出版者的话

人生最宝贵的应该是生命和健康，健康与疾病是全社会都非常关注的问题，它关系到每一个人、每一个家庭的切身利益。卫生部和国家中医药管理局领导非常重视这一全社会都非常关注的课题，他们制定的不是重在有病去治，而是无病先防的预防为主的工作方针。2000年为了积极贯彻江泽民总书记崇尚科学，大力开展科学知识普及工作等一系列指示精神，及李岚清副总理在全国九亿农民健康教育工作电视电话会议的讲话精神，精心组织策划了“健康家园——医学科普进万家10年大行动”的医学知识普及活动。为了使本次活动有声有色，张文康部长不但亲自担任活动组委会主任，还亲自组织中西医专家学者主编了本次活动的宣教材料——健康教育丛书。丛书共分78个分册，介绍近百

种常见病的一般知识、疾病信号、家庭保健、用药宜忌等防治疾病的知识，并向患者提供与该病有关的信息。旨在提高全民族的健康意识与身体素质，把健康知识送到每一个家庭。

为保证本套丛书的科学性、权威性、实用性、普及性，组委会邀请数位医学界的科学院院士、工程院院士亲自审定，并出任审定委员会委员。出版本丛书是我们出版社的责任，为了使本丛书常盛不衰，我们准备每年修订一次，以使每个家庭能经常获得防病治病的普及新知识，使人人享有健康。

中国中医药出版社

二〇〇〇年七月

目 录

□一般知识

- 什么是肥胖 (3)
- 肥胖有哪几种类型 (4)
- 人生哪几个时期最容易发胖 (6)
- 引起继发性肥胖的常见疾病
 有哪些 (7)
- 营养与肥胖症有何关系 (9)
- 儿童肥胖的危害 (10)
- 肥胖与某些疾病的关系 (12)
- 肥胖对人体的危害 (13)
- 儿童肥胖应当如何治疗 (14)
- 单纯性肥胖的原因是什么 (16)
- 中医认为引起肥胖的原因是
 什么 (16)
- 什么是吸脂减肥法 (17)
- 吸脂减肥后是否会反弹 (18)

什么是药物减肥法	(19)
什么是热能抽脂减肥法	(20)
电子减肥仪器有哪些	(23)
什么是穴位按压减肥法	(24)
常用的减肥穴位有哪些	(24)
常用减肥穴的定位	(25)
常用减肥耳穴有哪些	(27)
什么是灸疗减肥法	(28)
什么是推拿减肥	(28)
什么是腹壁减肥整形术	(29)

□疾病信号

体重增加	(33)
继发性肥胖的特征	(33)
女性肥胖的特殊类型	(34)

□就医须知

.....	(35)
-------	------

□检查须知

测定肥胖的程度	(41)
查血脂	(42)

查血糖	(43)
查胰岛素	(44)
查甲状腺激素	(45)
查血液流变学	(45)

□住院须知

.....	(47)
-------	------

□用药宜忌

减肥常用的食欲抑制剂有哪些	(53)
可否用能量消耗增强剂减肥	(54)
如何使用阻止人体消化吸收 功能的药物减肥	(54)
甲状腺素类药物如何减肥	(55)
增加排出量的药物	(56)
增加肠胃蠕动，加速排泄的 减肥药	(56)
儿童减肥药的使用	(56)

□家庭保健

如何用饮食减肥	(61)
如何选择减肥化妆品	(62)

- 夏季减肥 (63)
- 合理膳食是减肥的良好方法 (65)
- 胖人宜吃哪些肉类 (67)
- 主食怎样制作有利于减肥 (69)
- 什么是运动减肥 (71)
- 什么是饮食减肥 (73)
- 如何用热水浴与桑拿浴进行
 减肥 (75)
- 如何对腹部进行减肥 (77)
- 常用的家庭减肥茶有哪些 (78)
- 常见的减肥食品有哪些 (79)
- 茶叶能否减肥 (79)
- 如何用药膳进行减肥 (80)
- 肥胖病人的饮食应当注意哪些
 方面 (81)
- 具有减肥作用的蔬菜有哪些 (83)

□ 预后康复

- 如何判定减肥结果 (87)
- 如何控制体重 (87)
- 减肥注意事项 (88)
- 如何用减肥食品进行减肥 (90)

运动减肥有哪些误区	(91)
肥胖合并冠心病的人如何减肥	(93)
肥胖合并高血压者如何减肥	(94)
肥胖合并糖尿病者如何减肥	(94)
如何预防肥胖的发生	(95)

□新技术新方法

减肥心理疗法	(99)
机器减肥法	(100)
空气苗条法	(100)
行为减肥疗法	(101)
石蜡敷身减肥法	(102)
气功按摩减肥法	(103)
足掌按摩减肥法	(103)
捏脊减肥法	(104)
饮水减肥法	(105)
绷带束身减肥法	(105)

□新药特药

花粉	(109)
魔芋	(110)

☐ 常用药

常用减肥中药 (113)

常用减肥中成药 (115)

☐ 医院专科

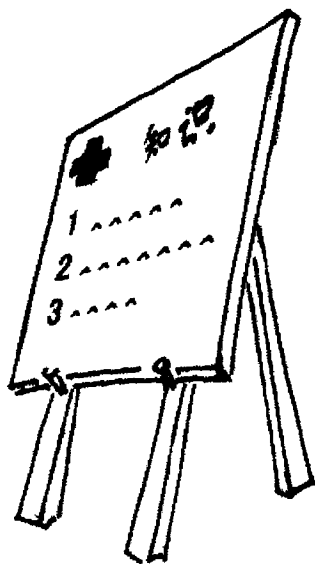
..... (117)

☐ 关键词索引

..... (121)



一般知识



健康需知识

医理是真知