

胖和瘦

孙 鹤 龄

1232

科学普及出版社

目次

健康人的体重标准.....	1
胖瘦能表明一个人的健康情况嗎.....	3
胖的 問 題.....	4
(一)人为什么会胖.....	4
(二)为什么嬰兒和年紀大的人容易發胖？ 产妇在产后为什么也容易胖.....	8
(三)胖对于身体有什么影响？容易得哪些病.....	9
(四)用什么方法可以避免發胖.....	11
瘦的 問 題.....	15
(一)有些人为什么那样瘦.....	15
(二)多吃东西是不是可以增加体重.....	16
(三)用什么方法才能使体重增加.....	16
要鍛煉成一个不胖也不瘦的健壯身体.....	19

解放后，由于党和人民政府关怀人民的生活，由于社会主义的优越性，使得人民的生活有了保障，物质福利不断地提高。这样，就使人民有条件注意自己的健康。身体健康了，就能更好地工作和学习。

对于健康方面，很多人会想到胖和瘦的问题，认为胖和瘦是表现一个人的身体是否健康的标记。

在这本小册子里，就是来谈一谈这个胖和瘦的问题，介绍一些胖和瘦的医学科学知识。希望通过这本书，能帮助读者了解胖和瘦与人体健康的关系，以及怎样才能使胖子瘦一些，瘦子胖一些等等。只要耐心地读完这本书，认真地按照作者的忠告去做，可以肯定地说，对读者是有一定帮助的。

不过，这是一本通俗卫生常识的小册子，不是专门讲治疗胖和瘦的专书。凡是过度的胖或瘦，甚至有其他的病象时，就应当赶快去找医生诊治，不要耽误。

健康人的体重标准

要了解怎样叫做胖，怎样叫做瘦，就先得有一个健康人的体重标准。有了标准，那么，超过了这个标准的当然是胖，不到这个标准的就是瘦了。

现在先谈健康人的体重标准。

根据医学科学的统计材料来看，健康成年人的标准体重大约相当于他本人身长（用公分计算）减去 100。举例来说：一个身长 165 公分的男子，他的标准体重应该是 $165 - 100 = 65$ ，就是 65 公斤，合 130 市斤。但这并不是一个绝对的数字，往往可以多几斤，也可以少几斤。那么，究竟上下差多少斤才算是

标准的体重呢？一般認為上下波动在 10 市斤 以內时都屬於正常的标准。就拿以上的例子來說，他的标准体重應該是 120 — 140 市斤。如果体重超过这个标准就是胖，达不到这个标准的 就是瘦。

至于女子的体重却比較輕，如果身長也是 165 公分，那么，她的标准体重是 104 — 130 市斤。也就是說，虽然男女兩人的身長相同，而体重相差是比較大的。还有人認為不論身体高矮，健康女子的平均体重是 90—130 市斤。

我們既然知道了标准体重的計算方法，就可以測量一下自己的体重，看看是否合乎标准。

測量体重的时候，最好是在早晨起床时和晚間临睡前，因为早晨起床时是空腹，也沒有穿衣服；晚間临睡时又脫去了衣服，只穿一条小褲叉，这样測量起来，就比較准确。如果不能在这个时候測量，也可以在飯后三、四小时进行，而且要把衣服鞋袜全部脫掉，以免加上这些东西，影响体重的准确性。

測量体重的工具，最好用体重計或大磅秤，如找不到这些工具，用中国度量衡的大抬秤也可以，并且要連測兩次，就是今早測了，今晚或明天再測一次，把兩次的結果加起来，用 2 来除，所得的平均数，就是自己的体重。例如第一次測的是 100 斤，第二次却是 102 斤，加起来是 202 斤，用 2 来除，就是 101 斤。

知道了自己的体重以后，就知道了自己是屬於胖还是屬於瘦。

当然，有些人也用不着測量体重，一看就知道是胖子还是瘦子。

在医学上一般把胖和瘦分为三类：（一）体重超过标准一半以上的，屬於重度肥胖；（二）一半以下、五分之一以上的屬於中等度肥胖；（三）体重仅超过标准五分之一以下的，屬於轻度

肥胖。

反过来看：（一）体重低于标准一半以上时是重度消瘦（羸瘦）；（二）低于标准三分之一时是中等度消瘦；（三）体重低于标准五分之一时是輕度消瘦。

讓我們仍举身長 165 公分的男子为例來說吧，标准体重應該是 120—140 市斤，如果体重是 180 市斤以上至 210 市斤或更多时，那么这就屬於重度肥胖了；如果体重是在 145 市斤以上、180 市斤以下，就屬於中等度肥胖；体重在 145 斤以下时，則屬於輕度肥胖。如果体重不是 120—140 市斤，是 70 市斤或更少一些，这就是重度羸瘦。請想一想，一个身長 165 公分的人，体重才 70 市斤，身体消瘦的程度，就可想而知了。因为人体的內臟、骨骼等占很大成分。如果体重是 100—120 市斤之內，就屬於輕度消瘦。

根据現有的材料，我們知道有体重达到 360 市斤以上，甚至有达到 980 市斤的胖人（見人民衛生出版社出版的“健康与劳动能力的保护”一書第 48 頁）。当然这是極少見的事。苏联有些人認為人在 30 岁时的平均体重最为理想，30 岁以后至晚年也應該是那么重。

胖瘦能表明一个人的健康情况嗎

一般人認為身体胖就是健康的表現，身体消瘦就以为是有着什么病了。所以人总是关心着自己的胖和瘦。

其实，人体的胖瘦并不能完全表現一个人的健康情况。有些胖子就是某种疾病的表現，而有的人虽然身体很瘦，却是健康的，找不出一点病来。

一般人又覺得胖和瘦同人体的形态美有关系，青年人大多希望自己不要太胖，这样显得輕快、敏捷，尤其是女青年，覺

得可以表現苗條、婀娜；而上了年紀的人却願意胖些，因為胖可以把鬆弛的皮膚繃緊，不容易顯出皺紋，看起來比較年青一些。

這些都是屬於形態美的問題。我們還是希望有一個健康而標準的體重，不胖也不瘦。正因為這樣，胖的人往往千方百計地希望瘦一些，瘦的人也往往千方百計地希望胖一些。

胖 的 問 題

（一）人為什麼會胖

胖的原因很多，下面就談幾個主要的原因：

1. 大家都知道“多吃”尤其是多吃油和肥肉可以使人發胖。事實上，就是多吃米、面、糖等碳水化合物，或是豆類等富有蛋白質類的食物，也可以使人胖起來。因為人體的脂肪（俗稱油）來源不僅是直接由食物中得來，並且也由碳水化合物中得來。我們不是常聽人說喝啤酒容易發胖嗎？這就是由於碳水化合物不變成動物淀粉沉着於肝臟和肌肉內，卻以脂肪的形式沉着於脂肪組織內，於是人就發胖了。

人開始發胖時多半是肚子先顯得大起來，這是因為腹腔內的空隙大，脂肪組織又多，沉積的脂肪就有地方來容納，所以胖子的肚子就顯得大。而且脂肪被沉着了，於是人體活動所需要的熱能無形中就不夠，這就是胖人比正常人容易餓的緣故。

有的人往往食量大增，吃了很多還覺得餓，並且又容易餓，結果是進入量超過他所應該消耗的，那麼富餘的就以脂肪的形式存留在身體內，天長日久也就胖起來了。這種忽然食量大增的原因，如果不是由於勞動增強的關係，那麼就是由於中樞神經系的調節活動不正常，在管理食物的中樞中產生停滯性的興奮作用，使進食量和飽滿感之間脫節，於是就不知道飽

了。

当然，也不能否認有些人的食量并不大，但是体重却在增加，甚至胖起来了。这种人如果不是病态，也不是有遺傳性體質的話（有些人的祖父母、外祖父母或父母的身体特別肥胖，那么他本人也就有可能肥胖。这种體質就叫做遺傳性體質。不过有这种體質的人也不一定發胖，發胖的人的父母等人也不一定是胖子），那么，懶惰就是他致胖的原因。一个人的体力劳动少也就是肌肉运动少，如果再不用腦力，那么人体热能的消耗就要减少，即使吃的不多，也有貯存的份，于是就慢慢地胖起来。在这种情形下，人越胖越懶得活动，越不活动就越發胖，这样肥胖本身又成为促进脂肪沉着的因素了。

不仅是多吃东西（主要是油及肉等食物）可以使人胖，就是多喝水也可以使人胖。大家都知道天津人身体肥胖的比較多，这是由于他們講究喝茶，特別是喜欢喝“大碗茶”，水分妨碍了脂肪的燃燒，增加脂肪貯存的緣故。

2. 誰都知道“心寬体胖”。所謂心寬，是說心境开扩，总是高高兴兴的，这样一来，就想吃东西，而且吸收（就是把吃进去的东西都消化了，把有营养的东西都收进去的意思）和消化也好，脂肪就容易沉着，于是身体就發胖了。反过来看，心境狹小，患得患失，終日憂郁，或精神遭受重大刺激，例如突然听到父母或爱人死亡的消息，几天内体重就能减少好多斤。这就說明神經系統在肥胖的發生上具有很重要的作用。

3. 除了上面所說的由于生活方式、劳动情况和营养关系所致的肥胖現象之外，有些人的肥胖現象是与某种疾病有关的。現在簡單介紹于下：

当神經系統尤其是交感神經系的机能障碍时，可以發生局部性和不对称的脂肪沉着現象（就是說左边胖，右边不胖，这叫



圖 1 身体下部的局部性脂肪沉着。

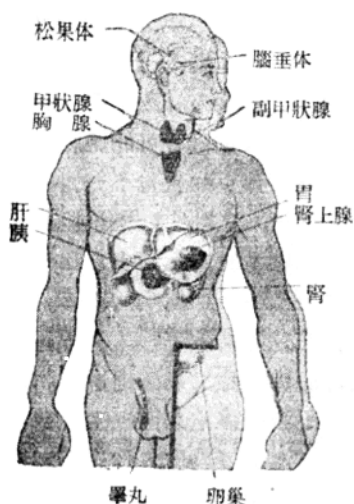


圖 2 內分泌腺的位置。

做不对称)。这时，病人的某一部分（如大腿）显得很胖，但是其他的部分一点也不显得胖（圖 1）。

4. 內分泌腺机能不全时，常發生肥胖現象（內分泌腺是人体内的一些腺体，它們各有分泌的作用。这些分泌出来的物質是人体不可缺少的。內分泌腺的机能，就是說这些腺体的分泌情况。机能不全，也就是說分泌的不够或不好）（圖 2）。这种肥胖通称为內分泌性肥胖。不过由于患病的內分泌腺不同，所發生的肥胖特点也有所不同。例如腦下垂体前叶的机能發生障碍时，大腿上外側部特別肥胖，骨盆、腹部和陰阜处的脂肪也多，而四肢的弯曲部如肘窩、膝窩却没有脂肪，这些部位就显得瘦了（圖 3）。甲状腺机能不全时，脂肪很均匀地分布于



圖 3 13 岁少女的腦下垂體性肥胖。

圖 4 67 岁妇女的生殖腺性肥胖。

軀干和四肢；因患者多半是幼兒，他們牙齒發育遲緩，說話和走路也比正常的小孩晚。生殖腺機能不全時，臀部（屁股）、腹部（肚子）、腰部、胸部和大腿內側等部位都肥胖（圖 4）；第二性征發育也不好，例如陰毛和鬍鬚很少甚至完全沒有。這種人如果是个男人，那麼，初看起來外表上却像个女人。過去皇帝時代的太監就是這種樣子，不過他是有意被閹（即割去生殖器及陰囊和睪丸）后才變化的。此外，婦女在妊娠和授乳以及絕經期也比較胖，這和生殖腺的機能降低是有关聯的、當然，妊娠期婦女吃的比較多，也比較好，而勞動



圖 5 14 岁男孩在腦炎后所起的腦性肥胖。

又尽量減輕等等也是發胖的原因之一。

此外，还有些是患腦炎及其他中樞神經性疾病之后而引起肥胖的（圖5）。

总之，肥胖的發生不是單純一个因素的作用，往往是几个因素的相互作用所致成的，例如神經系統情况、生活方式、工作性質等。就是上面所說的內分泌性肥胖，也不單純是某一个內分泌腺發生疾病的結果，因为在大多数的情况下，这种肥胖常常是由于好几个內分泌腺的机能障碍而引起的，只不过其中某一个腺体的机能障碍特別显得严重一些，所以表現出来的肥胖現象也就以那一个腺体机能所發生的变化和特点作为主要的病象了。

（二）为什么嬰兒和年紀大的人容易發胖？

产妇在产后为什么也容易胖

1. 嬰兒为什么会發胖

沒有一个作父母的不喜欢自己有一个胖胖的嬰兒吧？說來也巧，嬰兒多半是長得胖胖的可愛。可是三、四岁以后就不容易胖了。这是什么緣故呢？因为嬰兒整天吃饱了就睡，睡的时间長，活动少，消耗的热能少，把用不完的热能变成脂肪貯存起来，于是就显得肥胖了。年齡大一些，譬如三、四岁的小孩，睡的时间少了，滿地乱蹦乱跳，再加上生長的需要，每天所消耗的热能比較多，吃进去的食物所产生的热能大部或全部被消耗，能够貯存起来的脂肪却非常的少，或者是根本就沒有多余的脂肪可以被貯存，人也就自然地不容易胖了。

2. 年齡大的人为什么会發胖

大家都知道人到三十多岁以后身体往往容易發胖，看起来显得丰满。这是什么道理呢？要知道，这些致胖的原因是多方面的，有的是由于患某些疾病而使人發胖，但大部分是由于年

齡大的人身體發育已經完成，換句話說，就是已經長大成人了，在生長發育方面所需的热能減少，所以热能消耗量就少一些；另外一個原因，年齡大一些的人，活動的範圍比年青人減少了，不像年青人那樣活動，好蹦好跳，所以脂肪也就有可能貯存起來而使人發胖。當然，這裡所說年齡大的人容易發胖，是指腦力勞動的人。至於一般工人、農民雖然年齡大，仍然是參加體力勞動，勞動量大，需要的热能也大，他們的體一般不是胖，也不容易發胖，而是一個結結實實，健壯有力的身體。

3. 產婦為什麼會發胖

有人問：“產婦在產後為什麼也容易發胖呢？”這首先是由於產婦在產後以及喂乳的日子裡，一般說來營養是比較好的。例如產後一個月，所謂“坐月子”，經濟富裕的人，多半是吃許多雞蛋、紅糖，有的人整天或經常吃些鷄湯、鴨湯、肘子、魚肉等營養豐富的食物，而且每天吃飯的次數也比正常人要多。其次是產婦的活動範圍和家務操作減少，有些產婦幾乎在產後一個月內，除了照顧嬰兒以外，不做別的事情；再加上產後體內的新陳代謝機能包括內分泌腺的機能特別旺盛；又由於產婦給嬰兒吃奶的關係，很容易餓，於是吃的次數加多；吃得多，消化得快，吸收得好，容易把消耗不了的热能變成脂肪貯存起來。這樣，產婦怎能不胖呢？有些產婦甚至於大胖。

(三) 胖對於身體有什麼影響？容易得哪些病

輕度的肥胖對於身體不僅是沒有什麼不好的影響，反而顯得豐滿。但是太胖了就不只是不美觀，而且行動也未必方便，同時還可以帶來許多疾苦。例如，胖的人怕熱，容易中暑；出汗多，容易生痱子、長癬子，也容易生其他的皮膚病，如濕疹等等。此外，胖的人由於體重的增加，足弓（我們腳心的中央有一點凹陷形成一個彎，在醫學上把這個彎叫做“足弓”）（圖6）

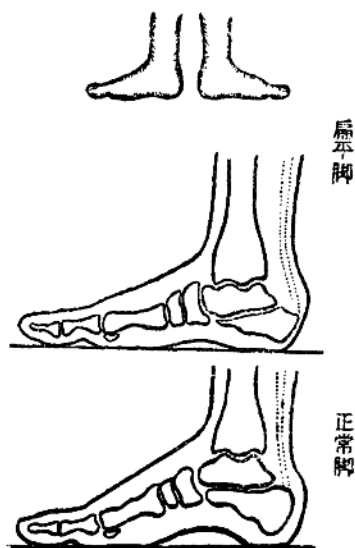


圖 6 正常脚和扁平脚

消失而呈扁平形，脚的关节也随之变形。这样一来，虽然走路不多，也容易感到腰酸腿疼，脚掌、脚后跟发疼。

胖人的心脏血管循环系统也容易感到不舒服，常常诉说心脏有被压迫的感觉，有心跳和气喘等现象。其原因是脂肪组织增多，血管也随着增加，这样就使血液的流路加长，给心脏增加了额外的负担；日子一久，心脏就可能扩大。又由于胖人的肚子非常大，积存的脂肪把横膈膜顶上去（横膈膜是胸腹

之间的一层膜，把胸部和腹部分开，在心、肺的下面，胃、肝、脾的上面）。不仅心脏受到了压迫，也妨碍了呼吸运动。所以胖人登高时容易发生气喘、呼吸困难等现象。胖人也比较容易发生高血压和冠状动脉硬化的病症（冠状动脉是在心脏上的动脉，与心脏连接。硬化就是血管壁硬而失去弹性的意思）。

由于血液循环不好，胖人也往往发生消化不良的现象和肚子胀气、大便干燥、便秘、痔疮、胆石症以及急性胰腺坏死等病症。除了生殖腺机能不全性的肥胖患者以外，普通的胖人也常有性机能减退的现象。

当然，誰都知道有些胖子好睡，一躺下就鼾声大作，呼噜

呼嚕的吵人。這也許是胖人容易困倦的表現。正因為胖人容易困倦，精神振作不起來，打呵欠，打瞌睡，就可能影響工作效率。

胖人容易餓也是容易發生困倦的因素之一。飢餓使人精神不振，無氣力，如果不吃東西，勉強地去繼續工作，那麼往往因為注意力的不集中、精神渙散，發生差錯。

(四) 用什么方法可以避免發胖

過度肥胖既然給人帶來了許多痛苦，那麼就應該設法避免發胖；而太胖的人就應該設法使體重減輕到標準體重範圍之內。究竟有沒有避免和治療胖的方法呢？肯定的回答是有的。

本章所討論的肥胖，主要是指中等度和重度肥胖而言。輕度肥胖對人體來說是沒有什麼影響的。但是，無論如何，有個健康的標準體重總是比較理想的。現在就談一談怎樣預防發胖和怎樣治療肥胖症吧！

1. 首先，當自己的體重一天天地增加而且有些畸形發育的樣子時，應該趕快到醫院去檢查一下，看看是不是有什麼疾病，尤其是內分泌腺的疾病。如果有的話，那麼早期治療是完全可以治好的，不然，耽誤了就不易治療了。

2. 一般性肥胖的人，應該考慮一下自己是不是吃的過多。如果是的話，就應該少吃些，尤其是要少吃油膩和甜的食物；千萬不要採取絕食的办法。（資本主義國家的人，尤其是女子，身體太胖的時候，為了美觀，常採用絕食的办法去減輕體重。這種办法的壞處太大，下面我們要討論的。）少吃食物雖然可以減輕體重，但這並不是絕對的有效，特別是那些吃得很少而體重也在增加的人，如果再少吃東西，就會感到四肢無力、頭昏目眩、餓得心慌了。這樣一來，不但要影響工作，也要影響身體的健康。其次是看看自己是不是勞動太少，是不是睡眠太

多，因為這些都是致胖的因素。如果是的話，就要多活動活動，不要睡得過多，體重就會減輕的。

3. 可以多吃蔬菜、水果，少吃油、肉和米、面、糖、鹽等。有些醫生給肥胖症的患者制定一些飲食制度，這些制度有些基本原則，根據各地的情況是可以做到的，但並不一定適用於每個地區和每個人。例如在產蘋果或橘子等水果的地區，胖人就可以制定一個“減體重日”，就是除了每天要少吃外，特別定出一天只把水果吃飽，不吃其他的東西；同時也要盡量地少喝水。這樣每周實行兩天水果日，也就是每隔三天吃一天水果，有些胖人的體重是可以減輕的。也有人認為飢餓療法也就是每周絕食一兩天的辦法可以減輕體重。我們認為這種辦法對身體健康的影響太大，不僅餓的心慌、頭昏，而且嚴重的影響中樞神經系統及心臟等的機能，其結果是得不償失的。千萬不要因小失大而採用這種糟塌身體的辦法。

4. 每天進食的次數要多，譬如正常人是一日三餐，肥胖人就要吃五、六次，因為他容易餓。但是每次的食量要非常的少，每天的總量也要少。而且食物中要蔬菜多，油少、肉少。這樣一來，所產生的熱量自然減少，不夠體力的消耗，於是就把沉著在脂肪組織的脂肪燃燒來補償，體重當然減輕了。

5. 胖人要少喝水，最好也不要喝酒，尤其是啤酒，原因已經在前面談過了，這裡就不再重複。

還要少吃蛋類。因為蛋黃內所含的膽脂可以促進脂肪的貯存。

6. 要避免大便秘結。因為體內多餘的膽脂可以經過大腸隨大便一同排出體外，所以必須大便通暢，以免膽脂停滯於體內，促進脂肪的貯存。

7. 散步和各種體育活動，對於預防和治療肥胖有重大的意

义。实验证明：在平地上走 7 里路可以消耗 16 克脂肪，走上半里路长的大斜坡要消耗 142 克脂肪，骑 18 里路的自行车可以用去 231 克脂肪（约合半市斤。见人民卫生出版社出版的“医疗体育督导”及“健康与劳动能力的保护”二书）。如果要按减轻体重多少来说，那么，跑 400 公尺时，体重可减轻 100 克；游泳 400 公尺，则体重消失 200 克；划 3 里路的船，体重减轻 500 克（合一市斤）；

打一场篮球，体重减轻 800 克。因为胖人多半是先胖肚子，所以腹后肌操练，增强腹肌，使脂肪无空隙贮存，是预防和治疗肥胖的有效方法之一。一般多采用“俯臥撑”的方法来操练，即俯臥，兩掌按地將軀体支起，头、軀干向上挺起，然后軀体向下俯臥，曲肘，再挺起，兩臂伸直，为一次动作（圖 7）。挺起时吸气，向下俯臥时呼气（圖 7）。速度要緩慢，每回根据自己的体力作 5—6 次或更多次数。早晚各

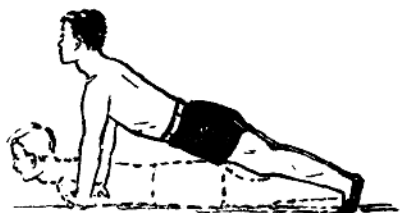


圖 7 支持身体挺起，虛綫表示俯臥。

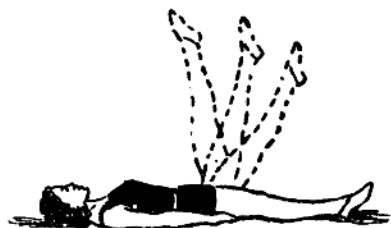


圖 8 仰臥踢腿运动。



圖 9 仰臥起坐动作。

作一次。此外亦可作仰臥踢腿或仰臥起坐動作（圖 8,9）。作這種腹肌運動，除了能增強腹壓，肚子不容易大之外，還因為改善了腹腔的血液循環和加強腸的蠕動，于是就加強了消化的能力，也消除了便秘現象。

各式各樣的體操活動如廣播體操等，也可收到防治肥胖的功効。

不論是哪一種活動、鍛煉或運動的形式，都要經常和持久，否則體重是不會減輕的。同時也不要操練過度，以免增加心臟的負擔或發生意外。

8. 冷水淋浴或盆浴和全身按摩也有助於體重的減輕。因為水能改善神經系統的機能，改善血液循環和呼吸、促進新陳代謝。當然，洗澡時也要消耗一些熱能，所以體重也能減輕一些。

9. 在藥物方面，除了內分泌腺性肥胖症必須特殊治療，本文不談外，一般可以採用利尿劑，使用目的是促進水分的排泄，能很快地使體重減輕。因為脂肪組織中水分占 70%，所以肥胖的人，不僅脂肪積存過多，水分也積存不少，我們把胖人叫做“虛胖”的道理可能就在於此。當然，“虛胖”是指胖人不能長時間的勞動，容易疲倦和氣喘而言。

甲狀腺干粉制劑對各種類型的肥胖都有提高組織代謝、減輕體重的功効，但使用時應該特別小心謹慎，尤其是有血管硬化現象的老年人，以免代謝增高，使心臟負擔加重。利尿劑及甲狀腺干粉制劑的用法及用量問題，因為必須經過醫生的診察後才能決定，這裡也就不作詳細介紹了。

10. 總之，不能只依靠一種方法使體重減輕。並且，無論是採用哪種方法去減輕體重，都不能操之過急，使急劇地變瘦，因為這樣對身體健康會有很大的破壞作用。只要一個月能減輕 4—6 市斤就很可以了。

瘦 的 問 題

(一)有些人为什么那样瘦

有些身体很瘦的人，一心一意地想胖一点，但总是胖不起来，这是什么緣故呢？

首先要分析一下为什么会这样瘦？

有許多慢性病人，例如長时期的腹瀉、胃腸的消化和吸收都不好，可能是瘦的主要原因之一，如果营养不能完全被消化和吸收，大部分瀉出体外，那么人体生存活动所需要的热能从哪兒得來呢？就只好把体内积存的脂肪燃燒来补偿不足；長期下去，人就慢慢消瘦了。

患肺結核、黑热病、血吸虫病等慢性消耗性疾病，也是瘦的主要原因之一。

腹内有蛔虫、條虫等寄生虫病的人，营养被虫夺去，本人的营养不足，就要变得面黃肌瘦了。

日常生活中吃的少，又不爱喝水，或是营养不好，而工作又很劳累（無論是体力劳动或是腦力劳动），那么进入的少，消耗的多，那有不瘦的道理呢？

精神受重大的刺激，以及多愁善感，長期憂郁，思慮过多的人，都容易消瘦。尤其是一类所謂神經精神不稳定的人，即令每天吃鷄、鴨、魚、肉等含有丰富营养的食物，也不容易胖；因为中樞神經系不稳定，就不能很好地吸收和利用这些营养，相反地却还要瘦下去；何况，再加上整天地焦虑、憂郁，消耗的热能更要加多，这样的人能不瘦嗎？

吃飯不能定时，早一頓晚一頓；或是狼吞虎咽般速战速决的吃飯方式，也是間接造成消瘦的因素之一。

过夜生活的人除非白天能很好地睡覺，否則不 大 容 易 發