

减肥保健 解难

仰庆惠 编著



科学出版社
www.sciencep.com

减肥保健解难

仰庆惠 编著

科学出版社
北京

内 容 简 介

本书包括减肥和保健的基本理论知识、常见慢性病(高血压、糖尿病和血脂异常)概率的估测方法、人体健康状态的评价方法、既科学又实用的保健措施、新的减肥方案及措施等多项内容。本书主要内容来源于作者近20多年的科研工作和临床实践,有很强的科学性和实用性。

本书可供有减肥和保健需求的人群阅读。

图书在版编目(CIP)数据

减肥保健解难 / 仰庆惠编著. —北京:科学出版社,2007

ISBN 978-7-03-019367-4

I. 减… II. 仰… III. ①减肥—基本知识②保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 103374 号

责任编辑:曹丽英 / 责任校对:张 琪

责任印制:刘士平 / 封面设计:黄 超

版权所有,违者必究。未经本社许可,数字图书馆不得使用

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2007年7月第 一 版

开本: B5(720×1000)

2007年7月第一次印刷

印张: 11 3/4

印数: 1—5 000

字数: 226 000

定价: 24.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈明辉〉)

前言

笔者以人体是一个有意识活动的、开放性的、结构和功能极其复杂的有机体为指导思想,在系统总结、分析国内外肥胖治疗历史的基础上,通过 20 多年的科研工作和临床实践,在理论方面,提出了肥胖新观点;在实际应用方面,探索出了一套中西医结合减肥措施(Y1-1 和 Y1-2),制定了一个健康风险(HR)法胖瘦标准,和研制出了一套体脂测量系统。此后,又相继研制出了一套简单易行的估测不同人群常见慢性病概率方法,研究出了一种新的人体健康状态评价法,探索出了一套既科学又实用的保健措施,总结出了一套优于通用减肥方法的减肥方案及措施。上述工作内容最终被撰写成了本书和一本名为“肥胖病学”的学术专著。

本书是一本以医学专业工作者(特别是与减肥和保健工作有关的医务人员),和长期寻找“有效减肥、保健措施”人群为主要对象的科普读物。与其他同类书籍相比较,本书在全面性、科学性、先进性、实用性和可接受性等方面,均具有明显特征:

- 全面性——本书首先介绍保健和减肥的基本理论知识,然后阐述人体健康状态评价方法,此后相继叙述保健措施和减肥方案及措施,最后讨论和分析与保健和减肥有关的重要问题。总之,本书从理论、方法和措施等多方面,较系统地、较全面地阐述了人们所关心的健康、保健和减肥问题。

- 科学性——在基本理论知识方面,用先进的思想和理论阐述人体、保健、肥胖、减肥等基本知识;在人体健康状态评价方法方面,首先根据常见慢性病概率、致病因子调查、常规体检和特殊项目检查等方面资料,全面评价身体健康状态,然后以身体健康状态评价为基础,结合心理健康和心灵健康资料,对人体健康状态进行综合评价;在保健措施方面,不仅从膳食、运动、心理、烟酒、环境、医药等方面制定出科学性较强的保健措施,而且以文献资料、营养素需要量标准和临床实践结果为基础,探索出一套实用的、科学的保健措施;在减肥方案及措施方面,以肥胖新观点为指导思想,研制出了一套新的、科学的减肥方案及措施。

- 先进性——在目前肥胖在全球高速流行和学者们对防治肥胖前途普遍持悲观态度的情况下,本书介绍了在肥胖成因新观点指导下进行减肥研究所取得的初步成果;在学者们对 BMI 法肥胖标准既质疑又不得不采用的情况下,本书介绍了新制订的 HR 法胖瘦标准和新研究出的估测不同人群常见慢性病概率方法;在目前一般仅用健康体检结果来评价人体健康状态的情况下,本书介绍了一种更全面的、更科学的评价人体健康状态的方法。

●实用性——根据人的性别、年龄、身高、体重、腰围等基本数据,利用本书所提供的表和图,能够很方便地估测出受检者的常见慢性病概率;根据受检者的家族疾病史,及其既往在膳食、运动、心态、烟酒、环境、医药等方面的情况,能够较容易地获得其致病因子调查资料;将获得的常见慢性病概率、致病因子调查、健康体检、心理健康、心灵健康等方面的资料进行综合分析,能够对受检者所处的健康状态作出较科学的评价。对于大多数非超重者和部分肥胖前期个体来说,只要原则上按本书介绍的膳食打油诗进行摄食,和按步行距离法进行运动,同时再一般性地注意其他保健措施,就能够在保健方面取得实质性进展;对于超重者来讲,只要根据自己的健康风险度选择好适合自己的减肥方案,并且坚持实施该方案中的具体措施,一般均会取得初步健康减肥效果。

●可接受性——为了便于广大群众阅读,本书不仅采用了诗、图、文同时并举的表达方式,而且将书中的重要内容均编写成打油诗;为了便于读者实际应用,本书在介绍各种方法和措施之后,一般又用实例进行说明。

此外,需要说明的是,本书为了方便群众阅读,沿用了一些日常生活中还在使用的非法定计量单位,如千卡、卡、斤、两、钱、毫米汞柱等,其与法定计量单位的换算如下,请参考使用:

1 卡(热化学卡) = 4.184 焦耳,1 斤 = 0.5 公斤,1 两 = 0.05 公斤,1 钱 = 0.005 公斤,1 毫米汞柱 = 0.133 千帕。

仰庆惠

2007 年 5 月

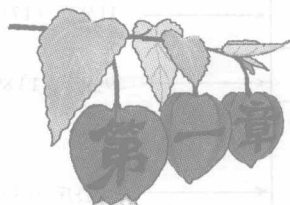
目 录

前言

第一章 基本理论知识	(1)
第一节 人体	(1)
一、构成成分	(1)
二、主要特征	(2)
三、生存所需的基本物质	(3)
四、影响生存的主要因子	(4)
五、能量平衡	(5)
六、脂肪含量自稳系统	(7)
第二节 大脑	(8)
一、重要性和复杂性	(8)
二、人脑特征	(10)
第三节 寿命	(11)
一、时间长度	(11)
二、与疾病关系	(12)
三、与体脂增多关系	(13)
第四节 保健	(16)
一、健康定义	(16)
二、保健概念	(17)
三、保健的可能性	(18)
四、保健措施的实践效果	(18)
五、保健措施的最大难题	(20)
第五节 肥胖	(22)
一、定义	(22)
二、成因	(23)
三、本质	(24)
四、与其主要并发症关系	(25)
五、健康危害	(26)
第六节 减肥	(27)
一、目的	(27)

二、措施类型	(28)
三、疗效评价	(29)
四、通用原则	(30)
五、意识活动	(30)
六、途径	(31)
第二章 人体健康状况评价	(32)
第一节 概述	(32)
第二节 身体健康	(34)
一、估测常见慢性病概率	(34)
二、致病因子调查	(52)
三、健康体检	(53)
四、评价	(54)
第三节 心理健康	(54)
第四节 心灵健康	(54)
第五节 综合评价	(54)
第三章 人体保健措施	(61)
第一节 概述	(61)
一、内容范畴	(61)
二、作用原理	(62)
第二节 内容	(63)
一、膳食	(63)
二、运动	(69)
三、心理	(73)
四、烟酒	(82)
五、环境	(85)
六、医药	(89)
第三节 实际应用举例	(92)
第四章 人体减肥措施	(102)
第一节 概述	(102)
第二节 原理	(103)
第三节 方案	(105)
一、内容	(105)
二、选择建议	(106)
第四节 基本措施 1(方案 I)	(107)

一、操作程序	(107)
二、具体内容	(107)
三、实际应用举例	(113)
第五节 基本措施2(方案Ⅱ)	(118)
一、合理减肥食品-膳食,结合运动疗法	(118)
二、临床实践	(119)
三、实际应用举例	(119)
第六节 中西医结合措施1(方案Ⅲ)	(120)
一、方案Ⅰ加减肥中医药疗法	(120)
二、临床实践	(120)
第七节 中西医结合措施2(方案Ⅳ)	(123)
一、方案Ⅱ加减肥中医药疗法	(123)
二、临床实践	(123)
三、实际应用举例	(124)
第八节 特定情况措施1(方案Ⅴ)	(125)
第九节 特定情况措施2(方案Ⅵ)	(126)
第五章 讨论	(127)
主要参考文献	(135)
附录	(137)
一、成年人的食物搭配基本方案图	(137)
二、青少年的食物搭配基本方案图	(140)
三、学龄前儿童的食物搭配基本方案图	(143)
四、成年人膳食方案中的营养素与成年人的膳食参考摄入量比较	(145)
五、青少年膳食方案中的营养素与青少年的膳食参考摄入量比较	(147)
六、学龄前儿童膳食方案中的营养素与学龄前儿童的膳食参考摄入量 比较	(149)
七、食品中的一般营养素占该类通常食品中相应营养素的比值	(151)
八、食品中的必需氨基酸占该类通常食品中相应氨基酸平均值的比值	(164)
九、食品中的脂肪含量和脂肪酸组成	(169)
十、食品中的胆固醇含量	(175)
十一、食物血糖生成指数	(176)
十二、学龄前儿童身高标准体重参考值	(177)
后记	(178)



基本理论知识

保健减肥人健康，男女老少人人想。
欲想措施获实效，提高认识第一桩。
首先正确认识人，其次长寿保健新。
然后全面说肥胖，最后系统讲减肥。

第一节 人 体

一、构成成分

人体是由水、蛋白质、脂肪、矿物质和糖类等多种物质构成的，其中水约占 $2/3$ ，蛋白质约占 $1/6$ ，脂肪约占 $1/7$ （图1-1）。在人体构成成分中，水含量增多称浮肿，蛋白质含量增多称健壮，只有脂肪含量过多才能称肥胖。

人体过重细思量，肌肉发达称之壮。
水分多了叫浮肿，脂肪过多叫肥胖。

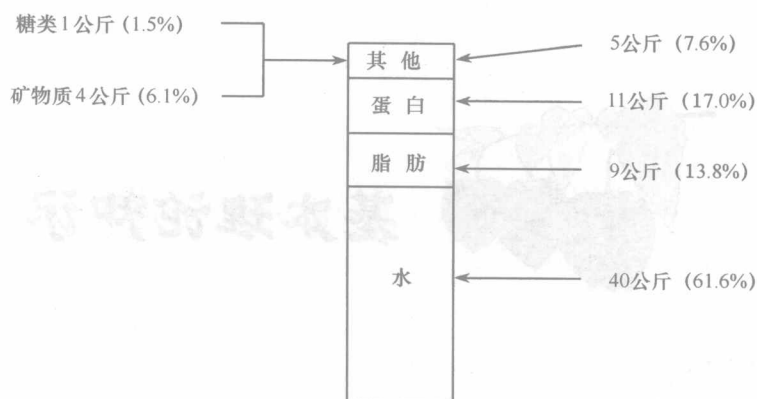


图 1-1 一名标准体重 65 公斤成年男子的身体成分

二、主要特征

人体的结构和功能极其复杂。人类对其自身的了解十分有限,人体的很多奥秘尚待阐明。除了内部结构和功能极其复杂之外,人体还需要通过语言、文字等与外界环境进行信息交换(如:相互交谈、看电视、看电影、看报纸、看杂志、上网等);还需要通过呼吸与外界进行气体交换(时刻不停地吸入氧气、呼出二氧化碳);还需要通过摄入食物、水和排出尿、汗、粪便等与外界环境进行物质交换和能量转换(不断地吃东西、喝水、排小便、排大便等)。此外,人体还具有极其复杂的意识活动能力。因此,从整体角度来说,应该将人体视为一个有意识活动的、开放性的、结构和功能极其复杂的有机体(图 1-2)。

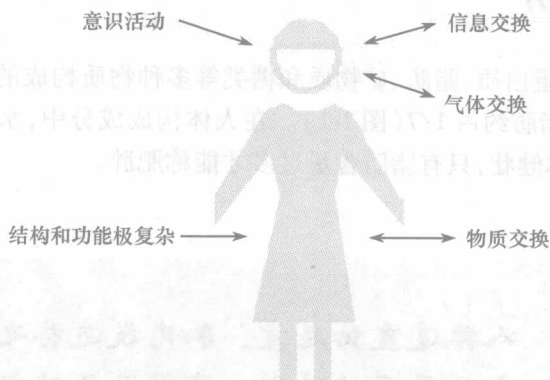


图 1-2 从整体水平角度认识人体

纵观人体三特征，内外交换从不停。
结构功能极复杂，意识活动高又精。

三、生存所需的基本物质

人类的生存和活动,依赖于人体体内时刻都在进行着的物质代谢。由于食物、水和氧气是完成物质代谢所需要的基本物质,所以食物、水和氧气三类物质中的任何一类物质不足,均会导致物质代谢异常,从而会影响人的生存和活动;上述三类物质中的任何一类物质缺失,均会导致体内物质代谢停止运行,从而导致人体出现严重后果,直至死亡。在通常情况下,没有空气(氧气),人体只能生存几分钟;没有饮水,人体只能生存几天;没有食物,人体只能生存几周。因此,从物质代谢角度分析,空气(氧气)、水和食物是维持人体生存的、最重要的三大基本物质。当然,除了空气、水和食物之外,太阳光(紫外线)等一些人类通常不易短缺的物质,亦应属于生存所需要的基本物质范畴(图 1-3)。

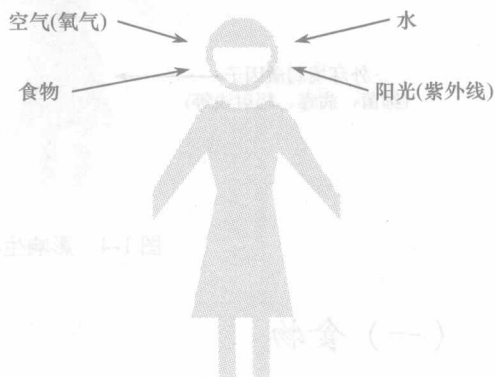


图 1-3 维持生存所需的基本物质

空气饮水和食物，人类生存基本物。
任何一种若缺元，生命难以维持住。

四、影响生存的主要因子

危害人体健康的主要环境因素包括生物因素(细菌、病毒和寄生虫等)、物理因素(噪音、振动、辐射等)、化学因素(农药、有毒化学物质等)和社会因素(贫穷、过劳、无知、孤独等);危害人体健康的行为因素包括不良生活习惯(饮食不合理、运动少、睡眠不足、生活无规律等)、个人不良行为(吸烟、酗酒、吸毒、性乱等)和精神心理状态(好生气、易激动、心情抑郁等)。根据目前人们的实际情况和现实需求,可以将上述因素归纳成食物、体力活动、思维活动和心理状态、不良习惯、外环境刺激因子和其他因子等6类(图1-4):

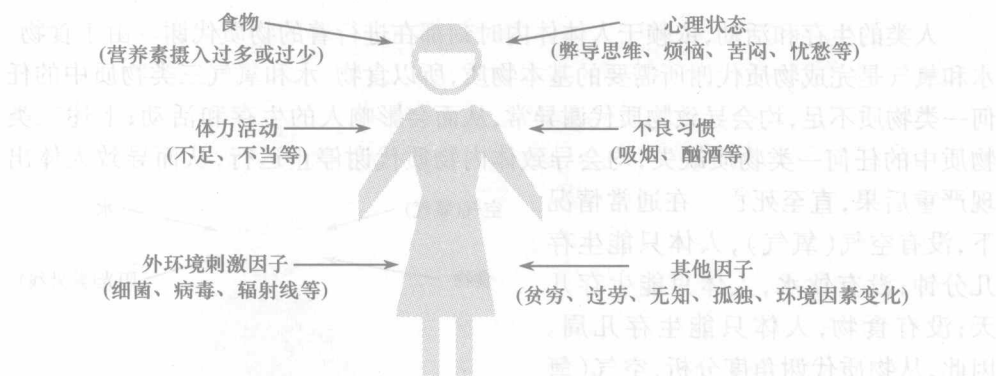


图 1-4 影响生存的主要因子

(一) 食物

食物主要指摄入体内的食物成分和数量。人体需要 40 多种营养素,任何一种营养素的摄入过多或过少,均会损害身体健康。

(二) 体力活动

体力活动系指包括运动在内的一切移动身体的动作。体力活动过多或不足均会对机体产生不利影响,富裕社会人群的主要问题是体力活动不足。

(三) 思维活动和心理状态

思维活动和心理状态主要指思维活动的多少和思维导向。长时间不间断地进行思维活动,或长期不学习、不愿思考问题,均会对健康产生不利影响;乐观向上的利导思维(遇事向有利的方面考虑)有利于身体健康,弊导思维(遇事向不利的方

面考虑)和烦恼、苦闷、忧愁等情绪均会损害身体健康。

(四) 不良习惯

不良习惯包括吸烟、酗酒、赌博、吸毒等多种表现。这些不良习惯能够换取一时快乐,但会对机体造成一定(或严重)损害。

(五) 外环境刺激因子

外环境中一切损害人体健康的因子(如细菌、病毒、辐射线、有毒化学物质等)均属于外环境刺激因子,这些外环境刺激因子将会对人体健康造成一定(或严重)损害。

(六) 其他因子

其他因子包括贫穷、过劳、无知、孤独、环境因素(温度、压力、湿度等)变化等,这些因子肯定会影响人的健康状况。



人体所需营养素,全部伴随膳食入。
如果摄入不合理,健康受损疾病出。
人体体力活动少,健康损害无法逃。
吸烟酗酒害身体,并导思维更糟糕。
环境刺激因子多,细菌病毒和辐射。
气温气压和湿度,其他因子全概括。

五、能量平衡

肥胖是人体能量摄入长期大于能量消耗的结果,若想真正了解肥胖,必须首先掌握一些能量平衡的基本知识。

维持人体在安静卧床情况下的心跳、呼吸、体温等所消耗的能量称基础代谢;完成人体日常生活、工作、运动等所消耗的能量称体力活动能量消耗;完成食物消化、吸收等所消耗的能量称食物热效应。在人体每日的总能量消耗中,基础代谢约

占 60% ~ 70% , 体力活动约占 20% ~ 30% , 食物热效应约占 10% 。人体每日消耗的能量需要通过摄入食物来补充。在食物所含的所有营养素中,只有糖类、脂肪和蛋白质三种物质产生能量。每克糖类、脂肪和蛋白质实际供给人体的能量值分别为 4 千卡、9 千卡和 4 千卡。每日摄入的能量等于其每日所消耗的能量称能量平衡;每日摄入的能量小于其每日消耗的能量称能量负平衡;每日摄入的能量大于其每日消耗的能量称能量正平衡。肥胖是人体长期处于能量正平衡的结果;减肥要求人体处于能量负平衡状态(图 1-5)。

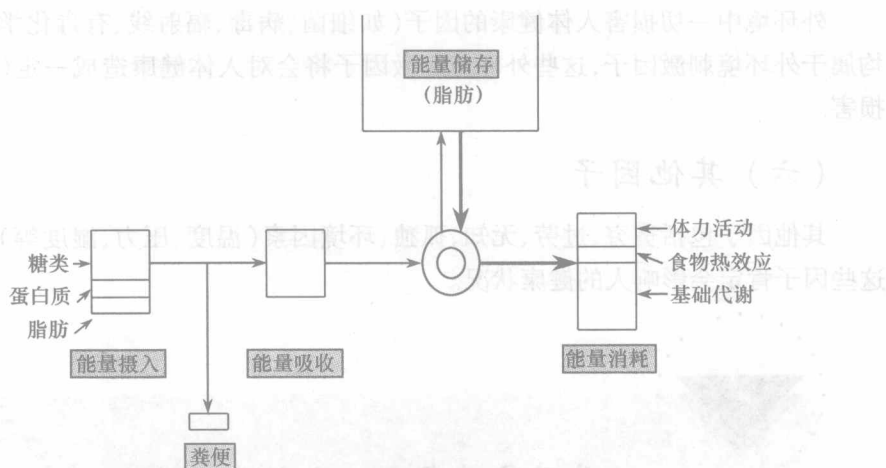


图 1-5 人体减肥期间的能量负平衡状况

人体生存需要能，摄入消耗应平衡。
入少出多平衡负，入多出少正平衡。
人体生存需要能，能量来自膳食中。
糖类脂肪蛋白质，所含能量各不同。
人体生存需要能，能量消耗脑中明。
基础代谢最重要，其次就是人活动。

六、脂肪含量自稳系统

人体摄入的能量和消耗的能量不可能每时每刻都完全相等。摄入能量和消耗能量之间的差值,将会引起身体脂肪含量变化。这种脂肪含量变化的信息将会不断地传至大脑,促使大脑发出矫正摄食和矫正能量消耗信号。这些矫正信号将会调整机体的进食量和能量消耗,从而产生新的能量平衡差值。这些新的能量平衡差值又会对身体脂肪含量进行矫正。矫正后的脂肪含量所具有的新信号强度,又会通过大脑发出矫正机体摄食和能量消耗的信号,从而矫正机体的进食量和能量消耗。当然,新的能量平衡差值又会对身体的脂肪含量进行矫正。上述这种通过复杂的神经、内分泌等途径所完成的脂肪含量调节作用,时刻均在体内进行。这种维持机体脂肪含量相对恒定的复杂调节系统,可以称之为人体脂肪含量自我稳定调节系统(人体脂肪含量自稳系统)(图 1-6)。

人类的脂肪含量自稳系统相当复杂,其中很多内容目前尚未搞清。但从整体角度分析,人体的脂肪含量自稳系统将会受到不断变化着的、来自内源性短期信号(与食物及其代谢等因素相关)和来自外源性短期信号(与环境 and 进餐等因素相关)

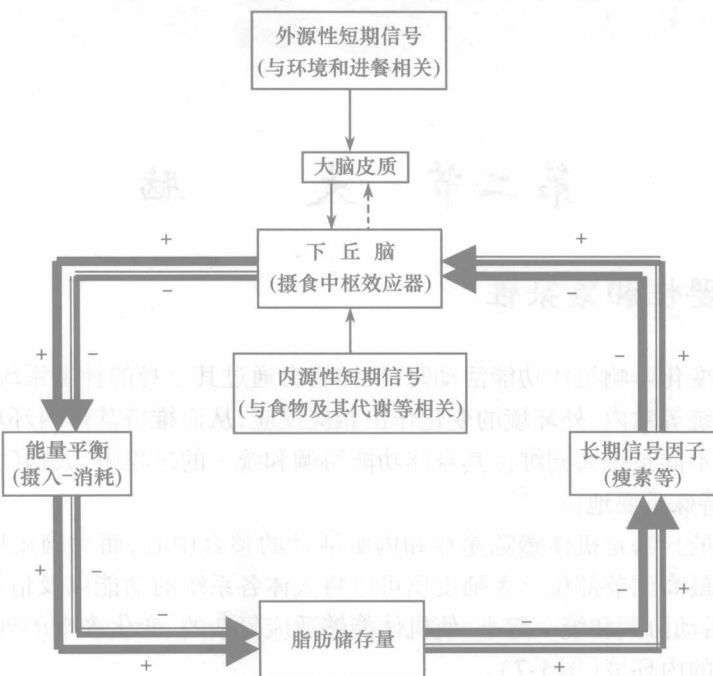


图 1-6 身体脂肪含量自稳系统示意图

的影响(图 1-6);由于不同人体在基因和其他多方面的差异,其脂肪含量自稳系统的稳定性有可能会有明显区别,从而导致生活在相同条件下的不同个体,其身体胖瘦程度相差悬殊。

入多耗少正平衡, 正平衡时体脂增。
体脂增多发信号, 信号传至大脑中。
大脑发出少食令, 少食导致负平衡。
负能平衡体脂减, 体脂减少信号动。
变动信号传脑中, 大脑改发多食令。
多食命令增食量, 食量增加正平衡。
正能平衡体脂增, 增脂又传少食令。
维持体脂平衡态, 自控循环永不停。

第二节 大 脑

一、重要性和复杂性

当环境变化影响机体功能活动时,机体将会通过其自身的神经系统、内分泌系统和免疫系统等对内、外环境的变化作出相应反应,从而维持其体内环境的相对稳定。在人体不同系统共同维持其身体功能协调和统一的过程中,大脑(尤其是大脑皮质)占有特殊重要地位。

大脑中的丘脑是机体感觉途径和内脏活动的整合中心,而大脑皮质则是机体调节系统的最高调节部位。大脑皮质可以将人体各系统的功能以及情绪、思维、学习、记忆等活动协调和统一起来,使机体能够适应复杂的、变化多端的外环境,和保持相对稳定的内环境(图 1-7)。

目前已经得知:大脑中存在着几十种神经递质(信息传递过程中的化学介导物质);一根神经纤维可以释放多种神经递质;脑内存在着内源性拮抗剂(与受体结合

后不能产生生理效应的物质);分布在机体不同部位的同一神经递质受体,具有不同的功能和结构;人类不仅具有第一信号系统(光、声、嗅、味、触等刺激),而且还具有能够用于进行分析推理等思维活动的第二信号系统(语言和文字);人类经过训练或刺激之后,其大脑皮质的结构和功能均可发生变化(具有可塑性);全身体表的感觉在皮质有特定的投射区域;躯体运动在大脑皮质有相应的代表区;皮质的功能分区在脑中所占的位置和大小,将会因为人的经历、学历和环境等而发生相应变化。上述一系列发现启示我们:大脑(尤其是大脑皮质)的结构和功能极其复杂;人类应该充分认识和积极挖掘大脑(尤其是大脑皮质)潜力,使其在保健、减肥以及其他各个方面,为人类作出更大贡献。

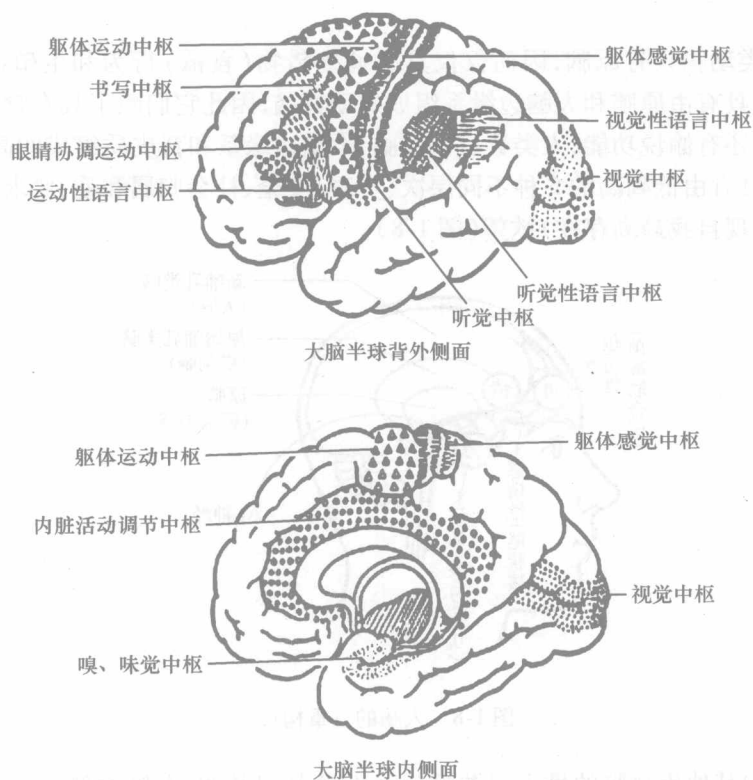


图 1-7 大脑皮质功能定位