

王启才 周怡伶◎编著

认识肥胖

RENSHIFEIPANG KEXUEJIANFEI

科学减肥



中国古籍出版社

认识肥胖



科学减肥

王启才 周怡伶 编著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

认识肥胖 科学减肥/王启才, 周怡伶编著. - 北京: 中医古籍出版社, 2007. 4

ISBN 978 - 7 - 80174 - 496 - 8

I. 认... II. ①王... ②周... III. ①减肥 - 方法②美容 - 方法 IV. R161 TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 026666 号

认识肥胖 科学减肥

王启才 周怡伶 编著

责任编辑: 徐小鹏

封面设计: 于天水

出版发行: 中医古籍出版社

社 址: 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷: 北京财经印刷厂

开 本: 850mm × 1168mm 1/32

印 张: 10.75

字 数: 230 千字

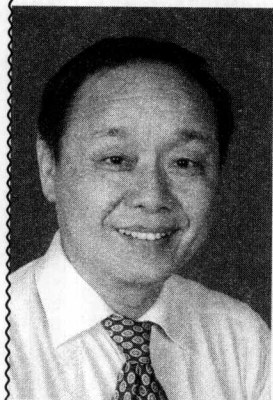
版 次: 2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印 数: 0001 ~ 4000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 80174 - 496 - 8

定 价: 18.00 元

简介



王启才：1947年生。南京中医药大学教授、研究生导师，中国针灸学会临床分会秘书长，香港中医研究院顾问、客座教授，中日特种针法研究会讲师团教授，新世纪全国高等中医药院校规划教材《针灸治疗学》主编。曾经为南京《每日桥报》主持“减肥专题讲座”，是中国针灸学会临床分会连续9期国家级继续教育项目“针灸减肥和美容高级研修班”主讲之一。1989年获南京中医学院优秀教学质量奖，2003年获南京中医药大学优秀教师奖教金，2006年被评为全国第四届中国科协先进工作者。

简介



周怡伶：1952年生，中药美容专家。毕业于中科院心理函授大学，深造于南京中医药大学。江苏省周怡伶中药美容保健有限公司、中皇化妆品有限公司董事长、总经理，周怡伶美容学校校长，中华全国工商联中医美容专业委员会副主任委员，中华全国工商联教育培训委员会专家讲师，中华全国工商联美容化妆品商会常务理事，江苏省工商联美容商会副会长，江苏省社会学会企业专业委员会副会长，南京市美容美发协会副会长。2006年11月受聘为中国针灸学会临床分会南京减肥、美容基地美容顾问。

内 容 提 要

本书由 100 个问题组成，其中涉及到 88 个关于肥胖的问题和 12 个关于美容的问题。在简要阐述减肥和美容机理的基础上，全面而详细地介绍了诸多简单易行、行之有效的减肥和美容的具体方法。全书循序渐进、层次分明，科学实用、说理清楚，深入浅出、通俗易懂，是一本理论联系实际、实践性很强的减肥、美容新书。

两位作者，一位曾经为南京《每日桥报》主持“减肥专题讲座”，是中国针灸学会临床分会连续 9 期国家级继续教育项目“针灸减肥和美容高级研修班”主讲之一；一位是在国内颇有声望、被媒体誉为“美容界楷模”的著名中药美容专家，她以自己的美容实践传授中药美容知识。相信本书一定能让你在肥胖和美容的问题上受益匪浅，大开眼界，并且给你以美的享受。

塑造美丽 把握健康

(代前言)

随着人类生活水平的不断提高和饮食结构的变化，肥胖的发生率也在逐年上升。特别是女性肥胖者明显多于男性，约占已婚育龄妇女的40%以上，成为影响人们形体美和健康长寿的“富贵病”之一。

近20年来，肥胖已成为全球越来越普遍的社会现象，发达国家的肥胖发生率明显上升，欧美国家高达20%~35%，全世界目前已有近5亿肥胖症患者，是当前最广泛的、严重威胁人类健康的疾病之一，已成为继吸毒、艾滋病、酒精中毒三大医学社会问题后的第四大医学社会问题。而在可预防的死亡原因中，肥胖仅次于吸烟而居第二位。

在发展中国家，随着经济的发展和城市化的推进，超重和肥胖也呈上升趋势。中国人以往一直以低体重为特点，但是近年来肥胖率急剧上升，目前超重者至少2~3亿。据有关资料初步统计，1998年，我国14岁至64岁的人群中，超重人数已愈1亿；2002年肥胖的发生率将近25%；北京市成人肥胖率已达40%，而且有逐年年轻化趋势。1985年至1995年，7岁至16岁的肥胖青

少年总人数增长了3倍。据专家估计，到2010年，我国肥胖人数将超过3亿。

因此，世界卫生组织的肥胖病专家警告说，肥胖患者有每5年翻一番的趋势，肥胖症已成为全球的流行病，并且可能成为灾难性的世界问题。

肥胖症患者除体态臃肿之外，还会出现嗜睡，疲乏无力，稍动则气促、胸闷、心慌，易饥多食，汗多怕热，下肢浮肿等表现。给患者的工作、生活带来诸多的不便，更重要的是肥胖常诱发合并高血压、冠心病、高脂血症、非胰岛素依赖型糖尿病（NIDDM）、肺功能不全以及某些癌症，对消化系统功能、肾脏功能也有程度不同的损害，可使患者加快衰老和死亡。

目前，肥胖现象已经成为全球普遍关注的公共健康问题，加紧对肥胖的研究亦成为21世纪全球医学界的热点之一。1997年世界卫生组织（WHO）成立了国际肥胖研究会（IASO），明确将肥胖纳入疾病范围；2000年7月2日，我国也成立了中国肥胖问题工作组（WGOC），并主持召开了肥胖问题的研讨会。

作者编著本书的目的，就在于顺应国内外高度注重肥胖病的潮流，教人们怎样认识肥胖，怎样科学减肥！

最后，我们愿意将以下几句话献给大家，衷心希望全社会的人都来关注健康，都能善待自己！

青春是可以长驻的，
美丽是可以保持的，
身材是可以塑造的，
健康是可以把握的。

生命 100 岁不算高，
关键在于活得健康，
活得有滋有味!!!!
健康美才是真的美!

王启才 周怡伶
2006 年 10 月 15 日于南京

目 录

一、不可忽视的肥胖病	(1)
二、科学的胖瘦标准	(3)
三、计算理想体重的方法	(5)
四、肥胖的胸、腹、臀围指数标准	(6)
(一)世界卫生组织推荐的测量方法	(6)
(二)世界卫生组织制订的腰围肥胖标准	(7)
(三)中国肥胖问题工作组制订的腰围肥胖标准	(7)
(四)胸腹指数	(7)
(五)腰臀比例(WHR)	(7)
(六)简易测量法	(7)
五、皮下脂肪厚度测量法	(8)
六、肥胖与肥胖度	(9)
七、肥胖的分类	(10)
(一)单纯性肥胖	(11)
(二)继发性肥胖	(11)
(三)特殊性肥胖	(13)
八、肥胖的分型	(13)

认识肥胖 科学减肥

九、肥胖的内因	(16)
十、肥胖的外因	(18)
十一、肥胖的病理机制	(20)
十二、肥胖的临床表现	(22)
十三、单纯性肥胖的诊断	(23)
十四、肥胖的鉴别诊断	(25)
(一)皮质醇性肥胖	(26)
(二)下丘脑性肥胖	(26)
(三)颅咽管瘤	(27)
(四)性腺性肥胖	(27)
(五)母性肥胖	(27)
(六)绝经期肥胖	(28)
(七)痛性肥胖	(28)
(八)颅骨内板增生症	(28)
(九)多囊卵巢性肥胖	(28)
(十)生长激素瘤性肥胖	(28)
(十一)胰岛 β 细胞瘤性肥胖	(29)
(十二)药物性肥胖	(29)
(十三)水钠潴留性肥胖	(29)
(十四)甲状腺机能减退症	(29)
十五、肥胖的并发症	(30)
十六、肥胖与高血压	(32)
十七、肥胖与高脂血症	(35)
十八、肥胖与心脑血管病	(39)

十九、肥胖与肺心综合征	(42)
二十、肥胖对消化系统的影响	(44)
二十一、肥胖与肝胆病	(45)
二十二、肥胖与糖尿病	(47)
二十三、肥胖与精神抑郁症	(49)
二十四、女性肥胖与妇产科疾病	(51)
二十五、儿童肥胖症	(53)
二十六、肥胖与皮肤病	(55)
二十七、肥胖与癌症	(56)
二十八、肥胖不利于长寿	(59)
二十九、肥胖的治疗原则	(60)
三十、运动减肥的种类	(63)
(一)耐力性运动	(63)
(二)力量性运动	(63)
(三)球类运动	(64)
三十一、运动减肥项目的选择	(64)
三十二、运动减肥的方法	(65)
三十三、有氧运动	(68)
三十四、三种不利减肥的运动方式	(70)
(一)过大运动量的运动	(70)
(二)短时间运动	(71)
(三)快速爆发力的运动	(71)
三十五、减肥医疗体操	(72)
三十六、器械运动减肥	(73)

认识肥胖 科学减肥

三十七、运动减肥要点	(75)
三十八、运动减肥的机理	(77)
三十九、运动减肥注意事项	(80)
四十、运动减肥的误区	(81)
四十一、饮食减肥	(83)
(一)控制食量	(83)
(二)调整饮食结构	(84)
(三)改变饮食习惯	(87)
四十二、减肥食品	(88)
粮食类	(88)
四十三、减肥蔬菜	(90)
(一)茎叶类	(90)
(二)根茎类	(91)
(三)瓜果类	(92)
(四)其他类	(94)
四十四、减肥水果	(96)
四十五、食醋减肥	(98)
四十六、减肥食疗方	(99)
四十七、减肥粥	(101)
四十八、减肥药茶	(102)
四十九、减肥食谱	(104)
五十、肥胖者的饮食禁忌	(107)
五十一、肥胖合并高血压的饮食疗法	(109)
(一)“三色食品”的应用	(109)

(二) 饮食禁忌	(110)
(三) 食疗举例	(110)
五十二、肥胖合并高脂血症的饮食疗法	(111)
(一) 一日食物计量	(111)
(二) 禁忌食物	(111)
(三) 食疗方举例	(112)
五十三、肥胖合并糖尿病的饮食疗法	(112)
(一) 所需热量	(112)
(二) 可吃食品	(113)
(三) 忌吃食物	(113)
(四) 食疗方	(113)
五十四、饮食减肥的注意事项	(114)
(一) 在保证身体健康的前提下减肥	(114)
(二) 不一味节食减肥	(114)
(三) 注意维生素的补充	(114)
(四) 注意钙的补充	(115)
(五) 尽量少吃精细食品	(115)
(六) 节食必须与运动相结合	(115)
(七) 持之以恒, 不半途而废	(115)
(八) 高血压食疗注意事项	(116)
(九) 高血脂食疗注意事项	(116)
(十) 糖尿病食疗注意事项	(116)
五十五、饮食减肥误区	(117)
五十六、行为疗法减肥	(121)

认识肥胖 科学减肥

五十七、针灸减肥	(124)
(一)针刺法	(124)
(二)电针法	(124)
(三)耳针法	(125)
(四)指压或器械按摩	(125)
(五)埋线法	(125)
(六)埋针法	(125)
(七)皮肤针叩刺法	(125)
(八)艾灸法	(126)
(九)三棱针法	(126)
(十)穴位注射法	(126)
五十八、针灸减肥常用腧穴	(126)
(一)腹部 8 穴	(126)
(二)四肢 10 穴	(128)
五十九、耳穴减肥	(131)
(一)耳郭的表面解剖	(131)
(二)耳穴分布规律	(133)
(三)减肥常用耳穴	(133)
(四)耳穴探测	(136)
(五)操作方法	(137)
(六)注意事项	(138)
六十、针灸减肥的基本环节和用穴规则	(140)
(一)发汗	(140)
(二)祛湿	(141)

(三)化痰	(141)
(四)利尿	(142)
(五)通便	(143)
六十一、针灸减肥的辨证论治	(144)
(一)无并发症者	(144)
(二)并发高血压	(145)
(三)并发高脂血症	(148)
(四)并发糖尿病	(150)
六十二、局部减肥	(153)
六十三、不同体型肥胖的针灸治疗	(154)
(一)治疗方法	(155)
(二)体会	(155)
六十四、针灸减肥机理	(156)
六十五、推拿减肥	(157)
(一)腹部	(158)
(二)腰骶部	(158)
(三)臀部	(159)
(四)颈项部	(159)
(五)四肢部	(159)
六十六、新兴的按摩减肥法	(160)
六十七、推拿减肥注意事项	(162)
六十八、气功减肥	(164)
(一)练功的要求	(164)
(二)练功的时机	(164)

认识肥胖 科学减肥

(三) 练功的感应	(165)
(四) 气功减肥的呼吸练习	(165)
(五) 气功减肥的运动法	(166)
六十九、不足取的外科手术减肥	(167)
七十、药物减肥疗法	(168)
(一) 食欲抑制剂	(168)
(二) 抑制消化吸收的药物	(168)
(三) 促进代谢的药物	(169)
七十一、中医减肥七法	(170)
七十二、具有减肥作用的中药	(171)
(一) 山楂	(171)
(二) 荷叶	(172)
(三) 泽泻	(173)
(四) 大黄	(174)
(五) 番泻叶	(175)
(六) 决明子	(176)
(七) 黄芪	(177)
(八) 白术	(178)
(九) 茯苓	(179)
(十) 汉防己	(180)
(十一) 防风	(180)
(十二) 何首乌	(181)
(十三) 海藻	(182)
七十三、肥胖症的中医辨证论治	(182)