

JIANFEIYUJIANKANG



减肥与健康

张春莉 陈祥 主编

 中国社会科学出版社

减肥与健康

主 编 张春莉 陈祥
编写人员 李晓玲 苏晓光 刘淑珍
 韩兰芹 赵雪莲 王艳玲

 中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥与健康/张春莉,陈祥主编. —北京:中国
出版社,2007.10

ISBN 978-7-5087-1870-5

I. 减… II. ①张… ②陈… III. 减肥—基本知识 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156857 号

书 名: 减肥与健康
主 编: 张春莉 陈 祥
责任编辑: 潘 琳

出版发行: 中国出版社 邮政编码:100032
通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦
电话:(010)66080300 电传:(010)66051713
邮购部:(010)66060275
经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京通天印刷有限责任公司
开 本: 140mm×203mm 1/32
印 张: 5.875
字 数: 106 千字
版 次: 2008 年 1 月第 1 版
印 次: 2008 年 1 月第 1 次印刷
定 价: 11.00 元

序

随着社会的进步和发展,随着卫生知识的普及,肥胖与健康的关系越来越为人所重视。由于生活水平的提高和生活习惯的改变,肥胖人群呈逐渐增大趋势,而与肥胖有关的多种疾病,亦在危害着人们的健康。了解和认识肥胖,改变一些不良习惯,从而倡导一种科学、有益的生活方式,是人们所期盼的。

本书深入浅出,以科学、规范的语言阐述了肥胖的诱因和肥胖对健康的危害;从饮食、运动、药物、中医及手术等几方面介绍了减肥的知识和方法;同时以科学的态度指出有关减肥的一些错误认识和错误做法。为我们选择科学的减肥方法提供了参考和指导。

《减肥与健康》不仅给我们带来了知识,同时也为休闲生活添加了一道文化佳肴。读书裨益,不过如此。

张 锤

2007 年 8 月



目 录

第一部分 认识肥胖	1
1. 肥胖是一种当今“流行病”	1
2. 什么是肥胖	1
3. 什么是肥胖症	2
4. 我国最新成人肥胖标准是什么	2
5. 怎样计算婴幼儿标准体重	2
6. 小儿体重有何变化规律	3
7. 肥胖有哪些类型	3
8. 如何测定局部体脂分布	4
9. 什么是向心性肥胖和全身匀称性肥胖	4
10. 女性肥胖为什么分为苹果型和梨型体形	5
11. 超重等于肥胖吗	5
12. 什么是单纯性肥胖	5
13. 什么是体质性肥胖	6
14. 什么是过食性肥胖	6
15. 什么是病理性肥胖	7
16. 临床上诊断肥胖病常用方法有哪些	7
17. 单纯性肥胖症患者的实验室检查会有哪些变化	8
18. 继发性肥胖症患者的实验室检查会有哪些变化	8
19. 为什么现在肥胖的人好像越来越多	9
20. 肥胖就是营养过剩吗	9
21. 局部脂肪堆积算是肥胖吗	10





22. 不同年龄和性别的人肥胖有区别吗	10
23. 导致单纯性肥胖的病因和发病机理	11
24. 褐色脂肪与肥胖	12
25. 肥胖有哪些临床表现	13
26. 肥胖之前有什么预兆吗	13
27. 哪些人容易发生肥胖	13
28. 从事何种职业的人容易肥胖	14
29. 什么是隐性肥胖	14
30. “洋快餐”与肥胖有关吗	15
31. 看电视会导致肥胖吗	15
32. 不吃早餐也会长体重吗	16
33. 嗜好零食等于胖从口入吗	16
34. 精细食物可助长肥胖吗	17
35. 过度饮酒易肥胖吗	17
36. 戒烟会引起肥胖吗	18
37. 肥胖症患者应该如何面对甜食的诱惑	18
38. 睡眠不足也会导致肥胖吗	19
39. 心理因素也可引起肥胖吗	19
40. 心广、心忧皆体肥吗	19
41. 儿童期肥胖的原因有哪些	20
42. 孩子生下来胖,是不是就意味着先天“足”	21
43. 小时候胖,长大后一定会胖吗	21
44. 为什么肥胖症多在 5 岁以后开始	21
45. 青少年肥胖与家庭教育	22
46. 哪些坏习惯可导致少儿肥胖	22
47. 导致孩子肥胖的因素有哪些	23
48. 孩子肥胖有心理因素吗	23
49. 青春期为什么易发胖	23
50. 什么是妊娠性肥胖	24



51. 产后为何会肥胖·····	24
52. 妇女绝经为什么易引起肥胖·····	25
53. 女人为何比男人胖·····	25
54. 中年发福为哪般·····	25
55. “胖人喝口凉水也会胖”这话当真吗·····	26
56. 肥胖导演“死亡五重奏”·····	26
57. 为什么腹部肥胖最危险·····	27
58. 臀部胖的人比腹部胖的人健康吗·····	27
59. 肥胖会引起哪些疾病·····	28
60. 肥胖者为何易患高血压·····	28
61. 肥胖者为何易患糖尿病·····	29
62. 肥胖者为何易出现高血脂·····	29
63. 肥胖为何会加重心脏负担·····	29
64. 肥胖为何会影响呼吸·····	30
65. 肥胖易导致睡眠一呼吸暂停综合征吗·····	30
66. 肥胖为何易导致胃容量增大·····	31
67. 肥胖者易患哪些肝胆疾病·····	31
68. 肥胖人为何经常腰酸腿痛·····	32
69. 肥胖会影响“性福”吗·····	32
70. 肥胖会影响不孕不育吗·····	33
71. 肥胖会影响人体的生殖功能吗·····	33
72. 肥胖能导致癌症吗·····	34
73. 肥胖会引起早衰而缩短寿命吗·····	34
74. 肥胖会带来什么心理问题·····	34
75. 怀孕妇女过胖会有哪些危害·····	35
76. 小儿胖就等于健康吗·····	35
77. 什么是肥胖儿综合征·····	35
78. 肥胖对少年儿童有哪些危害·····	36
79. “小胖墩”会有哪些身心烦恼·····	36



80. 为什么肥胖儿童反而抵抗力差呢	37
81. 肥胖儿为什么容易饿	37
82. 肥胖少儿存在那些心理障碍	38
83. 肥胖对孩子生长发育有何影响	38
84. 肥胖对孩子智力发育有何影响	39
85. 儿童肥胖与“性早熟”	39
86. 肥胖男孩易出现性发育障碍吗	40
87. 儿童肥胖与遗传背景	40
88. 儿童肥胖与家庭背景	41
89. 如何面对肥胖	41
90. 肥胖与贫穷相随	41
91. 如何正确认识减肥	42
92. 肥胖男女也要“补营养”吗	42
93. 喝水也会长胖吗	43
94. 婚后留意肥胖趋向	43
95. 如何预防小儿肥胖	43
96. 提高父母的健康意识	44
97. 女性避孕药会引起肥胖吗	44
98. 中国传统医学对肥胖症的认识	45
99. 肥胖者应定期作哪些体检项目	45
100. 加强防治肥胖研究, 倡导科学健康减肥	46
101. 肥胖患者须知	46
第二部分 减肥方式	47
102. 我们为什么要减肥	47
103. 科学合理的减肥措施是什么	47
104. 是不是所有的肥胖者都可以实施减肥疗法	48
105. 单纯性肥胖症患者选用何种方法减肥好	48
106. 施行减肥治疗时, 减肥者的体重下降变化有何规律	50





饮食减肥

107. 为什么饮食控制疗法可以帮助减肥	50
108. 饮食控制疗法怎样实施	51
109. 膳食减肥的基本原则有哪些	51
110. 饮食减肥的注意事项有哪些	53
111. 饮食减肥正确的进食顺序是怎样的	54
112. 减肥饮食控制疗法一般分为几种	55
113. 什么是禁食疗法	56
114. 禁食疗法有哪些不良反应	57
115. 什么是分食减肥法	57
116. 餐桌上怎样保持心理平衡	58
117. 科学安排一日三餐与减肥、防肥有关吗	59
118. 减肥不能忽视主食的作用	59
119. 节食减肥的要点是什么	60
120. 节食不当有哪些副作用	61
121. 你的减肥食谱是否合理	61
122. 如何在减肥的过程中做到营养平衡不损害健康	62
123. 施行减肥饮食控制疗法时,感觉饥饿应该怎么办	63
124. 为什么放慢进食速度有利于减肥	64
125. 减肥过程中饮酒会影响减肥效果吗	65
126. 如何选择可以减轻或防止肥胖的食物	65
127. 减肥治疗中怎样“吃”效果更好	66
128. 为何施行减肥饮食控制疗法有时看不到减肥的效果 ..	67
129. 如何才能使患者更好地感觉到减肥饮食疗法的效果 ..	67

运动减肥

130. 为什么运动能够减肥	68
131. 运动对于肥胖者有何作用	69
132. 减肥运动分几类	70
133. 如何制定运动计划	70



134. 运动减肥的关键是什么	72
135. 肥胖症患者选用什么锻炼方法好	73
136. 重度肥胖症患者应该如何进行运动	73
137. 进行运动疗法锻炼时,患者应该注意哪些事项	74
138. 什么是正确的运动节奏	75
139. 什么运动减肥最有效	75
140. 减肥选择无氧运动还是有氧运动	76
141. 有氧运动要具备什么条件	76
142. 有氧运动有什么功效	76
143. 运动减肥最佳时间	77
144. 为什么说步行、爬楼梯是最佳的减肥方法	78
145. 成年人减肥选择慢走还是快走	79
146. 为什么说“每天万步走”才能达到减肥的目的	80
147. 走路减肥的四个关键是什么	80
148. 自行车减肥需注意什么	81
149. 什么是慢跑减肥法	82
150. 慢跑减肥的注意事项	82
151. 什么是跳绳减肥法	83
152. 跳绳减肥应注意哪些事项	83
153. 什么是游泳减肥法	84
154. 游泳减肥应注意哪些问题	84
155. 什么是打球减肥法	85
156. 什么是水浴减肥法	85
157. 什么是室内减肥法	86
158. 什么是交叉运动减肥法	86
159. 年轻人如何选择运动减肥项目	86
160. 中年人如何选择运动减肥项目	87
161. 老年人如何选择运动减肥项目	87
162. 老年人运动应注意什么	87



163. 运动不当会增加体重吗	88
164. 运动减肥为什么会失败	89
165. 所有运动都能减肥吗	90
166. 体育锻炼与饮食控制疗法联合应用的好处有哪些	91
手术减肥	
167. 手术减肥手术方式的主要类别	92
168. 什么是吸脂术	92
169. 吸脂减肥和其他减肥方式有何不同	93
170. 吸脂术有几种	94
171. 吸脂就是减肥吗	95
172. 吸脂或去脂术后如何护理	95
173. 减肥仪能减肥吗	96
174. 甩脂机能减肥吗	96
药物减肥	
175. 减肥药物主要有哪几类	97
176. 服用减肥药需注意什么	98
177. 哪些肥胖症病人需要采用药物治疗	99
178. 哪些肥胖患者不宜服用减肥药	99
179. 怎样慎重选择减肥药品与保健品	99
180. 各种外用减肥霜有没有减肥效果	100
中医中药减肥	
181. 中医对肥胖症是如何进行治疗的	101
182. 常用的减肥方剂主要有哪些	101
183. 针灸、耳穴、推拿疗法可以减肥吗	102
184. 针灸减肥的特点是什么	103
185. 针灸减肥应注意什么	103
186. 按摩减肥的机制	104
187. 哪些人不宜用自我按摩进行减肥	104
188. 练气功可以减肥吗	105



189. 瑜伽减肥原理是什么	105
第三部分 减肥常识	107
190. 正确减肥四点要求	107
191. 保证均衡饮食需注意什么	108
192. 良好的饮食行为是什么	110
193. 摄入相同热量的食物, 如果分几次食用就不发胖吗 ...	110
194. 晚饭最晚到几点才不易发胖	111
195. 减肥过程中一点油也不能吃吗	111
196. 通过运动是否可以把体内的脂肪转变成肌肉	112
197. 肥胖者每天运动时间越长越好吗	112
198. 肥胖症患者为什么不宜进行反常态运动	112
199. 减肥运动后喝什么样的饮料好, 感觉饿能进食吗	113
200. 如何治疗局部性肥胖	113
201. “大肚腩”如何减去	114
202. 减肥过程中应注意些什么	115
203. 减肥过程中应该注意哪两个关键阶段	115
204. 胖人是否个个需要减肥	116
205. 减肥有助于预防糖尿病吗	117
206. 哪些人不宜减肥	117
207. 为什么不要过分拒绝脂肪	118
208. 预防肥胖的“五要素”指什么	118
209. 减肥有效的标准是什么	119
210. 影响减肥治疗成败的关键是什么	120
针对不同人群的认识	
211. 上班途中的三种减肥方法	120
212. 调整坐姿有利于减肥吗	121
213. 偶尔健身减肥有用吗	122
214. 选择非手术疗法进行减肥, 减肥速度快一些好还是慢 一些好	123



215. 不当的减肥影响皮肤吗	123
216. 女性减肥不宜的三个时期	123
217. 肥胖所致的不孕症需减肥吗	124
218. 怀孕前需要减肥吗	125
219. 怀孕前需要运动吗	125
220. 产后快速减肥有何危害	125
221. 怎样预防产后肥胖	126
222. 女性月经与减肥的关系	127
223. 母乳喂养母亲减肥快吗	128
224. 男士减肥从“肚子”开始	128
225. 中年人如何预防肥胖	130
226. 老年肥胖用减肥吗	130
227. 老年肥胖症患者应该如何进行减肥治疗	131
228. 老年肥胖的饮食疗法	131
229. 老年人减肥需注意什么	132
230. 如何预防儿童期肥胖	133
231. 胖孩子可以吃减肥药减肥吗	133
232. 如何调整饮食帮助肥胖儿减肥	134
233. 对儿童和青少年肥胖者实施饮食减肥治疗时应 注意些什么	135
第四部分 减肥误区	137
234. 盲目减肥有什么危害	137
235. 减肥的心理误区是什么	137
236. 不吃早餐为何不利减肥	138
237. 减肥不吃肉就行吗	138
238. 吃瘦猪肉就不会胖吗	139
239. 适合肥胖者食用的肉类有哪些	140
240. 味淡利于防肥减肥吗	140
241. 为什么减肥不宜控制饮水	141



242. “少吃饭多吃菜”就能减肥吗.....	141
243. 饮酒能使人发胖吗.....	142
244. 高纤维食物可节食减肥吗.....	142
245. 土豆是发胖食品吗.....	143
246. 土豆代替主食可助减肥吗.....	143
247. 食醋减肥吗.....	144
248. 蛋白质在减肥中有何作用.....	144
249. 健康减肥与维生素.....	145
250. 喝咖啡能减肥吗.....	146
251. 饮用豆浆能防肥吗.....	146
252. 利用豆浆防肥成功应注意什么.....	146
253. 常用减肥食物有哪几种.....	147
254. 常见瘦身水果有哪些.....	148
255. 水果餐是否可以取代正餐减肥.....	149
256. 走出水果减肥的误区.....	150
257. 豆类食物能提高减肥效果吗.....	151
258. 吃辣椒能减肥吗.....	151
259. 为什么喝茶利于减肥.....	152
260. 红茶对减肥有何特殊作用.....	152
261. 常用的减肥中药茶有哪几种.....	153
262. 喝茶减肥“五不要”指什么.....	154
263. 减肥药粥有哪些.....	154
264. 介绍几种减肥菜谱.....	155
265. 减肥“五忌”指的是什么.....	156
266. 夏季减肥需注意什么.....	157
267. 为什么秋冬季防胖正当时.....	157
268. 减肥与塑胶紧身衣有关吗.....	158
269. 怎样利用桑拿浴减肥.....	158
270. 过度运动有利于减肥吗.....	159



271. 多出汗能减肥吗.....	159
272. 女性怎样做健身减肥操.....	160
273. 更年期妇女过度减肥为什么易骨折.....	161
274. 哪些药物可能会造成减肥失败.....	161
275. 哪些生活习惯利于消耗脂肪.....	162
276. 产后减肥的四个误区.....	162
277. 健身与减肥的五大误区.....	163
278. 仰卧起坐的三个误区.....	164
279. 运动减肥的五个误区.....	165
280. 节日减肥如何吃法.....	166
281. 如何预防减肥后反弹.....	167
282. 健康成功减肥的八条定理.....	168
283. 减肥应坚持的原则是什么.....	169
284. 科学减肥的含义是什么.....	169



第一部分 认识肥胖

1. 肥胖是一种当今“流行病”

肥胖逐渐成为当今世界的一种流行病,是人类健康的“杀手”,患病人数正以每年增加一倍的速度发展。目前全球肥胖者至少有5亿之多,超重者约10亿人,多集中于经济比较发达的国家。我国由于生活水平提高,肥胖的发生率也以惊人的速度增长。现在我国的肥胖者已超过7000万,占总人口的5.4%,城市人口中17%是肥胖者,儿童中有17%是肥胖者,随着肥胖人群的急剧增加,肥胖已成为一个关系到国民经济及人民生活质量的社会问题,必须使肥胖患者充分认识肥胖的因素及其对个人身心健康的危害,包括肥胖本身的症状,肥胖合并症和并发症引起的病痛,心理和社会适应障碍等,积极关注儿童青少年肥胖,增强对肥胖病的自我防护意识,从而自觉地采取预防措施,改变膳食,增加体力活动,改变生活习惯和观念等。

2. 什么是肥胖

肥胖是指由于人体代谢失调造成脂肪组织过多的一种病理状态。医学界一般以体重超过标准体重(身高厘米-105)(公斤)的20%为肥胖。

成人男性体重(公斤)=(身高厘米-100)×0.9

成人女性体重(公斤)=(身高厘米-100)×0.85

儿童体重(公斤)=年龄×2+8(1.3米以上按成人计算)



但肥胖没有绝对的标准,根据实际体重超过标准体重的多少,可分为轻、中、重和极重度肥胖;(1)轻度肥胖:超过20%~30%;(2)中度肥胖:超过30%~50%;(3)重度肥胖:超过50%以上;(4)极重度肥胖:超过100%以上。

3. 什么是肥胖症

肥胖症是由于机体能量摄入长期超过消耗量,从而导致体内脂肪积聚过多而造成的一种疾病症状。目前认为,当一个人的体重超过标准体重的20%以上,或身体质量指数(简称体重指数)大于25千克/米²时,就称为肥胖症。其中体重指数(BMI)=体重/身高²(千克/米²),(国外以男性BMI>27千克/米²、女性BMI>25千克/米²为指标)。肥胖症是遗传因素和环境因素共同作用的结果。它常与高血压、高血糖、高血脂、缺血性心脏病等集合起来出现,因而它也是一种代谢性疾病。

4. 我国最新成人肥胖标准是什么

目前国际上通用体重指数来衡量肥胖,以体重指数BMI>25千克/米²(kg/m²)为超重,BMI>30千克/米²为肥胖,我国专家根据我国的具体情况,确定了我国的肥胖新标准,中国成人的正常体重指数应是(18.5~23.9)千克/米²。体重指数>24千克/米²为超重,>28千克/米²为肥胖,男性腰围≥85厘米,女性腰围≥80厘米为腹部脂肪蓄积标准。

5. 怎样计算婴幼儿标准体重

婴幼儿期及青春前期标准体重的计算方法如下:

1~6个月婴儿标准体重(克)=出生时体重(克)+月龄×