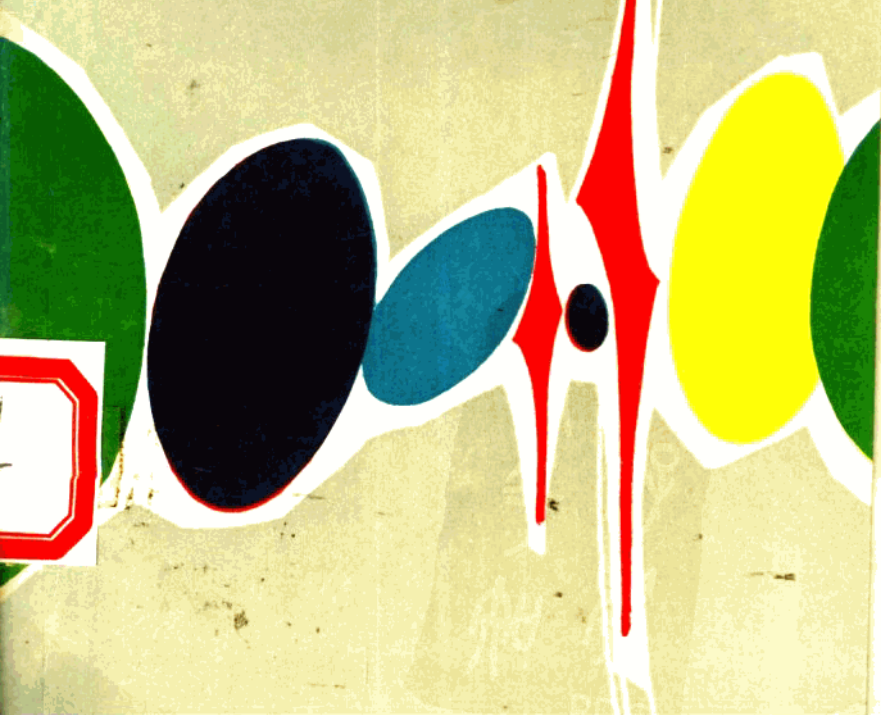


魯 生編著 · 大光出版社有限公司

肥胖與消瘦



肥 胖 與 消 瘦

魯 生 編 著

大 光 出 版 社 有 限 公 司

肥 胖 與 消 瘦

編 著 者 : 魯 生

出 版 者 : 大 光 出 版 社 有 限 公 司
香 港 丹 拿 道 52-58 號 A 座 二 樓

承 印 者 : 志 豪 印 刷 公 司
柴 灣 祥 利 街 7 號 萬 峯 大 廈 12 樓 A 座

出 版 日 期 : 一 九 八 四 年 五 月 版

版 權 所 有 • 翻 印 必 究

目 錄

肥胖與消瘦	1
肥瘦與壽命的關係	1
爲什麼會發胖	4
肥仔與肥女	7
肥胖與糖尿病	10
肥胖與心臟病	12
消瘦現象	14
減肥藥物	16
使瘦變肥的藥物	19
女性與肥胖	21
替胖子做手術的困難	24
消瘦與疾病	26
續談消瘦與疾病	28
心廣體胖	30
嗜好與健康	33
咖啡與紅茶對人體的影響	33
喝茶與吃藥	35
飲酒與疾病	37
酒可傷肝	40
吸煙與疾病	42
闌尾爲什麼容易發炎	46
痔	49

清理水管與動脈硬化.....	54
你們經常吃錯藥.....	58
迷幻藥害人不淺.....	61
關於LSD.....	64
大麻.....	67
高級補品——蜂王漿.....	70
香港脚的病因與治療.....	73
體育運動好處多.....	76
兔唇與狼咽.....	79
救救孩子吧.....	81
孩子發熱怎麼辦.....	84
流行性腮腺炎的併發症.....	87
小兒麻痺症的預防.....	90

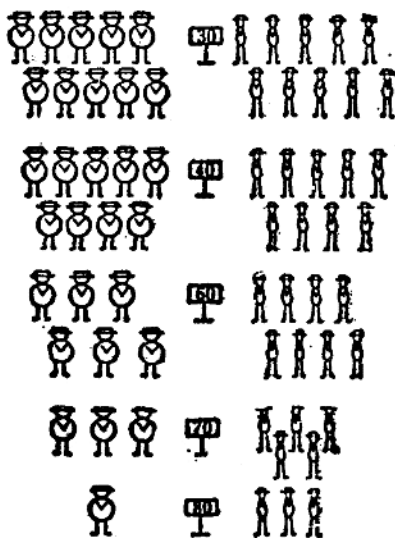
肥胖與消瘦

肥瘦與壽命的關係

肥與瘦，這是很多人都關心的一個問題，在日常生活中，有好些人，他們會因為自己的體重不斷增加而憂心忡忡，而有些人則不斷地為自己的「鋼條」體型而悶悶不樂，於是減肥藥與增肥丸就大行其道。當然，肥胖與消瘦，都不是正常的狀態，對健康是有害而無益的。但要正確對待，否則很容易弄到無病變有病，或小病變大病，再加上港澳社會，受了西方宣傳的影響，對身材體態十分重視。筆者有一個姪女，本來並不過胖，但她居然也要搞起節食減肥來了，於是年紀輕輕，面色不單變得難看，就連走路也感到有氣無力，並時常暈倒。弄到這樣田地，其實那又何必呢？

肥與瘦，又似乎以「肥」的問題比較更為人重視。好！我們就先來談「肥」的問題，請先看看下面的一幅圖，那些人，代表三十歲的青年，

每側十人，右側是正常體重的，左側的當然就是胖子了。到四十歲時，兩側都保留有九人，並無差別；但到六十歲，肥胖的，就剩下六名，而正常體重的則有八個，已經是很有差別了。再到七十歲時，肥的只留有三人，而右側的則仍保留有五個；到八十歲時，肥的再少，留下一個，但另一側就仍有三人活着。這是一份統計資料，是從很多人的體重與壽命方面的平均統計搞出來的。說明了一個人的體重與壽命有關。



當然，肥與瘦，還是有程度上的差別的，即是說，有的人是大胖子，但有些則不太胖，瘦當

然也有程度上的分別。太胖或太瘦，都對壽命的長短有關，例如，人們從一些人壽保險方面得到材料，以正常體重的人的死亡率為一百，作基數來計算，那麼體重比正常的超過 5—10% 的，其死亡率就是 122%；體重如果比正常的超過 15—24%；死亡率就為 144%；體重若超出 25%，其死亡率則亦增至 174%。這樣的比率，對於肥人來說，不是有點可怕嗎？但瘦的又怎樣呢，體重若較正常的死亡率只為正常的 99%，若減到 15—34%，則死亡少 5—14%，率才是 108%，這你可以看到，瘦一點反而沒什麼關係，肥胖就真是有些問題了。

人們喜歡稱那些瘦瘦削削的人為「鋼條」，寓意其身體雖較瘦，但病痛較少，做起事來也較能耐勞。人們又喜歡稱那些肥胖之人為「倒瓢冬瓜」，寓意其好看不中用也。當然，這些言詞，也的確過份一點，但若對某一些疾病的耐受能力來說，却還是有點道理的。提到病，肥的，就使人想起糖尿病與心臟病，而瘦的，當然也會聯想到結核病來了。真的，我們說，糖尿病與心臟病，實在是那些肥胖之人的兩大敵人，既易得病，也較危險。例如，就糖尿病來說，如果以正常人的死亡率為 100% 計，那麼，肥胖而又有糖尿病的，其死亡率則是 257%，在心臟病的方面來說，情形也是一樣，肥胖而又有心臟病的，其死亡率為 162%。相反，那些瘦子，體重雖不合標準，又患

了糖尿病，但其時，他的死亡率却只為正常者的 64%，心臟病也只是 77% 而已。從這裏可見，在糖尿病與心臟病這兩個病種來說，確是瘦的有利。但是，瘦的，也有不利者，如果肥胖而又染上結核病，那麼其死亡率也只是正常人的 46%，但那些「鋼條」，這次就不成其為「鋼」了，其比率是高達 202% 的，相比之下，肥胖者在這方面很佔優勢。

講了一大遍，也舉了一些數字比例，目的就是為了引起人們的重視，過於肥胖與消瘦，都不能算是正常現象，都會影響身體的健康。那麼，人為什麼會消瘦和肥胖呢？又要有怎樣的體重才算標準呢？以下將會繼續談到。

為什麼會發胖

「很久不見，你發福多了！」

「是的，一上了中年，不知怎的，我就胖起來了。昔日的衫褲，今天全不合穿，麻煩，麻煩！」

這些說話，你都可在任何一個交際場合中聽到。真的，你為什麼會胖起來的呢？有人曾將 73 個平均年歲為 22.1 歲的青年人作統計，其體內脂肪只佔體重的 9.8%，但平均年齡為 49.1 歲的其他 66 人，則其脂肪佔了體重的 21%。同樣，女子在 26 歲這期間，脂肪佔了體重的 26%，但一個 56 歲的婦女，則可能佔到 38.8%。從這個統計可

$$\begin{array}{r}
 189 \\
 \underline{455} \\
 645 \\
 \underline{545} \\
 676
 \end{array}$$

以看到，女性的體脂，比男性的多，而且年歲大了，脂肪的積聚也多，人也就比較胖起來了。其實，人到中年以後，各方面的發育已告定型，故其基礎代謝是較低於年青人的，即是說，消耗較少了，多餘的物質就以脂肪的形式存於體內。所以，中年以後的人，稍為肥一點也是合理的現象。但一般來說，你最好能維持在三十歲時那年的體重，這就最為理想了。

在和眾多的朋友們的接觸中，很多人都提問，我要有多少體重，才算標準呢？好，我教你一個計算的辦法，公式是這樣的：

$$\text{身長(cm)} - 100 = \text{體重(公斤)}$$

不過，這是西方人設計的公式，如果按照我們中國人的體型來說，再從那得數中減去9，那就比較合理了。此外，還有以下的二個計算方法：

$$\text{身長(cm)} \times 455 = \text{體重(克)}$$

$$\frac{\text{身長(cm)} \times \text{胸圍(cm)}}{240} = \text{體重(公斤)}$$

你們都可以自己算算，看看是否合乎標準，如果你們的體重增加不超過正常數值的10%者，那也算是正常的。如果超過10—20%，那就是超重了。如果超出20%以上時，這就是真真正正的胖子了。

肥胖，那就是體內脂肪積聚過多的結果，而其原因就是機體能量代謝的長期保有盈餘，於是

就以脂肪的形式存儲下來。當然，如果再追究下去，產生肥胖的原因還是很多的。但一般來說，恐怕飲食過度，是一個重要的原因。有人會這樣的計算過，只要你每天多吃進一百卡路里熱量的食物，長此下去，你就有成爲「肥佬」的可能。而脂肪一克在氧化時可放出九點四五仟卡的熱能，蛋白質是四點三五仟卡，糖則爲四點一仟卡。因此，一百卡熱量實在是很少很少的數字。所以，如果追查一下那些肥胖之人的飲食歷史與習慣，他們大都有好夜食（宵夜），或暴飲暴食，或愛吃零食的習慣。另外，有一些肥胖是與職業有關的，記得在電影銀幕上看到的廚師。他們的形象總是比較胖一點的；其實，這些導演也真有一定的觀察能力，因幹廚師這一行，職業上是要他吃得更多一點，故也就有發胖的可能了。而另外一些肥胖，則是屬於精神性者，這一類人嗜食似乎是被迫的，由於不愉快、失望，受挫或其他情緒上的煩惱，而寄希望於飲食。如果你一旦限制他的飲食，他就會引起失望，或種種憶想症的訴苦情緒發生，不多吃，就是不能。不過，肥人則往往不承認自己吃得多於別人，而那些瘦削者又往往拼命加餐而不胖，這就可能是胖者的代謝消耗量比較低，而瘦的則是消耗較多之緣故了。

此外，在人的視丘下，有一個飲食調節中樞，如果這一機構失去平衡，引起興奮，那人就變得

貪吃，體重當然也隨之而增加了。內分泌也與肥胖有關，如在青春期，婦女的妊娠，或閉經期後經常都會發胖就是一個事實。而一些屬於內分泌疾患的如腦下垂體腫瘤、柯興氏症候羣等，都有明顯的發胖現象。

一個人的精神狀態也與肥胖有關，其原因就是人的神經活動，可直接的影響到人的食慾與新陳代謝，那些樂觀的人，所謂心廣體胖，就是這個道理。

肥仔與肥女

不記得是那一部電影了，有那麼的一個肥男孩，在銀幕上出現時，胖胖的，動作與對白，都很能逗人喜愛。但是，正是他，我記得他的父母也曾因他過於肥胖而帶他來醫院找醫生檢查檢查。肥，有什麼不好呢？爲什麼要勞煩醫生檢查？人們又說：「食得是福，睡得就生肉。」肥，應是健康的一種徵兆吧！但請不要忘記，亦有這樣的一句俗語：「少年發福，閻羅皇豬肉。」寓意其短命之謂也。

真的，根據醫學上的統計，成年人的肥胖，有半數以上是由於在兒童時期就開始，後在成長時繼發而來的。有這樣的一個說法，早期肥胖，可以使人早些衰老。這一點，到目前雖未找到實驗上的證據。但是兒童時期的肥胖，却是將來的

動脈硬化、高血壓、糖尿病、心肌梗塞等疾病的遠因，這一點却是很有證據的了。所以，在以前，人們常說肥胖是健康的代名詞，但在今天的醫學角度來看，這一觀念是未必正確的了。

肥孩子，目前正在大量的增加，這引起了醫學界人士的注意。有人在學齡兒童中進行統計，在二十三萬九千七百二十七人中，竟有五千一百三十七人是過胖的，佔了百分之二點一，而且這個數字還是繼續的在增長。真的，你家爲什麼養出一個胖孩子的呢？這是很多人都關心的吧！分析起來，這有多方面的原因。

我們先來談遺傳方面的。在醫學上發現，如果父母都是肥胖的，那麼，他們的子女，則有三分之二可能都會發胖。如果父或母只是單方面是肥胖的，那麼，其子女亦有五分之二可能是肥胖兒。而這只是指遺傳體質而言。我們又知道，父母的飲食習慣與嗜好，對孩子也是很有影響力的，如果再加上這些，則你家的肥胖孩子就大有可能形成了。

人們說，父母愛子之心，無微不至。是的，做父母的，都想自己的孩子能健康地成長，從這點出發，於是給孩子們以最好的飲食，又只要他們喜歡，都盡量給他們多吃一點。如果家裏有數個孩子的話，姊姊要吃一粒糖，弟弟的要求更多，要多吃二粒或三粒，於是做姊姊的又提出了同樣

的要求，這樣經常來一個競賽，於是飲食過度的習慣就開始形成，也為肥胖體型創造了條件。又有這樣的家庭，父母對孩子很不關心，兄弟姊妹也經常的鬧意見，這就會養成孩子們的一種孤癖性格，在孤獨無慰的情況下，孩子們也往往將吃大量食物來作為自我安慰及發洩的一種手段。所以，除了遺傳因素可產生肥胖之外，家庭環境也往往是一個重要的原因。

我們再來看看週圍的環境，到處都是高樓大廈，聳入雲際，正是由於這些城市的建築，大量地剝奪了孩子們進行遊戲耍樂的地方。處於斗室之內，活動當然少了，而吃進肚子的東西又多，這又那有不發胖之理呢？

對待這些肥孩子，如果不是病理性的，一般不用吃藥物減肥，而只要在食物上作適當的限制即可。但孩子們年少不懂事，勸說他們少吃一點恐怕是有困難的，故做父母的，除了耐心的說服之外，稍加限制也是可以的。而另一辦法就是運動，因運動可大量地消耗體內的脂肪，所以，你最好能鼓勵他們進行體育運動，經常帶他們到郊外去旅行或爬山，這實在是一個既有益身心而又行之有效的方法。

還有一點，在節制飲食的時候，要注意到孩子們正在發育、長身體的特點，而在這時期，蛋白質能助長組織的發育，很為重要，故在飲食方

面，蛋白質千萬不可減少，而應將着眼點放在糖與脂肪方面，尤其糖，更是不能多吃。有人這樣的主張，高蛋白、低糖質、中等度脂肪的飲食原則，同時又多吃蔬菜，這對孩子們的飲食節制來說，是很為適合的。

一般來說，如果能作這樣的處理，那些肥孩子的過胖體態，除了那些病理性的之外，都是可以糾正的。至於那些屬於病理性的，如腦垂體機能亢進之類，則要在醫生的指導之下，適當的應用一些藥物，以抑制其食慾中樞，使其食量減少才行了。

肥胖與糖尿病

記得在某一醫學雜誌上曾提到過這樣的一句話：「糖尿病是對於肥胖之人的一種懲罰。」果真有這樣厲害嗎？那我們就先來看看一些有關之統計資料吧。

二十歲以後得糖尿病的 80% 均有體重過多的現象，而且這種過重程度又與糖尿病的發病率有關。其情形是這樣的，比正常超重 10%，其發病率為正常的一點五倍（一說是二點四倍）；超重 20% 者為三點二倍；超重 25% 者為八點三倍；而更有甚者，就是在四十五歲以後肥胖者的糖尿病死亡率比正常體重的要高六倍，比瘦弱的人要高出二十倍。你看，這些都是不少的「懲罰」吧！

說到糖尿病，很多人都說與遺傳有關。一些醫學上的報告，也很強調這一點。例如有人報告在六千三百五十一例的糖尿病人中，有 24.5% 其家族都是有糖尿病歷史的。亦有人在三百病例的家族共四千四百三十四人中去進行分析研究，其中有 6.7% 發生糖尿病。而同時又考查了無糖尿病家族史的一萬二千九百人，發生糖尿病的只有 1.2%。但是，肥胖又怎樣與糖尿病扯上了關係，並結下不解之緣呢？

原來糖尿病是由於機體內糖代謝機能的紊亂而引起的，而那些體型肥胖的人，若作詳細調查，他們之中有 58—65% 是可發現其機體對糖的轉化是有障礙的。當胖態稍減的時候，其糖代謝的機能亦能漸趨正常。有這樣的一個病例，初時其體重是超重 37%，經檢查血糖高到 300 毫克/每 100 C.C.，證明有糖尿病。入醫院治療，勸導其作積極的節食減肥，病人亦能通力合作，八個月後，體重減了十公斤，而血中糖的成分亦從原來 300 降至 120 毫克/每 100 C.C.，這已算是正常水平的了。所以過胖而又伴有糖尿病的人，節制飲食，實在是一種有效的方法。

我們再深一步的追究下去，肥胖的人，為什麼會發生糖代謝機能紊亂的呢？說起來這又是與其食量有關。原來，人體內糖的代謝與轉化，都是由機體內的一種名為胰島素的物質所主理與調

節的。因此，那些有飲食過度習慣的人，因飲食無度，常使體內產生胰島素的機構處於緊張狀態，這樣的長久刺激，就會使這個機構給弄至疲勞狀態，這時胰島素就會分泌不足，糖的代謝與轉化就會發生障礙，於是血液中糖的成分就會過高，尿內也有糖，這就是典型的糖尿病了。

肥胖與心臟病

肥胖的人，患結核病的機會是較少的，但肥胖者患有心臟病呢，却是家常便飯。有人就曾從一三六例的肥胖者作研究，在臨牀上和死後的剖檢中，都可見到心臟有不同程度的脂肪浸潤、脂肪變性，及右心室和左心室均有肥大、擴張的情形發生。其中九例更同時兼有心力不全的徵象，四例可見到有鬱血性心臟病。好，我們就來研究一下它的發病原因吧！也好使那些肥胖之人對自己有更多的了解，以便知所警惕。

胖起來了，身體各部分的脂肪均告堆積，心臟也不能例外，它的表面，亦將覆蓋着脂肪。而這脂肪，不但大大地增加了心臟的負擔，而更可以因其將心臟繃緊而影響到心臟的正常收縮與舒張的功能。

胖起來了，身體就會向橫發展，橫膈膜被扯高了，胸廓也有些變形，這就影響到肺活量，從而使氣體的交換受到阻礙。