

解忧消愁小丛书



胖人解忧小妙方

李亚民 著
丁雪琴

农村读物出版社

解忧消愁小丛书

胖人解忧小妙方

李亚民 丁雪琴 著

农村读物出版社

1990·4

胖人解忧小妙方

李亚民 丁雪琴 著

责任编辑：任 鹤

•

农村读物出版社出版

肥城县印刷厂印刷

各地新华书店经销

•

787×1092毫米 1/32 1.375印张 31千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—6200

书号：ISBN 7-5048-1278-1/Z·162 定价：1.40元

目 录

- 减肥与苦恼解除**.....李亚民 (1)
- 暴饮暴食的国度平均寿命52岁
- 肥胖影响寿命..... (1)
- 肥胖人的烦恼..... (2)
- 什么是肥胖..... (7)
- 肥胖的类型..... (8)
- 肥胖症的原因..... (9)
- 肥胖的防治..... (12)
- 体育运动能帮助您解除苦恼**
- 促进您身心健康**.....丁雪琴 (17)
- 缺少运动才是真正的慢性自杀
- 运动是身心健康的支柱..... (17)
- 运动能增强人的活力、
- 改善神经系统的功能..... (19)
- 运动能改善人的情绪，解除人
- 的烦恼和忧郁..... (21)
- 介绍几种适合不同年龄 不同性
- 别人的体育运动方式..... (24)

减肥与苦恼解除

北京二六二医院减肥门诊部主任 李亚民

暴饮暴食的国度平均寿命52岁 ——肥胖影响寿命

在我国有一种传统的老观念，认为胖就是福，胖就是健康，胖可以使人长寿。因此与老友相逢，见到对方愈来愈胖，常恭维地说：“您发福了！”听到恭维的人们，也觉得身体胖是有福气。左邻右舍的妯娌们聚在一起，怀抱孩子谈儿论女的时候，也常常比比谁的孩子长得胖，好像谁的娃娃长得愈胖就愈结实，愈讨人喜欢。孩子瘦些则常常引起妈妈们的忧虑，四处求医，寻找灵丹妙药，使孩子迅速胖起来。随着医学科学的发展，人们渐渐认识到，身体肥胖并不等于健康，肥胖不能使人长寿。从古至今塑造的童颜鹤发，面胖体肥，手捧仙桃，拄着拐杖的老寿星，只是古人幻想的“老寿星”罢了。近些年来对现代活着的百岁老人进行调查，结果表明绝大多数的高寿人多为个子矮小，体型较瘦者。现代科学研究告诉人们，肥胖是多种疾病的温床，肥胖有碍人体的健康，肥胖能缩短寿命。据报道：太平洋上有一个岛国，

国民以食为消遣，以肥胖为光荣。从国王到臣民，无不狂饮暴食，以至个个肥头大耳、大腹便便、脂肪横生，但是他们的平均寿命只有52岁，比某些不发达国家的人平均寿命还短。从此看来，胖肥不是人的福气，相反，肥胖给人带来了烦恼和疾病。

肥胖人的烦恼

不同年龄的人有不同的审美观，有不同的理想和追求。随着生活水平的提高，人们不仅要求有健康的体魄，还希望有健美、匀称的身材，并渴望达到延年益寿的目的。可肥胖的人常为自己肥胖而忧虑、烦恼。究其原因可能有以下3种：

1. 心理因素 就让我们从肥胖儿童说起吧。独生子女的通病是“四二一综合症”，祖父母、外祖父母4位，父母两位，把全部的心血倾注在这一棵独苗上，娇生惯养。为了使其健康成长，一些家长像填鸭似地把各种食物大量送到掌上明珠的嘴里，使孩子养成了食不离口的坏习惯，由于营养过剩，体内脂肪细胞过度增殖和肥大。结果孩子长得又肥又胖，甚至成了动作困难的小胖墩。从外表上看起来，胖得惹人喜欢，可是人们那里知道，这样肥胖对孩子的身心健康带来的不良影响有多大。许多肥胖儿童由于身体过重，跑不动、跳不高，手脚不灵便，无论干什么，总是落后于正常体重的同龄小朋友，再加上被别人取笑，伤害了孩子的自尊心。因此，他们不愿意和小朋友们说说笑笑，玩玩跳跳，逐渐感到孤独。到了学龄期，肥胖孩子的特点是吃得多、睡眠多，大脑思维活动相应比较少，学习、锻炼的劲头都比不上

身体玲珑的小朋友。胖孩的妒忌心理可由此而产生，所以便由孤独发展为孤僻，给孩子的精神压力是很大的。

孩子过于肥胖，给父母亲也带来了许多忧虑：一怕孩子有引起肥胖的疾病，故而四处求医。二怕长大了发生肥胖病的并发症，产生了后顾之忧。

另外，肥胖儿童为自己的肥胖感到难为情，有一个女孩年仅6岁，按年龄计算正常体重应该是40斤，超过正常体重20%以上为肥胖，可是她的体重已达到了98斤。父亲带她到减肥门诊，站在外边迟迟不肯进去。只要说她胖，她就感到非常不好意思，脸颊绯红，低头不语，可以看出她的心理矛盾是多么激烈。另一男孩，年仅15岁，可是体重竟超过了200市斤，不仅父母替他发愁，他自己也思虑万千，多次由母亲代取减肥药，自己从不到医院，主要是怕别人的视线都集中到他身上。这就必然会影响他的社交活动。人间来往少，他的心情能愉快吗？

青年时期考虑的问题更复杂了。到了谈情说爱之时，男女青年人选择对象都有一定的标准。姑娘们想选择一个身材高大、仪表堂堂、人品出众的意中人；小伙子们要找一个身材苗条、面目清秀的漂亮姑娘，在这样尺码的衡量下，身体肥胖的姑娘、小伙子们，在工作之余，常常为自己的肥胖而苦恼。减肥门诊一位好心的护士，为两位肥胖人牵了红线，没想到二人一见面都因对方肥胖而没有成功，这种心情难道还不能理解吗？

随着生活的提高，人们对美的追求也愈来愈高，穿着打扮已成为人们生活中的一件大事。匀称苗条的身材穿上一身合体的衣服，更增添了美的享受，可是肥胖者却为买不到满意的衣服而遗憾。

随年龄的递增，身体新陈代谢不断改变，筋骨的灵活动也逐渐下降。逐渐老化，是人生的自然规律；如果再有肥胖的身躯，这种老化现象将会出现得更早，再合并有骨关节病行动更加不便。中老年人都有一种心理，愿意承担起家庭中的琐事。由于肥胖，动时则喘，不但不能很好地料理家务，反而为家人增加了负担。所以，这些中老年肥胖者常常为自己的身体过于肥胖而长叹。

2. 社会因素 随着社会生产力的发展，社会对人口素质的要求也有所不同。蒸气机发明前，对劳动人口素质的要求主要在体力上，工业机械化后，机器代替了手工，人口素质的要求不仅在体力上，更主要的是在智力上。现代化的生产要求有更多的人参加脑力劳动和科学研究。在一些发达国家先进企业中，职工总数中有三分之一是工人、三分之一是科研人员、三分之一是管理人员，对人口素质的智力、耐力、水平的要求更高了。有科学家预言：随着经济条件的改善、生活水平的提高，科学和知识的普及和社会心理学的影响，人类素质也将发生显著的变化，有人说人体将变得矮小，有人认为人类的身高将平均增加1.5~2厘米，现在虽然尚难以确定向何方向变化，但是，无论怎样变，肥胖，特别是矮胖，总是利少弊多、不能顺从潮流和迎合人们心愿的。

在飞速发展的今天，需要的是头脑清醒、反应迅速、动作灵敏、精力充沛、身体应激性强的人才。随着我国经济的迅猛发展，也需要更多精明强干的人，以适应快节奏的需要。所以，为适应时代的需求，许多单位聘用人员均有自己的要求和规定，肥胖者往往落选。因此，肥胖者不能不考虑到肥胖给自己带来的影响。

3. 疾病因素 肥胖不仅使人身体笨，行动和干活均不方

便，一动就喘气，对工作和学习都有影响，同时还会给人带来许多疾病，影响人们的健康，威胁人的生命。常见的肥胖并发症有：

(1)心、脑血管病：心脏病、脑血管病是当前国内外引起死亡的重要病因，肥胖者比正常体重者患心、脑血管病的发病率高3—5倍。心、脑动脉硬化与营养过度 and 肥胖的关系非常密切。肥胖者体内的脂类代谢紊乱，血液中胆固醇，甘油三酯增高，脂质容易在动脉壁上沉积，使动脉壁纤维化、钙化、动脉壁增厚、管腔变窄、动脉粥样硬化形成。这种病理改变发展在供应心肌血液的冠状动脉，使心肌供血不足，发生心绞痛，严重时心肌梗塞，威胁生命。如果脑动脉硬化，可形成脑血栓、脑溢血，导致半身不遂或死亡。因动脉硬化而患高血压病的人也是很多的。

(2)糖尿病：肥胖者全身脂肪堆积，除皮下、肌肉脂肪增多外，内脏、特别是肝脏中也有大量脂肪堆积，于是对胰岛素的反应不敏感，便反复刺激胰岛分泌胰岛素，胰岛素分泌量比正常人高出5—10倍，致使胰岛中的 β 细胞疲劳衰竭，造成胰岛素的分泌不足，所以糖尿病和肥胖就结下了不解之缘。胰岛素的作用是调节体内糖的代谢，胰岛素不足，血糖不能转化，血糖升高，就发生了糖尿病。一般讲肥胖人发生糖尿病的机率比正常人高4倍，其死亡率高于正常人患糖尿病的2.5倍。因此肥胖和糖尿病的发生问题是值得注意的。

(3)胆石症、脂肪肝：有材料证明肥胖者患胆石症的人比正常人高3倍。肥胖者患的胆石多半是胆固醇性结石。肥胖者血中胆固醇高，肝脏分泌的胆汁中也含有多量的胆固醇，加上胆汁酸成分的变化，不能溶解过多的胆固醇，造成胆石的形成。这种疾病不但使患者经常出现右上腹部疼痛，进高

脂肪性食物时疼痛加剧，严重时伴有高烧、呕吐，甚至可以出现休克死亡。

脂肪肝多见于肥胖者。据报道，体重超过标准体重10%的超重者进行肝穿刺，发现有70%的人有脂肪肝，这种肝脏的变化仍然会给患者带来不适及不良的后果。

(4)肥胖对妇女的危害：妇女过于肥胖，不仅影响体态美，还可以继发许多疾病，常见的肥胖者患有月经不调，主要是闭经、月经量过少、不孕等，这是由于肥胖引起卵巢功能紊乱，使正常的排卵周期受到抑制。妇女月经不调会直接影响到身体健康。

妊娠时期的肥胖也会给孕妇、胎儿造成不良的影响。在计划生育的时代，所有即将成为母亲的人都希望生一个又胖又大的宝宝。因此，妊娠刚开始，就大量增加营养，多吃少动，短时期内体重成直线上升，但不知过于肥胖的危害。妊娠初期过于肥胖，容易发生流产。据统计，正常体重的孕妇流产率为2.1%，肥胖的孕妇流产率却高达8.7%。妊娠期过于肥胖还容易发生妊娠中毒症。有人统计了50名妊娠中毒症患者，她们妊娠初期体重增加到61.8公斤，而正常妊娠者体重增加为58.5公斤。

妊娠期无限制地增加体重，对胎儿也会造成不幸的后果，有人统计80名肥胖的孕妇，有5.3%的胎儿在出生前死亡，而正常体重的孕妇胎儿出生前死亡仅为1.5%。

产后肥胖的人也很多，其主要原因是由于食量过大、活动少所致。这种产妇多伴有乳汁不足，失掉了用母乳喂养孩子的机会，母乳中的营养价值是牛奶不可比的。母乳还对增强新生儿的免疫力有很大作用。

(5)肥胖与关节病：长期肥胖者很容易合并骨关节病，

由于过度肥胖，关节负重过大，关节组织磨损，使关节面失去光滑性，粗糙、形成骨刺，所以肥胖人多有腰痛、背痛、关节痛的症状，更增加了行动的困难和痛苦。

综上所述，肥胖不仅影响美观、给生活带来不方便，而且是发生多种疾病的温床，所以说肥胖不是福而是祸。在农村经济飞速发展、生活水平不断提高的今天，为了使大家身体健康长寿，防治肥胖的问题应该提到重要的位置上来。

述说了肥胖给人带来的不利和肥胖人的苦衷之后，还要说明一点，肥胖者不要因此而忧愁。只要您了解了肥胖发生的原因和防治的方法，并且能严格要求自己，您就会成为符合时代需要的人才，同时能达到您理想的要求和目的。下面就谈谈肥胖的原因和治疗。

什么是肥胖

肥胖是指过多的脂肪在人体内的堆积。人体内脂肪有50%贮存于皮下，衡量一个人脂肪的多少，可以观察身体外形的饱满度、脂肪的分布。脂肪可以均匀地分布于全身，也可以主要分布在身体的某些部位。一般说，男性肥胖，脂肪多积聚在颈部、背部、腹部，尤其下腹部最明显。所以，男性肥胖者的体形多表现为颈粗、背圆、腹大。女性肥胖者，脂肪多积聚在乳房、腹部、臀部、大腿。因此，女性肥胖者的体形多表现为中间肥大的枣核形。

肥胖的诊断有一个客观的标准，主要是依据实际体重超过正常标准体重的程度。体重超出标准体重10%以内的属于正常体重，超出标准体重10~20%的属于超重，超出标准体重20%以上的称为肥胖。

正常的标准体重应是多少呢？常可根据下列简单公式计算：

身高（厘米） $-100 \times 0.9 =$ 标准体重（公斤）

例如：身高162厘米的女性，其标准体重应是：

标准体重（公斤） $= (162 - 100) \times 0.9 = 55.8$ 公斤

又如，身高170厘米的男性，其标准体重应是：

标准体重（公斤） $= (170 - 100) \times 0.9 = 62$ 公斤

再以实际体重与标准体重进行比较，就可以求出肥胖程度（肥胖度）。

$$\text{肥胖度} (\%) = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

如上例中女性实际体重是66公斤，按公式算出的标准体重是55.8公斤，其肥胖度应是：

$$\text{肥胖度} (\%) = \frac{66 - 55.8}{55.8} \times 100\%$$

$$= \frac{10.2}{55.8} \times 100\% = 18.2\%$$

肥胖度小于20%，属于超重。

上例男性实测体重为78公斤，他的肥胖度应是：

$$\text{肥胖度} (\%) = \frac{78 - 63}{63} \times 100\%$$

$$= \frac{15}{63} \times 100\% = 23.8\%$$

根据上述标准，肥胖度超过20%，即可确诊为肥胖。

肥胖的类型

医学上将肥胖通常分为两大类，一类是由疾病所引起的

肥胖，叫继发性肥胖。这类肥胖只是疾病的一个症状，如由于外伤、脑炎或肿瘤等刺激，使丘脑的饱食中枢受到了破坏。这个中枢受到破坏后，病人吃多少也不觉得饱，总有饥饿感，就大量进食，引起体重成倍地增加。美国有个大胖子，名叫罗·埃尔·休斯，体重高达484.89公斤，就是一个突出的例子。此外腺性肥胖，是由于胰腺疾病使胰岛素分泌过多，脂肪合成旺盛所引起。性腺性肥胖是由于性腺功能丧失所致的植物神经功能障碍所引起。这些肥胖者，除肥胖外，还有其他相应疾病的症状，当原发病被控制后，肥胖得到改善。继发性肥胖比较少见，仅占肥胖症的5%。

另一种是单纯性肥胖。虽经详细的体检，化验检查，均找不出疾病存在的证据。单纯性肥胖最常见，占肥胖症中的95%，本文主要漫谈单纯性肥胖。

单纯性肥胖又可分为体质性肥胖、过食性肥胖两种。体质性肥胖，多有家族性，多自童年即开始发胖。这类肥胖多是因为体内合成代谢超过分解代谢，造成体内脂肪贮存过多。过食性肥胖主要是患者有意识或无意识地进食过多，尤其喜欢吃甜食和肥腻食物，使体内脂肪贮存。

肥胖症的原因

单纯性肥胖都是由于摄入热量过多，消耗的热量少，大量的剩余热量变成脂肪贮存在体内而形成的。但是肥胖的具体原因仍然是很复杂的，现代科学尚未得到圆满的回答，主要原因：

1. 饮食原因：人体在一天中所需的热量，是从食物中摄取的，由摄入的糖类、脂肪和蛋白质所供给的热量，在正常

情况下，均在每天的工作、学习、劳动和日常生活中消耗掉，达到机体热量的收支平衡，维持正常体重。当摄入的热量过多，消耗热量少时，也就是说，吃的多，活动少时，就会使人体内代谢平衡失调，过多的热量变成脂肪贮存起来。糖类、脂肪、蛋白质三种营养素在体内有什么功能，对肥胖有何关系呢？

(1) 蛋白质：蛋白质维持人体的生长、发育及组织的修复，这是它的主要功能；其次是供给机体热量，供给机体的热量为总热量来源的10%左右，在体内形成脂肪的量很少，所以蛋白质对人体肥胖的形成作用是比较小的。

(2) 脂肪：脂肪在人体内一部分通过氧化供给机体所需要的热量，还有一部分组成细胞的成分。多余的脂肪便进入脂肪细胞贮存起来，这种脂肪细胞称为脂肪库。脂肪进入体内愈多，剩余的脂肪就愈多，贮存的也就愈多，因此人就肥胖起来了。这就说明了食进的油脂多，再加之活动少，对肥胖的形成是起着重要作用的。

(3) 糖类：除了日常生活中吃的各种糖外，人们吃的米、面、薯类中含的淀粉都属于糖类。我国人民的饮食以谷类为主，每个人一天进食400~500克淀粉，供应的热量为1,600千卡~2,000千卡，如果再吃些甜食，一天内进入体内的糖量就相当多了。糖在体内既容易消化吸收，又容易氧化分解，过量的糖在体内使胰腺分泌大量胰岛素，促进糖转化为脂肪，这些脂肪又存入脂肪细胞所形成的脂库中，使人体明显发胖，所以糖过量是使人发胖的重要因素。

有人调查521例女工，发现主食每日在8两以上时肥胖者占40.6%，主食每日在8两以下时肥胖者占20%，这就说明了糖在肥胖中的作用。

由以上所述可以看出，三大营养素的摄入过量，使机体总热量增加，多余热量转化为脂肪贮存在脂肪库，便引起了人的肥胖，说明肥胖和进食的关系十分密切。为防止肥胖的发生，首先应控制饮食，要调节好糖，脂肪，蛋白质的比例，做到热量的收支平衡。

2. 肥胖和运动的关系：生命在于运动，运动是身体健美的基础，是延长寿命的关键。在和胖人的交谈中了解到，肥胖者大多数在发胖前均有食量过大的时期，肥胖以后食量和正常人无多大差别，可是体重屡增不减。有人调查一位农民，在农田劳动时身体一直比较瘦、有劲。后因某种原因停止了劳动，尽管食量没有增加，但体重却加重了许多。这说明肥胖和运动、劳动的关系非常密切。有人调查了日常生活中参加各项运动时热量消耗的情况，当安静卧床睡眠时热量消耗为72千卡/小时，坐着看电视时热量消耗为200千卡/小时，步行上楼梯时热量消耗为1080千卡/小时，重体力劳动时热量消耗为6000千卡/小时。这充分说明了肥胖和运动的关系。肥胖者大都是多吃少动，即便食量不是很大，但是活动少，消耗的热量仍少于收入的热量，仍然会有大量的脂肪贮存在脂肪库而形成肥胖。看来任何人都应该参加些劳动，进行运动，以保持健美的身体。

3. 肥胖和年龄的关系：经常有人说，年过40岁是发胖的时候了。这虽然是民间笑谈，但也可说明肥胖和年龄是有关系的。因为人到中年后，身体已停止了生长发育，新陈代谢速度有所减慢，身体对营养物质的要求量有所减少。这时如果进食量不减，必然会使进入体内的热量大于支出热量，热量贮存过多而发胖。看来随年龄增长，食量适当减少是有道理的。

4. 小时肥胖与成年时肥胖的关系：幼年时的肥胖是成年后肥胖的基础。近年来发现，2岁以内脂肪细胞有一个活跃的增殖期，儿童时期营养过度，可以引起脂肪细胞个增大、脂肪细胞的数量增加，脂肪细胞数可高于正常人的3倍。到了成年才肥胖的人仅有脂肪细胞个增大，没有脂肪数的增加。增大的脂肪细胞，可随着脂肪量的减少而恢复到正常脂肪细胞的大小；可是增多的脂肪细胞，不能因脂肪的减少而恢复。所以发胖的儿童多数到成人时仍是肥胖者，同时这种肥胖是不容易恢复到正常体重的。成年后才肥胖的，可以在控制饮食加强运动后而恢复到正常体重。因此说明从儿童时期就应合理调整喂养，少吃糖果、巧克力、果汁饮料等食物，以免使孩子成为活动困难的小胖墩。

5. 遗传和肥胖：平时家族性的肥胖是不少见的，有人统计了一组肥胖人，家族中有肥胖史的占60%。父母双亲肥胖，子女中有70%肥胖；父母亲中有一人肥胖，子女中有40%肥胖。如果父母亲都是正常人或瘦人，子女中仅有10%是肥胖的，这说明肥胖和遗传的关系是很密切的。

有一对双生妹妹，自幼分别生活在祖父母家和外祖父母家，上学后才回到自己家中。在不同生活条件下经过7年，两个孩子仍是同样肥胖，这也说明了遗传和肥胖是有关系的。

在同样的生活条件中仍然有肥胖和不肥胖的区别，这说明肥胖的人和正常人在个体上的素质是有差别的。

肥胖的防治

应采用控制饮食，增加运动量，应用中药、针灸等综合治疗肥胖，才能得到满意的疗效。

1.控制饮食，是防治肥胖的重要环节。前面已经阐明单纯性肥胖的原因是摄入的热量大于消耗的热量、余热过量贮存之故。控制饮食，就是使进入体内的热量要少于消耗的热量，为了补充身体热量的需要，就必须动用体内贮存的热量，因此就消耗体内贮存的过量的脂肪，这样就使体内的脂肪减少，以达到减肥的目的。

人体热量供应主要来源于食物中的糖类、蛋白质，脂肪3种物质，这3种物质在体内氧化供应热量。计算热量的单位叫千卡，3种物质产生的热量是，每克糖产热4千卡，每克蛋白质产热4千卡，每克脂肪产热9千卡，糖最容易使人发胖，所以控制糖最重要。要做到：

(1)减少每天糖和脂肪的食入量：如每日减少1~1.5两主食，每日进入体内的总热量就可以减少100千卡，如每周摄入的总热量减少3,000~3,500千卡，体内将有9两脂肪被消耗。

肥胖人控制饮食要根据肥胖程度进行。对轻度、中度肥胖者，饭量不一定过分限制，可自行调节。重度肥胖者，饮食控制应严格。为了维持人体需要，每天食物中3种营养素的供应必须是平衡的，一般认为较好的比例应是，蛋白质占13~17%，脂类10~25%，糖类60~70%。另外还可以多吃些蔬菜，既可以补充维生素，又可以使胃有饱胀感。

(2)改善饮食习惯。肥胖人一般吃饭口味很好，吃什么东西都感到很香，吃饭快，不易有饱胀感；当感到胃胀时，食量已经超过标准量了，所以不容易控制饭量。应该改变这种狼吞虎咽的吃饭习惯，改为细嚼慢咽。另外要改变那种早晨不吃饭，中午凑合，晚上拼命吃的不良习惯，应该是一日三餐中早饭吃饱，午饭吃好，晚饭吃少，避免晚上吃得