

昂立健康咨询丛书

肥胖的自测与 治疗

朱抗美 牛宝玉 编著

Feipang de

Zice yu Zhiliao

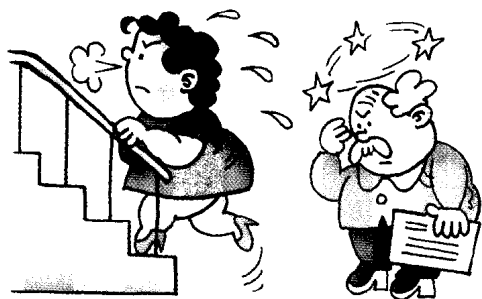


昂立健康咨询丛书

肥胖的**自测与** **治疗**

朱抗美 牛宝玉 编著

上海科技教育出版社



图书在版编目(CIP)数据

肥胖的自测与治疗/朱抗美,牛宝玉编著.—上海:
上海科技教育出版社,2001.9

(昂立健康咨询丛书)

ISBN 7-5428-2581-X

I.肥... II.①朱... ②牛... III.肥胖病—诊疗
IV.R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040856 号

昂立健康咨询丛书

肥胖的自测与治疗

朱抗美 牛宝玉 编著

丛书策划 汤抗美

责任编辑 汤抗美

装帧设计 桑吉芳

出版 上海科技教育出版社

上海冠生园路 393 号

邮政编码 200235

发行 上海科技教育出版社

经销 各地新华书店

印刷 常熟印刷二厂

开本 787×960 1/32

印张 7.125

插页 1

字数 125 000

版次 2001 年 9 月第 1 版

印次 2001 年 9 月第 1 次

印数 1-10 000

书号 ISBN 7-5428-2581-X/R·172

定价 12.00 元

NAV64/08

编委会名单

编委会主任 朱抗美 蓝先德

编委会副主任 贺锡廉 沈远东

编委 (以姓氏笔画为序)

马贵同 朱抗美 朱新革 李庆升

沙大年 沈远东 陆鸿元 杨炳初

范小兵 程 涇

执行编委 周 强

编写人员 (以姓氏笔画为序)

马贵同 牛宝玉 王卫芳 朱长玲

朱抗美 朱国庆 朱新革 李庆升

沈远东 陆鸿元 杨炳初 杨 敏

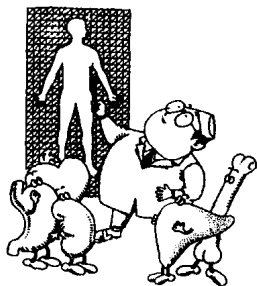
孟凡霞 金芷君 胡鸿毅 赵 辉

程 涇 戴德英

序

健康长寿是人类永恒的追求。在探索生命之谜、寻找长寿妙方的过程中,人类作出了艰苦的努力,也取得了辉煌的成果。尤其是在刚过去的 20 世纪,预防接种技术的普遍应用,使传染病大幅度下降;抗结核病药物和抗生素的发明与普及,更使人类寿命大大延长;从断肢再植、器官移植、试管婴儿,到基因重组、克隆……这一系列医学科技上的进展,为人类提供了一把把打开健康长寿大门的金钥匙。

人类把刚刚迈入的 21 世纪,称做健康长寿的世纪,对此人们更加寄予美好的梦想和殷切的期望。我认为要实现这一目标,除依靠生命科学的突破外,同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要“高”、“精”、“尖”,但同样需要踏踏实实地做一些医学知识的普及与宣传工作,切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为,树立健康的生活方式,



避免危险因素时,才能达到增进健康的目标。

上海交大昂立股份有限公司以提高大众健康水平为己任,不断研制开发含高新科技的医药保健品,同时注重对医学知识和科学保健知识的宣传和普及。本公司成立 10 余年来,通过举办科普讲座、大型义诊、社区科普宣传等系列活动,努力向大众进行科学保健知识的宣传。这次我们又与上海科技教育出版社共同潜心策划了这套“昂立健康咨询丛书”,邀请当代最具权威的医学专家撰笔,以朴实的文风,将深奥的医学原理变得易于为广大读者所接受。我认为这套丛书的出版,对于普及医学保健知识,提高大众自我保健能力,将作出积极的贡献。

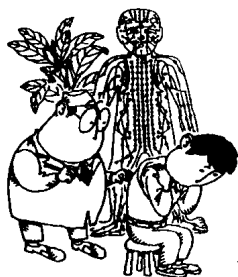
上海交大昂立股份有限公司总经理

2001 年 5 月

前言

由于课题研究的需要,我和我的研究生牛宝玉曾用两年多的时间,搜集了上海及各地近千例肥胖病人的典型资料,并对其中单纯性肥胖病人作了深入的调研分析,研究了从《黄帝内经》至以后的历代中医书籍中有关肥胖的理论。我们尝试着从中医药的角度对肥胖症进行分型、归类,探索其发病机制及治疗之道。我们还走进上海市中西医结合肥胖症医疗协作中心,与广大肥胖病人交朋友,分析病因,了解症状,体会他们的喜怒哀乐。课题虽已完成,但我们却与肥胖病结下了不解之缘,总有想说点什么的愿望。

近年来,肥胖在全球迅速蔓延,如洪水猛兽,势不可挡。研究人员指出,发展中国家在现代化过程中,随着人们生活水平的提高,一大批人很容易形成肥胖。而发达国家,如美国有 55% 的人已经进入了肥胖或超重的行列,随之而来的相关疾病,如高血



压、冠心病、糖尿病等的发病率急剧上升。据调查，肥胖位于可预防的死亡病因之首，连“您发福了”这句昔日的吉祥话现在听起来也变得刺耳。我们在临床中，接触了大量要求减肥的病人，有的因肥而病，有的因病而肥。虽有部分病人在正规用药，但更多的是浩浩荡荡的“杂牌”减肥大军，终日在林林总总的减肥广告和相关产品中寻找新的希望，却又常常无功而返。这中间，也不乏根本无需减肥的妙龄少女和因陷入减肥误区而招致各种不良现象的个例。在一次次的解释和说明中，我们萌生了普及肥胖病常识的想法，想让更多的人，更便捷地理解肥胖病，让饱受肥胖折磨的病人更轻松地掌握减肥的最佳方法。

在肥胖病不断增加、继发疾病急剧上升的现在，减肥已成为热门的话题。而怎样才算肥胖，为什么会胖，肥胖会引发哪些并发症，怎样因人而异地减肥，

为什么减肥会失败等等的关键问题,想减肥的人却很少会去系统地思考或咨询。在《肥胖的自测与治疗》这本小册子里,我们尽量用简洁的语言、生动的表达方式、可操作的方法、易见效的途径,帮助读者轻松地走出肥胖的阴影,回到健康的空间里自由地呼吸。在书中,我们还穿插了一些小百科、小建议,使读者更深入地了解有关肥胖的知识。附录里的内容也别具特色,引人入胜。换一个角度减肥,您会发现,减肥原来也如此有趣,健康原来也可如此易得,美丽原来也可如此简单!相信您会对这本书产生兴趣。

编者

2001年5月



朱抗美,1952年生。现任上海中医药大学教授、上海中医药大学附属曙光医院副院长。1975年毕业于上海中医学院。1987年获硕士学位。曾先后师从刘树农教授和张伯讷教授,具备较丰富的临床经验和较扎实的理论基础,主编和参与编写《百病治百病》、《中国中医独特诊断大全》、《名中医谈保健》、《实用中医大全》、《中医治法荟萃》、《中医名言辞典》、《刘树农医论选》、《丁甘仁临证医集》等著作,已发表论文有《肾的精气阴阳理论源流考》等30多篇。



牛宝玉,1972年生。1996年7月于河北承德医学院获学士学位;1999年7月于上海中医药大学获硕士学位;1999年7月起于上海中医药大学方剂教研室任教。研究生期间,师从朱抗美教授,进行“单纯性肥胖症体质研究”,并发表相关论文若干篇。

目 录



1. 关心自己——您属于哪种肥胖

- 判断肥胖的标准 / 3
- 单纯性肥胖 / 6
- 继发性肥胖 / 9
- 肥胖的发病率 / 11
- 中医对肥胖的辨证分型 / 13
- 测定脂肪百分率的方法 / 14
- 测量皮肤褶厚度的方法 / 16
- 正常人体脂肪密度、含量 / 18
- “超重”和“超肥” / 19

2. 追根溯源——引起肥胖的原因

- 人为什么会发胖 / 23
- 褐色脂肪与肥胖 / 24
- 新陈代谢与肥胖 / 26
- 脂肪细胞与肥胖 / 28

-
- 孕产与肥胖 / 30
 - 饮食与肥胖 / 32
 - 遗传因素与肥胖 / 37
 - 胰岛素抵抗与肥胖 / 39
 - 情绪与肥胖 / 40
 - 儿童肥胖症的发病因素 / 41

3. 切莫轻视——肥胖众多并发症

- 高脂血症 / 45
- 糖尿病 / 48
- 妇科病 / 51
- 高血压 / 53
- 癌症 / 55
- 精神心理障碍 / 57
- 脂肪肝 / 59
- 胆囊炎和胆石症 / 61
- 冠心病 / 63
- 痛风 / 67
- 肺功能障碍 / 68
- 肥胖并发症的自我诊断要点 / 71

4. 饮食减肥

- 平衡的膳食 / 75
- 贪食,发胖的元凶 / 76
- 您身边的减肥食物 / 78
- 减肥降脂夸冬瓜 / 82
- 减肥其实是吃饭的学问 / 83

减肥怎样保持必需的营养 / 85

多吃食物纤维 / 86

必不可少的四类食物 / 88

减肥,吃多少合适 / 90

饮食宜和忌 / 94

林林总总话饮水 / 96

减肥第一口食物 / 101

减肥药膳 / 104

常用减肥茶 / 106

减肥食物举隅 / 107

改变不良饮食习惯 / 108

节制,最好的选择 / 111

5. 行为及运动减肥

运动强度应以多大为佳 / 115

怎样测量运动中的心率 / 117

有氧代谢运动 / 119

有氧代谢运动的选择 / 122

无意识运动 / 126

自我按摩减肥 / 127

老年肥胖减肥三法 / 129

切忌盲目减肥 / 130

不能只减少身体一部分的脂肪 / 132

劳动不能代替运动 / 133

6. 药物及手术减肥

减肥药物分类 / 137

减肥药的作用和用法 / 138

手术减肥 / 139

脂肪抽吸减肥术 / 141



7. 减肥新概念

小心发胖九期 / 145

预防肥胖四注意 / 148

综合减肥法 / 149

寄生虫减肥 / 150

记日记减肥 / 151

减肥方法面面观 / 156

观念减肥,重在习惯成自然 / 159

针灸减肥 / 161

跳舞减肥 / 162

家务活动减肥 / 164

美国人怎样减肥 / 166

欧洲人怎么消除将军肚 / 168

减肥,日本流行什么 / 170

三管齐下的系统减肥法 / 172



8. 瘦身苦乐——减肥大家谈

正确评价减肥效果 / 177

减肥,自己是上帝 / 178

减脂肪,不是减水分 / 179

减肥防“反弹” / 180

减肥十大原则 / 182

减肥四种经验 / 183

减肥失败寻原因	/ 185
运动减肥八种禁忌	/ 188
莫陷减肥误区	/ 190
心理因素是根源	/ 195
减肥艰难期四措施	/ 196
减肥僵持状态	/ 197
欲速则不达	/ 200
怎样控制减肥速度	/ 201
健康每一天	/ 202



小百科

身体的质量组成	/ 8
什么是 Rohler 指数	/ 10
亚太地区判断肥胖体重指数标准	/12
亚太地区判断肥胖腰围标准	/15
产后减肥	/ 31
爱斯基摩人和脂肪	/ 36
哪些人易发胖	/ 38
小心暗藏的脂肪	/ 56
怎样判断肥胖程度	/ 66
指捏法测肥胖	/ 70
保持苗条四原则	/ 77
“活跃”与“懒惰”的热能	/ 84
吃菜小建议	/ 89
用餐小建议	/ 103

饮茶减肥注意点	/ 105
胃口第一,减肥第二	/ 111
运动小建议	/ 124
热量消耗的微妙变化	/ 128
最好的减肥健美操	/ 163
“心理愧疚”减肥	/ 165
美国人的四条守则	/ 167
突然放弃减肥膳食……	/ 187

小知识

男性理想体重表	/ 205
女性理想体重表	/ 206
每日膳食中营养素供给量	/ 207
每日膳食中维生素供给量	/ 208
上海膳食结构金字塔	/ 209
治疗肥胖及其常见并发症的中药、 食品索引	/ 212