

吃治百病系列丛书

田松 编著

肥胖症

患者最想知道什么

FEIPANGZHENG

何清湖 总主编

山西科学技术出版社

吃治百病系列丛书

肥胖症

患者最想知道什么

山西科学技术出版社





吃治百病系列丛书



何清湖 总主编



肥胖症

——患者最想知道什么

田 松 编著



山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症——患者最想知道什么/田松编著. —太原:
山西科学技术出版社, 2002. 2

(吃治百病系列丛书)

ISBN 7-5377-1965-9

I. 肥... II. 田... III. ①肥胖病—患者最想知道什么 ②减肥—方法 IV. R589.205

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 089719

吃治百病系列丛书

肥胖症

——患者最想知道是什么

田 松 编著

*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×960 1/32 印张: 8 字数: 146 千字

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月太原第 1 次印刷

印数: 1-3 000 册

*

ISBN 7-5377-1965-9

R·739 定价: 12.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印厂联系调换。

前 言



健康是人们永恒的追求。

自古以来，食以养命，药以治病。三分治，七分养。“先以食疗……后乃用药尔”（孙思邈语）。药食同源，药食一家，对于疾病而言，饮食调理和药物治疗有着同等重要的地位。药食通过口吃入胃消化吸收之后，其营养成分和药理成分通过血液循环到达全身各组织器官，发挥其应有的作用。本丛书突出“吃治”重点，无论他中药、服西药、吃中西成药，还是食药膳、喝药粥、饮药酒、品药茶、尝药糕，甚至平常谷蔬果菜、盐油酱醋、飞禽走兽、鱼虾贝介等等，凡从口入，并且对疾病的调养和康复大有裨益者，均属本丛书的范畴。当然，药食治病必有法度，亦必有禁忌；强调经口入胃的治疗方法，并不排除各种治疗途径。

本丛书主要面向广大患者及其家属，以科普的形式介绍了临床常见病及多发病的基本知

识、中西药物和食物治疗方法。各分册均以章为纲，章下设题论述。力求通俗化、普及化、实用化，使读者“一读就懂，懂了会用，用了有效，安全可靠”。我们希望每一个人都能“吃出健康来”。

本丛书由湖南省中西医结合学会负责组织，得到了湖南中医学院、湖南省中医药研究院、湖南省中医药学校、湖南省株洲市药检所、深圳市中医院等单位的大力支持，在湖南省株洲市药检所谭同来高级讲师及山西科学技术出版社赵志春副总编的策划下，集中了尤昭玲、龙森泉、孙材江、金益强、蔡光先、周小青、李家邦等专家和一批中青年学者、医生的集体智慧，共聚其成。在此，谨对以上单位和个人表示衷心谢意！

何清湖

《吃治百病》系列丛书编委会

主任委员:尤昭玲

副主任委员:龙森泉 孙材江 金益强 蔡光先
周小青 李家邦

总策划:谭同来 赵志春

总主编:何清湖

副总编:周 慎 李 玄 刘祖贞 王君峰

编 委:(以姓氏笔画为序):

卜献春	王建玲	王君峰	邓小琴	田 松
皮 敏	向秀梅	朱晓华	伍大华	米 兰
刘百祥	刘庆林	刘建和	刘祖贞	李 玄
李 翊	李佑生	杜奕欣	杨志波	杨维华
杨曙东	肖志杰	吴红玲	何清湖	陈美仁
陈其华	张崇泉	罗小华	周 慎	周德生
郑晓瑛	钟 颖	姚欣艳	夏晓凯	郭 翔
陶 峰	黄秀波	彭立生	彭柯萍	喻 斌
喻正科	蒲祖纯	雷 磊	廖金剑	谭同来
谭李红	谭金华	樊丽花		

学术秘书:王建玲 向秀梅

目 录

第1章 诊病需知

1. 你知道什么是肥胖症吗?(2)
2. 你会计算自己的标准体重吗?(3)
3. 怎样知道自己肥胖了?(4)
4. 如何判定肥胖的程度?(5)
5. 哪些原因可以引起肥胖?(6)
6. 肥胖有哪几种类型?(8)
7. 我国有多少人患有肥胖症?(9)
8. 人的一生中哪几个时期容易发胖?(10)
9. 哪些疾病能引起肥胖?(11)
10. 肥胖症患者的体型有哪几种?(13)
11. 肥胖对寿命有影响吗?(14)
12. 肥胖容易引起哪些疾病?(15)
13. 肥胖影响免疫功能吗?(17)
14. 肥胖症常见哪些症状?(18)
15. 为什么说娃娃胖不等于健康?(19)
16. 女性青春期发育与肥胖如何区分?(21)
17. 为什么女性比男性更容易发胖?(22)
18. 为什么孕妇过胖并不好?(23)
19. 肥胖患者到医院需做哪些检查?(24)





第2章 吃治原则

- 20. 肥胖患者都能减肥吗?(26)
- 21. 肥胖症患者减肥前需知道些什么?(27)
- 22. 肥胖症的治疗目标是什么?(28)
- 23. 治疗肥胖症的方法有哪些?(29)
- 24. 如何合理选择吃治方法?(30)
- 25. 吃治肥胖的总原则是什么?(32)
- 26. 治疗肥胖症时需注意什么?(33)

第3章 中药处方

- 27. 中医认为引起肥胖的原因是什么?(36)
- 28. 如何合理选择中医减肥方法?(37)
- 29. 什么是“中医减肥八法”?(37)
- 30. 中医如何辨证治疗肥胖?(39)
- 31. 治疗肥胖症有效的中草药有哪些?(42)
- 32. 常用的中医减肥方剂有哪些?(44)
- 33. 减肥的单方有哪些?(46)
- 34. 常用的减肥中成药有哪些?(46)
- 35. 老年肥胖患者何种情况下宜用中药汤剂
 治疗?(48)
- 36. 著名中医专家治疗肥胖症的临床经验方

目 录

有哪些?	(49)
------------	------

第4章 西药处方

37. 西药能治好肥胖症吗?	(54)
38. 治疗肥胖症的西药有哪些?	(55)
39. 为什么要在医生指导下服用药物减肥?	(55)
40. 使用减肥药物会有副作用吗?	(56)
41. 使用药物减肥应注意哪些问题?	(57)
42. 哪些人适宜用药物减肥?	(58)
43. 哪一些人不适宜采用药物减肥?	(58)
44. 女性肥胖怎样选择减肥药物?	(59)
45. 儿童肥胖如何选用减肥药物?	(60)
46. 儿童服用减肥药会不会影响身体发育?	(61)
47. 采用药物减肥应以多长时间为宜?	(47)
48. 如何使用食欲抑制剂来减肥?	(63)
49. 如何使用甲状腺素药物来减肥?	(49)
50. 如何使用新型抗肥胖药奥利司他?	(68)
51. 为什么使用药物减肥时宜采取联合用 药法?	(69)
52. 药物减肥过程中出现急性中毒时怎么办? ...	(70)



吃治百病系列丛书

- Abstract**

67. 热

56. 肥胖症患者为什么要采用饮食疗法?(76)
57. 饮食疗法的基本原则是什么?(77)
58. 肥胖症的饮食疗法有哪几种形式?(79)
59. 运用饮食疗法减肥前需要准备什么物品? ... (81)
60. 肥胖症患者应如何养成良好的饮食习惯? ... (81)
61. 你知道什么是热量吗?(83)
62. 肥胖症患者应如何计算每日所需热量? (84)
63. 怎样计算一日三餐摄入的总热量?(86)
64. 三大营养素与肥胖有何关系?(88)
65. 肥胖症患者每日应如何安排一日三餐
 食谱?(90)
66. 肥胖症患者应如何计算三大营养素摄
 入量?(92)
67. 热量供给和营养素供给有什么不同?(94)

目 录

68. 什么是低热量饮食疗法?(95)
69. 肥胖症患者怎样合理食用脂肪?(96)
70. 肥胖症患者为什么宜进高纤维食物?(98)
71. 为什么多吃蔬菜能减肥?(100)
72. 肥胖症患者能吃肉吗?(103)
73. 如何采用酸奶减肥?(104)
74. 减肥食品应该具备哪些条件?(105)
75. 有益于减肥的食物有哪些?(106)
76. 肥胖症患者可食用的常见减肥食品有
哪些?(109)
77. 如何制作家庭减肥膳食?(111)
78. 怎样制作主食有利于减肥?(111)
79. 为什么自做减肥佳肴是减肥最好的良方? (113)
80. 儿童肥胖的饮食治疗原则是什么?(114)
81. 肥胖症儿童的饮食疗法应注意什么?(115)
82. 女性肥胖患者如何运用饮食疗法减肥?(117)
83. 老年肥胖症患者如何运用饮食疗法减肥? (119)
84. 肥胖症孕妇患者如何安排饮食?(120)
85. 顽固性肥胖症患者如何采用饮食疗法
减肥?(121)
86. 在运用饮食疗法减肥过程中如何摆脱
饥饿感?(122)
87. 肥胖症患者如对食物过敏怎么办?(124)
88. 怎样安排肥胖症合并糖尿病患者的饮食? (125)

89. 怎样安排肥胖症患者合并高血压的饮食? (127)
90. 怎样安排肥胖症合并冠心病患者的饮食? (129)
91. 怎样安排肥胖症合并高脂血症的饮食? (130)
92. 肥胖症患者如何采用饮食疗法预防中风的发生? (131)
93. 肥胖症合并脂肪肝患者如何调整饮食? (132)
94. 肥胖症合并痛风患者如何调整饮食? (133)
95. 肥胖患者应该怎样选用药膳? (135)
96. 肥胖症常用的减肥药粥有哪些? (138)
97. 肥胖患者应该怎样服用饮料? (142)
98. 肥胖症患者应该怎样选用酒剂? (144)
99. 肥胖症患者应该怎样选用减肥茶? (145)
100. 采用饮食疗法减肥应注意哪些问题? (149)
101. 饮食疗法失败的主要原因有哪些? (150)
102. 如何评价减肥饮食疗法? (151)

第7章 家庭食谱

103. 四季三餐减肥食谱举例 (154)
104. 如何采用素食法进行减肥 (155)
105. 低脂肪高纤维低热量食谱举例 (157)
106. 低热量饮食食谱举例 (160)
107. 高蛋白、高纤维、低脂肪、低胆固醇食谱 (107)

目 录

第8章 吃治忌口

- 108. 肥胖症患者为什么要讲究忌口?(166)
- 109. 肥胖症病人不宜食什么?(166)
- 110. 肥胖症患者为什么不宜多吃盐?(167)
- 111. 肥胖症患者为什么不能多食甜食?(168)
- 112. 肥胖症患者为什么要戒酒?(169)
- 113. 肥胖症患者吃水果应注意什么?(170)
- 114. 肥胖症患者饮茶时须注意什么?(171)
- 115. 肥胖症患者为什么不宜吃夜宵?(172)
- 116. 肥胖如何控制饮水量如何控制饮水量? ... (172)



吃治百病系列丛书

第9章 其他治疗



- 117. 运动能减肥吗?(176)
- 118. 如何采用运动疗法减肥?(177)
- 119. 哪些因素可导运动减肥失败?(179)
- 120. 如何提高运动减肥的效果?(180)
- 121. 如何通过运动疗法消除“小肚腩”?(181)
- 122. 老年肥胖患者运动减肥须注意什么?(183)
- 123. 为什么游泳能减肥?(184)
- 124. 儿童肥胖患者应如何采取运动疗法
减肥?(185)

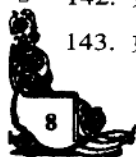




125. 女性肥胖患者应如何采取运动疗法
减肥?(125)
126. 如何练习简易减肥操?(187)
127. 如何评价肥胖症的外科手术疗法?(188)
128. 脂肪抽吸减肥术后脂肪还能再生吗?(190)
129. 哪些人适宜针灸减肥?(191)
130. 怎样运用耳针减肥?(192)
131. 气功能减肥吗?(194)
132. 推拿法能减肥吗?(195)
133. 药浴疗法减肥的机理是什么?(196)
134. 桑拿浴能减肥吗?(197)
135. 什么是减肥的行为疗法?(198)
136. 如何采用行为疗法减肥?(199)
137. 什么是肥胖的自我调节法?(201)
138. 减肥机械能减肥吗?(202)
139. 什么是超声去脂减肥法?(203)

第 10 章 预防保健

140. 肥胖症能预防吗?(206)
141. 怎样知道自己快要“发福”了?(207)
142. 如何预防肥胖症?(207)
143. 如何预防儿童期肥胖?(209)



目 录

144. 如何防止青春期肥胖?(211)
145. 更年期如何防止发胖?(211)
146. 孕妇如何预防发胖?(212)
147. 产后如何预防肥胖?(213)
148. 如何防止体重反弹?(214)
149. 如何预防在冬季发胖?(216)
150. 戒烟后如何防止体重增加?(217)
151. 哪些因素可影响减肥的效果?(219)
152. 减肥过程中需要看医生吗?(220)
153. 如何选择减肥化妆品?(221)
154. 肥胖影响性功能吗?(222)
155. 减肥锻炼为什么会引起闭经?(224)
156. 为什么紧张、压力大也能使人肥胖?(225)
157. 肥胖症病人的家属要注意什么?(225)



诊

第1章

病

须

知

1 你知道什么是肥胖症吗？

肥 胖，曾经是富有的象征，被称为“发福”。其实这种说法不仅过时了，而且也不科学。随着医学研究的发展与科学知识的普及，人们认识到肥胖并不是健康的标准。那么什么是肥胖症呢？人胖一点，不能叫肥胖。医学专家给“肥胖”下了这样的定义：肥胖是当人体摄取过多食物，而消耗能量的体力活动减少，摄入的能量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在人体内转变成脂肪组织大量蓄积起来，导致脂肪组织的量异常地增加，体重超过标准体重 20% 以上，有损于身体健康的一种超体重状态，简单地说，肥胖症是脂肪细胞病理性增加的一种状态，我们一般把身体局部的脂肪堆积称为脂肪过多症，全身性的常称为肥胖症（肥胖的英文 Obesity，也是指人体的脂肪含量过剩）。

肥胖症也可以认为是经济生活条件好的社会人群的一种营养失调性疾病。我们都知道营养缺乏会导致疾病，营养过剩有时也会造成疾病，肥胖症就是这样一个例子。肥胖是体内含有多余脂肪的病态，是营养过剩造成的体重增高状态，属于代谢性疾病。

应当注意不要把肥胖与体重增加混为一谈，人体体重的增减，一般说来蛋白质的变动很小，所变动的几乎均为脂肪和水分，一些人肌肉发达、水肿、腹水、妊娠等均可使一个人体重超过标准体重。

