

减肥怎样不反弹

编著 / 邓述才 闫德钰

中国中医药出版社



邓述才 闫德钰 编著

减肥怎样不反弹

中国医药出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

减肥怎样不反弹 / 邓述才, 闫德钰编著. —北京: 中国中医药出版社, 2000.3

ISBN 7-80156-013-2

I. 减… II. ①邓…②闫… III. 减肥-基本知识-问答 IV. R161.44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 04609 号

NA13/13

中国中医药出版社出版

发行者: 中国中医药出版社

(北京朝阳区东兴路7号 电话:64151553 邮码:100027)

印刷者: 北京市卫顺印刷厂

经销者: 新华书店总店北京发行所

开 本: 850×1168 毫米 32 开

版 次: 2000 年 3 月第 1 版

印 次: 2000 年 3 月第 1 次印刷

册 数: 10000

书 号: ISBN7-80156-013-2/R·013

定 价: 5.20 元

前 言

在当今社会物质文明发达的今天，肥胖的人越来越多，肥胖问题便是人们关心的热点。

因“肥胖而带来各种危害”的报告层出不穷。儿童肥胖影响智力，被人嘲笑，妇女肥胖便失时尚，中年人肥胖带来高血压、高血脂、脂肪肝等，且肥胖还影响长寿。

就目前的减肥品来看，大多产品都不能跳出腹泻减肥，替食减肥，神经控制型减肥的误区，其它国家也没有一个如意的减肥品，理想的减肥品少之又少。

此书主要介绍：肥胖的根本原因是什么，健康减肥标准是什么，减肥怎样才能不反弹，为什么可以吃饱吃好，腰腹变小，

快速健康减肥等等问题。从理论上，从实践上宣传了科学的减肥知识，是肥胖者和研究肥胖工作者的有益的参考书。

愿胖友们减肥成功！愿胖友终身保持健美身材！

编者

2000年2月18日

目 录

- 一、肥胖的根本原因是什么 (1)
- 二、健康减肥的标准是什么 (7)
- 三、为什么可以吃饱吃好，腰腹变小
..... (12)
- 四、减肥怎样才能不反弹 (16)
- 五、补益健康减肥体更健 (22)
- 六、女性怎样选择减肥品 (25)
- 七、儿童减肥应注意什么 (31)
- 八、肥胖与高血压 (34)
- 九、肥胖与高血脂 (37)
- 十、肥胖与脂肪肝 (42)
- 十一、肥胖与癌症 (45)
- 十二、肥胖与长寿 (50)
- 十三、华西医科大学关于康尔寿减肥茶
动物减肥实验报告 (54)
- 十四、华西医科大学关于康尔寿减肥茶

人体减肥实验报告	(57)
十五、华西医科大学关于康尔寿减肥茶 毒理试验报告	(60)
十六、华西医科大学病理检验报告	(63)
十七、华西医科大学关于脂肪代谢中间 产物报告	(65)
十八、国家卫生部对康尔寿减肥茶的批 准证书	(66)
十九、减肥产品功能大检验	(69)
二十、减肥的根本出路在中国	(72)
二十一、减肥奇才	(76)
二十二、减肥保健品不经风雨，怎能见 彩虹	(81)

一、肥胖的根本原因是什么

肥胖不仅使人行动不便，更重要的是心脑血管病等多种疾病的诱因，是长寿的克星。美国医学联合会主席路易斯博士说：“对美国人民健康构成威胁最大的是肥胖。”中山医科大学的研究表明：肥胖对儿童和青少年危害很大。

从现代医学来看，肥胖超过一定极限便是一种病，肥胖症可分为三大类：

一是单纯性肥胖，包括体质性肥胖和获得性肥胖，常见的肥胖大多数为此类。

二是继发性肥胖，常见的有：1、柯兴氏综合征肥胖 2、垂体性肥胖 3、胰源性肥胖 4、性功能下降性肥胖 5、肾上腺皮质功能亢进性肥胖。

三是其他肥胖，如水钠潴留性肥胖、痛性肥胖、多畸形综合征肥胖等。

那么单纯性肥胖的根本原因是什么？

1999年5月29日，上海《新民晚报》

发表的《美，不是吹出来的》一文说：美国某著名医学教授坦言：“迄今为止，美国还未发现好的减肥食品和减肥药品，减肥行业最为火爆的美国，至今仍是肥胖人最多的国家。”北京晚报1999年4月17日的报道：“自从美国减肥王牌西药‘芬氟拉明’被禁用后，西方医学专家始终无法走出替食、抑食、消泄的减肥误区。不得不将目光投向东方，中华传统的药食文化的博大精深，使国产减肥品走到了世界领先地位。”难怪不少世界级的专家经过多年努力后毅然将减肥的课题转向中医。法国巴黎大学药理学博士索菲·布劳卡研究康尔寿减肥茶后说：“康尔寿，真科学。”

康尔寿的发明者邓述才发现：牛马兔吃草，瘦肉多，脂肪少；喂猪不加粮食喂不肥，一加粮食就喂肥了；我们吃饭面时，在口中多嚼一会儿，就感到甜了，这是饭面在人体酶的作用下，转化成糖，这些糖，一部分为人体提供能量，并构成人体细胞和各种组织，另一部分则在人体酶的作用下，进一步转变成人体脂肪，从而使人发

胖。从生物化学来看，碳水化合物在人体内，由于各种酶的作用，很容易转化为脂肪，转化率接近 100%，而蛋白质则很不容易转化为脂肪。首先蛋白质主要由碳、氢、氮三种元素组成，而脂肪只有碳、氢两种元素组成，蛋白质首先要在人体酶的作用下，分解成各种氨基酸，氨基酸再氧化成酮体，酮体再转化成脂肪酸，脂肪酸再变成甘油三酯，合成脂肪，这个过程很复杂，总之蛋白质很不容易转变成脂肪。

脂肪在人体的合成并非是其水解的逆过程，而是 2 分子脂酰 CoA 经过转酰基酶的催化，将脂酰基转移到磷酸甘油分子上，生成磷酸甘油二酯，然后水解脱去磷酸，再与另一分子脂酰 CoA 作用，生成脂肪。而小肠粘膜主要是将消化吸收的脂肪分解产物重新合成脂肪，所以，脂肪转化成人体的脂肪，也不如碳水化合物转化成人体的脂肪的转化率高。当然，脂肪对人体不但能提供能量，构成细胞，还可促进脂溶性维生素 A、K、E、D 等的吸收利用。特别是植物油脂的脂肪含有亚油酸、亚麻酸

等不饱和脂肪酸，它们能抗血栓，降低胆固醇，治疗动脉粥样硬化等作用，但脂肪多了，就有害，所以植物油也不可多吃。

综上所述，可知使人发胖的根本原因是肥胖者对碳水化合物的代谢不良。

众所周知，生物化学反应是可逆的。碳水化合物在人体酶的作用下，可转化为脂肪；人体内的多余脂肪在人体酶的作用下，又可转化为能量。北极熊等冬天都是靠体内脂肪转化为能量来生存的。这里的关键是合成脂肪酶和分解脂肪酶的作用。

康尔寿减肥茶能使人体多产生分解脂肪的酶，随着血液、体液循环到全身，哪里脂肪多就在哪里起作用，专门分解那里的多余脂肪。从而使肥胖者体重减轻，身材变健美。

人体多余脂肪在人体酶的作用下，转化成能量和能量的中间物质，这些中间物质是可以现代科学仪器作定性和定量检测的。华西医科大学通过检测服用康尔寿减肥茶的肥胖者，发现其脂肪代谢的中间产物如丙酮、乙酰乙酸等大量增加，而胰

岛素又是正常的，当停止服用康尔寿后，同一个人其丙酮、乙酰乙酸也是正常，这就客观地证实了康尔寿的减肥理论是正确的，康尔寿是真科学。

从中医来看，肥胖是湿症、虚症、痰症，应从整体方面着手研究。常采用扶正祛邪、标本兼治、健脾益气、益胃活血、祛痰化浊、利水渗湿、活血化瘀等法。康尔寿含有补气的药，补血的药，补阴的药，补阳的药，能增强免疫力，阴阳互补，气血互补，所以越减越健康。

中国保健科技学会于1999年4月21日在北京中国科技大会堂召开了康尔寿减肥理论研讨会，北京中医药大学减肥专家李美林，北京医院心脑血管专家赵淑媛，北京友谊医院营养专家文树根等10多名专家一致认为：康尔寿减肥茶经过华西医科学大学的动物试验，毒性试验，急毒试验，二阶段毒理实验，人体试验，人体耐力试验，肥胖动物对比肝切片，国家卫生部批准康尔寿减肥茶的文件，证实康尔寿减肥茶能使人多产生分解脂肪的酶，能把多余

脂肪转化为能量，能把中间产物排出体外，专减人体内多余脂肪，能明显减肥降血脂，一个月平均可减 6.4 公斤，能始终吃饱吃好，腰腹变小，能保持健美体形。使肥胖者气血互补，阴阳互补，达到补益健康减肥。康尔寿减肥茶不但减肥、降血脂效果好，对防治脂肪肝效果也很好。康尔寿减肥茶的理论当前在国内外者都是领先的。

康尔寿于 1998 年 6 月通过美国 FDA 论证，国家批准康尔寿研究所自己有直接出口权。现已出口美国、日本、法国。法国巴黎大学药理学博士布劳卡长期研究康尔寿减肥茶后说：“康尔寿，真科学。”

二、健康减肥的标准是什么

裤带越长，寿命越短，肥胖有害健康和寿命，是因为肥胖使脂肪代谢紊乱，易患高血脂、高血压、冠心病、动脉硬化、脑梗塞、心肌梗塞、肾炎、糖尿病、脂肪肝，肥胖使肺泡弹性不足，出现缺氧和二氧化碳滞留，造成心肺功能障碍，并引起胆囊炎等多种疾病，肥胖影响肠的蠕动，容易出现便秘和痔疮。妇女还易发生子宫癌、乳腺癌。

所以健康减肥不单是使您体形健美，更重要的是关系到您的健康和寿命的大事，千万不可等闲视之，千万不可图新求异，拿自己的身体做试验，自己对自己不负责任。千万不可久服以大黄为主要原料的减肥品，上海科技出版社 1998 年 1 月出版的高等中医药院校教材《中医药理学》44 页上说：“久服大黄可产生甲状腺瘤变性，肝细胞变性等。”为了减肥而可能得甲状腺

瘤，那真是得不偿失，请消费者千万注意。那么，健康减肥的标准是什么呢？

世界卫生组织提出健康减肥三原则是：不腹泻、不节食、不乏力，这三条违背了任何一条都有害健康。康尔寿是真科学，康尔寿对自己要求更高，康尔寿对消费者高度负责。康尔寿提出了八条标准：

一、明显减肥，见效快

国家卫生部门认定：饮用康尔寿，短期可使腰、腹、臀围明显减小，体重减轻，一个月平均可减 6.4 公斤，能明显减肥降血脂。

二、专减体内多余脂肪

电脑测试结果：康尔寿专减体内多余脂肪，不减水分和其它营养物质。

三、补益健康减肥

康尔寿第一个提出了补益健康减肥，康尔寿是真科学，康尔寿是以中医理论为基础的。中医认为肥胖是虚症，湿症，痰症，康尔寿含有补气的药，补血的药，补阴的药，补阳的药，增强免疫的药，除湿利水的药，气血互补，阴阳互补，增强免

疫，是健康减肥，越减越健康。康尔寿减肥茶含有冬虫夏草，中国协和医科大学和北京医科大学联合出版社 1999 年 4 月出版的《免疫中药学》130 页上说：“冬虫夏草能增强骨髓造血功能，增强单核-巨噬细胞系统功能，增强红细胞免疫功能，能攻击肿瘤细胞，有明显的抑瘤作用，有抗心律失常，增加心脑血管营养性血流量，延缓衰老，抗疲劳，镇静及兴奋性等药理作用。”康尔寿还含有何首乌，《本草纲目》卷十八，何首乌上说：“何首乌能养血益肝，固精益肾，健筋骨，乌鬓发，为滋补良药。”人民卫生出版社 1995 年 8 月出版的高等中医院校教材参考书《中药学》821 页上说：“何首乌有降低血清胆固醇，防止或减轻动脉粥样硬化作用，并有纤溶活性，何首乌可使年老小鼠胸腺不致萎缩，甚至可保持年轻的水平，有抗衰老意义。”可见康尔寿补益健康减肥，是有物质基础的，是有科学道理的，是真科学。

四、始终吃饱吃好

从减肥第一天起，每天可吃 2~5 公斤

鸡鱼蛋肉，山珍海味，瓜果蔬菜，做到始终吃饱吃好，进食营养有保证。充分享受物质生活，这是健康的物质保证。

五、安全，卫生，无任何毒副作用

国家卫生部在卫食健字〔1997〕第020号文件中说：“康尔寿减肥茶安全卫生，无任何毒副使用。”1998、1999年国家卫生部在市场上多次抽检，康尔寿不含任何禁药和兴奋剂。

因为康尔寿是由纯天然绿色名贵原料组成，无污染，无毒副作用。

注意：人的正常大便每天只有一次，如果通过服用大黄等药物造成大便次数增多，是药源性腹泻，这时应切断病源到医院诊治，减肥时千万当心腹泻。

六、停用后，不易反弹，能长期保持健美体形

减肥，反弹；再减肥，再反弹，形成恶性循环，不但加重您的经济负担，更重要的是影响您的身体健康。国家卫生部在卫食健字〔1997〕第020号文件中说：用康尔寿减肥减至标准体重后，只要做到每