

21世纪健康生活丛书



科学实验
科学实验

焦东海科学减肥法

焦东海 / 著



上海远东出版社

焦东海科学减肥法

焦东海 / 著



上海遠東出版社

著 者/ 焦东海

策 划/ 孙德华

责任编辑/ 商慧明

装帧设计/ 戚亮轩

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路357号

发 行/ 新华书店上海发行所

上海远东出版社

排 版/ 南京理工排版校对有限公司

印 刷/ 上海市印刷七厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2001年4月第1版

印 次/ 2001年4月第1次印刷

开 本/ 850×1168 1/32

字 数/ 143

印 张/ 7.5

印 数/ 1-6000

ISBN 7 - 80661 - 275 - 0

R·40 定价:14.00元

焦东海简介



焦东海,1962年毕业于上海第一医学院(西医学
历),1973年毕业于卫生部中医研究院西医学习中医
班(中医学学历)。现任上海市香山中医院中西医结
合科、大黄研究室主任及上海市肥胖病医疗协作中
心主任。上海市第十届人大代表。曾被破格晋升为
中西医结合内科主任医师,被聘为兼职教授,硕士、博士研

究生导师。1987年被评为上海市科技功臣,1988~1993年连续6年被评为上海市劳动模范,1990年获全国五一劳动奖章,1990年被评为全国优秀医务工作者,1991年起享受国务院特殊津贴,1992年被评为全国中医治疗急症先进个人,1994年被批准为国家级有突出贡献的中青年专家(上海市中医、中西医结合业界获此殊荣第一人),1995年被评为全国劳动模范。

20多年来发表论文160余篇,出版书10部。以他为组长的课题共获得16项科技进步奖(其中部、省级科技进步1~2等奖4项,3等奖1项),新产品成果4项。他被国家中医药管理局、上海市人民政府及国家科委聘为科技进步奖评审专家,香港保健协会聘为顾问,中国中西医结合学会选为理事,中国保健科学技术学会肥胖病研究学会选为副理事长。曾应澳大利亚、意大利、新加坡、美国、法国、德国、荷兰、比利时、日本、泰国等国,以及我国香港、澳门、台湾地区的有关单位邀请去讲学或作诊疗演示。国内外报纸杂志600余次宣传报道了他的业绩,他的主要业绩已被拍摄成电影,还多次拍摄成电视专题片上映;有英、美、日、加拿大等国人员专程来拍摄电视新闻在全球放映,他的名字及简况已被英国、美国出版的《世界名人录》所刊载。

前 言

在西方国家特别是美国,医学上有三大社会问题:艾滋病、吸毒和酒癖(酒精中毒)。近年来肥胖病已成为第四个医学社会问题。据美国1988~1991年调查结果:全美成人超重率约为33.4%,其中男性31%,女性35%。又据美国1986年统计,养老院的胆囊病女性患者中有33%是肥胖者,48%的乳腺癌患者肥胖,而其中23%的乳腺癌是由肥胖引起的;诊断为心血管病的患者中70%是由于肥胖所引起。在美国,每年有30万人死于肥胖病的并发症。

欧美各国自20世纪60年代开始,日益重视肥胖对人类健康危害的防治研究。初期多采用单一方法治疗,如选用药物,增强运动或控制饮食等,但其疗效难以持久。20世纪80年代开始,逐渐着重开展多学科综合减肥的治疗研究。与此同时,医学界也转变了对肥胖的看法:即承认这是一种慢性病,并且有下述特点:病因复杂,不易了解透彻;引发疾病的过程长;并发症多,易复发,不易治愈。

20世纪80年代国外在防治方面的进展主要表现在两方面:一方面是逐渐完善了多学科综合治疗肥

胖的个体化程序,按肥胖病患者的不同病情而采用两种甚至三种以上方法的综合治疗。另一方面认识到脂肪在体内区域分布的不同有其重要意义,那些腹内积聚脂肪过多的患者比臂部或大腿部皮下脂肪积聚过多的肥胖所引起的并发症更多,且更严重。因此,确定防治腹部为主的肥胖是减肥的主攻方向。

20世纪90年代对减肥疗效的评价标准发生了很大变化,即治疗肥胖的观点并不集中在体重的减轻上,更重要的是要对其并发病症的治疗是否有效,并提出了“代谢合适度”的概念,即对肥胖带来的一系列代谢异常,诸如高胆固醇、高甘油三酯、高血糖、高胰岛素、糖耐量异常、血粘度高、高血压等也要有疗效。这个概念强调了对健康的保证,而非仅仅是降低体重。

肥胖病患者除降低生活质量外,还易贮存脂溶性的毒性化学物质。据统计,45岁以上的肥胖者将减寿4年,它与正常体重人相比较,脑栓塞、冠心病、高血压病、糖尿病、胆石症及猝死等并发病症的发病率分别提高1、2、3、4、5及4倍,同时肥胖者易患乳腺癌与肠癌,还会加速早衰,缩短寿命,是健康长寿的大敌。

我国开展减肥研究起步较晚,中国中西医结合学会于1987年在北京召开了首届全国中西医结合肥胖病研究学术交流会议。1995年正式成立了中国保健科学技术学会肥胖病研究会。

1989年5月上海市香山中医院开设了降脂减肥门诊,专门从事防治肥胖病的研究。该课题的临床与

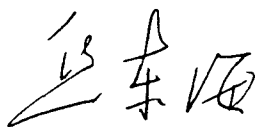
实验研究先后得到了卫生部、上海市、卢湾区及我院的支持与资助,同时我用科研指导临床,以临床为中心,以实践为根本,临床与基础研究紧密结合,依靠协作研究者的共同团结拼搏,进展较快,比较好地完成了各项科研计划,得到领导与同志们的信任和认可。1989年我还在全国第二届中西医结合肥胖病研究学术交流会上作了大会交流,得到同行们的肯定。并于1991年委派我在上海负责筹办第三届中西医结合肥胖病学术交流会,会议结束后,我被选为全国肥胖病研究学会副理事长。1995年我院的减肥门诊经专家评审,被上海市卫生局批准为上海市中西医结合肥胖病医疗协作中心,我被任命为主任。同年,我们的科室又被评为上海市医学领先专科。其间,上海市、卢湾区及香山中医院先后投资40余万元人民币,加速了临床与实验研究的步伐。

我们的减肥成果于1998年荣获上海市人民政府科技进步奖,同年10月,我带着这一成果又去北京参加改革开放20年的全国医药成果展览会,获得了好评。我们用中药减肥的临床与实验研究的课题经专家评审,一致认为其学术水平达到了国内领先地位。

十余年来我们曾接待过美、英、日、法、德等十余国外宾来访或诊治,我也被邀请去我国香港、澳门、台湾等地区及美、意、荷、法、德、新、日、泰等国去讲学或作诊疗演示。目前在全国已有24个省市推广应用了我们的减肥研究成果。

今天我能把十余年来的工作经验总结成书,要衷心感谢扶植、支持与指导我工作的各级领导、师长和

与我同甘苦、同耕耘及帮助我作临床与基础研究的同事、学友与朋友们，还要感谢与我密切配合治疗的病员们，是他们给了我实践与积累资料的机会和条件。同时我要由衷地感谢上海远东出版社及孙德华女士的精心策划。但愿我多年来的健康减肥研究成果能对 21 世纪的人类健康作出一点贡献，这也是我著作此书的初衷。由于我的水平有限，不当或错误之处，恳请读者朋友们批评指正。



2001 年 3 月 18 日

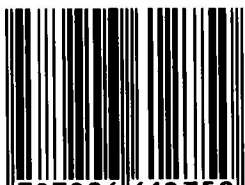


随着日趋严重的“发肥”趋势，肥胖病已成为健康长寿的大敌之一。

为了抵御这种“富贵病”，国家级突出贡献专家、上海市中西医结合肥胖病医疗协作中心主任、上海市香山中医院的减肥专家焦东海教授根据自己的工作实践，按“扫描肥胖”、“析疑肥胖”、“预防肥胖”、“治疗指导”、“心理治疗”、“饮食治疗”、“运动治疗”、“中医药治疗”诸篇章叙述并介绍了有关肥胖病及减肥的各种最新信息。

那些希望防治肥胖的患者，可以从本书的科学原则与科学方法中得到切实的帮助。

ISBN 7-80661-275-0



9 787806 612750 >

ISBN7-80661-275-0
R·40 定价：14.00 元

目录

1 焦东海简介

1 前言

扫描肥胖

3 跟着世界“发福”

5 危险的“胖生百病”

9 肥胖病的诊断

13 科学测脂的小知识

14 单纯性肥胖病的概念

17 单纯性肥胖病的特征

18 哪种类型的肥胖对人体的危害性大

19 腰、臀围测量方法的小知识

20 假肥胖的概念

析疑肥胖

- 31 肥胖的病因分析
- 32 肥胖会遗传
- 34 脂肪对健康的影响
 - 36 脂肪的生理功能小知识
- 37 蛋白质对肥胖的影响
 - 38 蛋白质每天需要量的小知识
- 39 多吃糖容易发胖
- 41 吃肉未必发胖
 - 43 能量平衡公式的小知识
- 44 吃肉的提示
- 47 “胖”从口入
 - 50 饮食时间小提示
- 50 喝啤酒与“啤酒肚”
 - 51 喝酒小提醒
- 51 胖与懒的关系
- 53 运动量少是导致肥胖的重要原因
 - 54 不爱运动容易发胖的小知识
- 54 小儿肥胖从母亲妊娠开始

- 55 婴儿期的喂养切勿拔苗助长
- 57 人到中年容易发胖
- 58 更年期妇女发胖的原因
- 59 有些药物容易致胖

预防肥胖

- 65 预防肥胖的 11 个关键时期
- 67 预防儿童肥胖的小知识
- 68 良好的生活习惯可以防止肥胖
- 72 不吃高糖、高热量食品是防胖之源
- 73 科学合理的饮食
- 73 科学合理饮食的至理名言
- 75 进食指南
- 78 每日膳谱：“4+1 金字塔方案”
- 78 金字塔锻炼模式（简称“运动金字塔模型”）

治疗指导

- 81 坚信科学减肥

- 82 制定切实可行的减肥计划
- 84 减肥日记的内容指导
- 84 确定自己的减肥目标

心理治疗

- 89 胖人及其家属的种种心理负担
- 93 必须纠正的种种心理障碍

饮食治疗

- 103 饮食减肥的原则
- 106 饮食减肥措施
- 108 饮食减肥食谱
- 120 晚餐减肥法
- 122 吃好晚餐的小知识
- 122 不吃早餐不利减肥并有害健康
- 123 解决饥饿的六种方法
- 125 科学吃植物油可以预防肥胖
- 129 过量食用豆制品对减肥也不利

- 130 豆腐不宜每天吃或超量吃的小知识
- 131 吃蔬菜的几种误区
- 132 有的新鲜菜肴不能吃的小知识
- 133 减肥者如何合理饮水
- 136 喝水要选择的小知识
- 137 喝茶时应注意的问题
- 138 多吃水果与点心也不利减肥
- 139 肥胖病人应尽量避免高热量食品
- 140 空腹吃糖不好的小知识
- 140 喝鸡汤小常识
- 142 膳食纤维对减肥有利
- 143 纤维素减肥的小知识
- 143 仅吃素食不利减肥与健康
- 144 常用的减肥食品、食疗及药膳

运动治疗

- 151 运动减肥的重要性
- 152 运动减肥的注意事项
- 157 有氧运动对减肥有利

- 159 运动减肥失败的原因及误区
162 儿童青少年的运动减肥
164 老年人的运动减肥
167 不利于减肥的三种运动
168 简便易行与减肥效果显著的三种运动方式
170 步行小要领

中医药治疗

- 177 中药古方减肥
179 辨证分型减肥
180 中成药减肥
197 针灸减肥
201 耳穴减肥
205 中药外治减肥
209 减肥失败的常见原因
- 213 附录 减肥成功对比照片 11 例

扫描肥胖

