

新世纪病友康复丛书之三

肥胖症病友康复指南

编著 周 勇 丁桂芝



中国医药科技出版社

新世纪病友康复丛书之三

肥胖症病友康复指南

编著 周 勇 丁桂芝

中国医药科技出版社

登记证号: (京) 075 号

内 容 提 要

本书为防治肥胖症的科普书, 由长期从事内分泌代谢疾病和老年病研究的专家撰写。全书采用问答形式, 对肥胖症患者希望了解的有关肥胖症基础知识, 肥胖症与内分泌激素、各种营养素之间的关系, 肥胖症的临床表现, 肥胖症与各种并发症, 以及肥胖症预防、治疗中的饮食控制、运动、药物使用、外科手术选择等问题一一都做出了解答。内容简明扼要, 条理清楚, 资料新颖、实用。

本书可供一般读者和基层医务工作者阅读。对于那些想吃又怕胖, 想美又不愿运动, 以及那些已经罹患肥胖症, 或正在向肥胖发展的人和他们的家人来说, 这更是一本不可不读的科普书。

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症病友康复指南/周勇, 丁桂芝编著. —北京:
中国医药科技出版社, 2001.3

(新世纪病友康复丛书; 3)

ISBN 7-5067-2354-9

I. 肥… II. ①周…②丁… III. 肥胖病-康复-问答
IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 04962 号

中国医药科技出版社 出版
(北京市海淀区文慧园北路甲 22 号)
(邮政编码 100088)

保定市时代印刷厂 印刷

全国各地新华书店 经销

*

开本 850×1168mm $\frac{1}{32}$ 印张 10

字数 199 千字 印数 1—5000

2001 年 5 月第 1 版 2001 年 5 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题, 请与本社联系调换

作者简介

周勇，男，留美学者，毕业于同济医科大学，曾任副主任医师。在各种报刊、期刊、学术杂志上发表过几十篇论文和文章，撰写有《糖尿病防治实用手册》，《实用内分泌代谢病学》等书，获得国家专利1项。

“踏踏实实做点实事”是作者的自勉；“笑口常开，喜迎天下事。”是作者经常向别人推荐的处世名句。

丁桂芝，女，毕业于同济医科大学，并获德国海德堡大学医学博士学位。1992年10月享受国务院政府特殊津贴，1993年获省级有突出贡献中青年知识分子称号。

曾任同济医科大学教授、主任医师，附属协和医院内分泌代谢科主任，研究生导师。现在美国 LOMA LINDA 大学从事内分泌代谢性疾病的研究工作，为美国骨与矿物质协会、内分泌学会和糖尿病学会会员。

“努力攀登，永远向前”是作者的座右铭；“解除患者病痛，让所有的人都享受美好的生活”是作者心中的期盼。

献给患肥胖症的朋友们

(代前言)

当生活逐渐变得比以前富裕起来，当人们不再为一日三餐发愁的时候，您也一定会发现一个奇怪的现象，怎么我们周围的“胖子”好像越来越多了。其实，这一点也不奇怪，这就是“好生活”带给人们的一种疾病症状——肥胖。

世界卫生组织负责人最近向全世界发出警告：“随着生活条件的改善，肥胖将成为全球首要的健康问题”。欧美国家的医学和社会学专家更是明确提出：“肥胖症、艾滋病、吸毒已成为当今世界的三大社会问题”。几年前当我们踏上美国的土地时，洛杉矶国际机场里的“大胖子”就让我们开了眼界，为了适应胖子越来越多、越来越胖的需要，美国公共交通和公共场所里供人休息的椅子尺寸已经一再放大，并排的椅子有的干脆取消了中间的间隔。关于胖子乘坐交通工具时是否应该多买一张票的争论也时有发生。可没想到的是，几年后当我们重回国门的时候，北京的胖子，尤其是小胖子也着实使我们吓了一跳，真有“彼一时，此一时”的感觉。

虽然中国人自古以胖为福，认为小孩儿胖是可爱，大人胖是富相。但客观地说，在当今社会里，很少有人会真正喜欢肥胖。可是，对于肥胖大家似乎又有一种无可奈何的感觉。日常生活中经常可以听到有人用诚恳的语气向肥胖者建议：“您应该减肥啦”。肥胖者也往往用自我解嘲的口吻调侃自己一番：“唉，真没办法，我喝口凉水都长肉”。也有人说：“减肥比戒烟还难，因为人对吃的需求是天生的，它包含了情感和饥饿的多种因素”。真是这样的吗？为什么有些人胖，而另一些人就不胖？造成肥胖的

真正原因是什么？给孩子吃减肥餐有没有用？是不是所有的肥胖者都应该减肥？市面上销售的各种减肥药物究竟有没有可靠的减肥效果？诸如此类的问题，不仅困扰着肥胖者，也给肥胖者的亲属、家人增添了许多烦恼。帮助肥胖者及其家人解开心中的疙瘩，找到正确的减肥方法，是我们写这本书的目的。

如果您或您的家人、朋友，通过阅读这本书找到了以上问题，以及其他许多您想知道的与肥胖有关问题的答案，那我们就可以无愧地说，我们写这本书的目的达到了。

值此《糖尿病病友康复指南》、《骨质疏松症病友康复指南》、《肥胖症病友康复指南》三本书完稿之际，我们想在这里，向曾为这几本书的编写提出过宝贵意见，提供相关资料的朋友、老师、同事们致以深深的谢意。编写过程中得到中国医药科技出版社领导和各位编辑的大力支持，尤其是解秀兰编辑为该套书的出版更是竭尽全力，多次与我们联络，提供了许多有益的信息。这几本书是在你们大力支持、热情鼓励、无私奉献的精神感召下才完成的，我们从心里感谢你们！

编著者

2001年3月于美国洛杉矶

目录

一、肥胖症基础知识

(一) 肥胖与体重之间的关系

1. 什么是肥胖, 什么是肥胖症 3
2. 将体重维持在标准体重范围之内的目的是什么 4
3. 什么是体重, 体重与肥胖有何关系 4
4. 如何观察体重的变化, 应该多长时间称一次体重 5
5. 怎样才能发现自己的体重是否异常 6
6. 婴幼儿期及青春前期应该如何计算标准体重 7
7. 60 岁以上的老年人体重是怎样计算的 8
8. 什么是体重指数, 体重指数是怎样测得的 8
9. 体重指数与计算标准体重的方法有何不同 9
10. 怎样使用腰围法来判断患者是否罹患肥胖症 10
11. 世界各国对肥胖症是否都采用同样的定义
和诊断标准 10
12. 测定标准体重时, 为什么会因人、因地、因时而异 11
13. 为什么不能单凭体重超过正常与否
来判断是否罹患肥胖症 12

(二) 肥胖与脂肪之间的关系

1. 什么是脂肪, 脂肪与肥胖之间有何
关系 13



2. 白色脂肪组织与褐色脂肪组织有何不同 14
3. 脂肪细胞的代谢过程是怎样进行的 14
4. 影响脂肪代谢的主要因素有哪些 15
5. 脂肪细胞内三酰甘油的水解过程是怎样进行的 16
6. 什么是脂解激素, 什么是抗脂解激素 16
7. 体内脂肪细胞的数量会增加吗 17
8. 体内脂肪主要储存在哪些部位, 各有何功能 17
9. 脂肪沉积与女性美之间有何关联 18
10. 脂肪是仅仅沉积在皮下, 还是同时也沉积在内脏中 19
11. 什么是内脏型脂肪肥胖 19
12. 影响体内脂肪分布的因素主要有哪些 19
13. 皮下脂肪厚度可以作为诊断肥胖症的依据吗 20
14. 如何测量皮下脂肪层的厚度 20
15. 如何判断皮下脂肪厚度与肥胖之间的关系 21
16. 可不可以用指捏法来粗略估计皮下脂肪层的厚度 22
17. 有没有方法可以测出体内脂肪的总量, 临床上使用较多的是哪种方法 22

(三) 肥胖症的病因与分类

1. 引起肥胖症发生的主要病因有哪些 22
2. “肥胖症”和“肥胖病”两个词, 哪一个更恰当, 它们是一回事吗 23
3. 肥胖症是一种先天性遗传性疾病吗 24
4. 人体中的哪些基因可能与单纯性肥胖症的发病有关 24
5. 什么是“肥胖病毒” 25
6. 解释肥胖症发病的“调定点”学说是怎么回事 25
7. 肥胖症是一种世界“流行”的疾病吗 26
8. 为什么肥胖的人好像越来越多 27
9. 为什么体形肥胖的父母养育的子女也常



常肥胖	28
10. 人们对肥胖是如何进行分类的, 肥胖一般分成哪几种类型	29
11. 最简单和最常用的肥胖分类方法是什么	30
12. 如何区别单纯性肥胖与继发性肥胖	31
13. 什么是向心性肥胖, 什么是全身匀称性肥胖, 两者之间有何区别	31
14. 什么是体质性肥胖, 什么是获得性肥胖	32
15. “女性怀孕时应该胖一点” 这话对吗	33
16. 什么是母性肥胖症	33
17. 怎样才能准确测量出自己的腰围、臀围与腰臀围比值	34
18. 什么是苹果型体形, 什么是梨型体形	34
19. 为什么要把女性肥胖者的体形分为苹果型和梨型两种	35
20. 什么是局部肥胖, 如何判断是否有局部肥胖	36
21. 局部肥胖对健康的影响大吗	36
22. 孩子生下来胖, 是不是就意味着先天“足”	37
23. 小时候是个小胖子, 长大后一定会胖吗	37
24. 可能导致孩子成为肥胖儿童的因素有哪些	37
25. 肥胖对儿童的生长发育有没有影响	38
26. 不同年龄、不同性别的人肥胖起来有区别吗	38
27. 从事何种职业的人容易肥胖	39
28. 哪些人容易发生肥胖	39
29. 为什么人过中年就容易发胖	40
30. 为什么停止体力劳动和运动后容易发胖	40
31. 为什么女性在青春发育期、妊娠哺乳期和绝经期后容易发生肥胖	40



32. 为什么有些女性服用避孕药后会出现体重增加的情况	42
(四) 肥胖与饮食、行为、经济状况的关系	
1. 肥胖症与能量代谢异常之间有何关系	43
2. 什么是良好的饮食习惯	43
3. 人的饿和饱是怎么一回事, 是由人体中哪个部位控制的	44
4. 吸烟或者戒烟对肥胖有影响吗	45
5. 为什么嗜酒者容易发胖	45
6. 心宽就会体胖吗, 哪一类性格的人群容易发生肥胖	46
7. 哪些人容易把进食作为一种缺乏爱的补充手段	47
8. 喜欢生气的人, 减起肥来为什么非常困难	48
9. “胖人喝口凉水也会长胖”这话当真吗	48
10. 人的胖瘦与季节有关系吗	49
11. 社会经济状况对肥胖症的发生会产生什么样的影响	49
12. 为什么发达国家中富裕阶层肥胖症发病率低, 而贫穷国家中富裕阶层肥胖症发病率高, 社会环境因素与肥胖症的发生有直接关系吗	50
13. 人会无限制的胖下去吗	50
14. 是胖人长寿, 还是瘦人长寿	51
15. 人矮是不是就会显得胖	52
(五) 肥胖与麻醉、手术、用药之间的关系	
1. 肥胖对外科手术、手术麻醉有何影响	53
2. 如何才能减少肥胖给手术带来的影响	54
3. 肥胖者用药时应该注意哪些事项	54



二、肥胖症与内分泌激素

(一) 内分泌基础知识

1. 什么是内分泌腺, 什么是内分泌激素, 什么是内分泌系统疾病 59
2. 内分泌激素具有什么特点 59
3. 与肥胖症发生有关的内分泌腺(部位)有哪些, 它们各分泌什么激素 60
4. 内分泌功能异常包括哪些 61
5. 内分泌系统疾病的诊断方法有哪些 62
6. 内分泌疾病的防治原则是什么 63
7. 哪些激素可以影响体内的新陈代谢过程 63
8. 下丘脑位于什么地方, 有什么特点, 有何功能 64
9. 下丘脑分泌的激素主要有哪些, 各有何功能 65
10. 脑垂体属于内分泌腺吗, 是由哪几部分组成的 65
11. 脑垂体主要分泌哪些激素, 各有何功能 66
12. 甲状腺激素是从哪里来的, 它的分泌有何规律 67
13. 甲状腺激素有何生理作用 68
14. 胰腺位于人体的什么部位, 有何功能 68
15. 胰岛素是从哪里来的, 它的分泌有何规律 69
16. 胰岛素是通过什么途径发挥其生物效应的 70
17. 胰岛素有何生理作用 70
18. 肾上腺糖皮质激素是从哪里来的, 它的分泌有何规律 71
19. 皮质醇有何生理作用 71
20. 性激素包括哪些, 是由哪些器官或组织分泌的 72



(二)内分泌改变与肥胖症之间的关系

1. 肥胖患者体内可能发生哪些内分泌改变, 有何
临床意义 73
2. 单纯性肥胖症患者体内 T_3 、 T_4 水平会发生什么样的
变化 73
3. 肥胖症患者体内胰岛素水平会发生什么样的变化 74
4. 肥胖症患者体内肾上腺皮质激素水平有哪些变化 74
5. 肥胖症患者体内性激素水平会发生哪些变化 75
6. 女性停经后为什么容易肥胖 75

三、营养与肥胖症

(一)营养学基础知识

1. 什么是营养, 什么是营养素, 什么是合理营养 79
2. 食物的营养价值与营养素之间有何关系 80
3. 营养素的生理功能有哪些 80
4. 营养素与人体健康之间存在什么样的关系 81
5. 什么是能(热)量, 能够产生能量的营养素主要有
哪几类 81
6. 什么是卡、千卡, 千卡和千焦耳之间是如何
进行换算的 82
7. 什么是产能营养素粗卡价、生理卡价, 不同种类的营
养素释放出来的能量是否不同 82
8. 生理卡价在营养学上有何意义 83
9. 人为什么要维持机体的能量平衡 83
10. 怎样才能达到机体摄入与消耗能量
之间的平衡 84
11. 什么才是真正的吃得好、吃得饱 84
12. 计算摄入能量的多少, 为什么采用以



计算主食能量为三的方法	85
13. 什么是平衡饮食（营养平衡），其基本要求是什么	85
14. 什么是健康饮食结构金字塔	86
15. 日常食用的食物大概可分为哪几大类	88
16. 平衡饮食中营养物质的供给有何特点	89
17. 营养素缺乏也会引起肥胖症吗	89
18. 有没有吃得多但不发生肥胖的人	90
19. 什么样的饮食习惯常常是导致肥胖发生的主要原因	90
20. 怎样才能做到合理配餐	91
21. 怎样计算食物中所含的能量	91
22. 食物的摄入（食欲）受哪些因素的影响	92
23. 影响食物摄入的外部因素与肥胖症的发病有何关系	92
24. 影响食物摄入的内部因素与肥胖症的发病有何关系	93
 (二) 机体的能量代谢	
1. 人体每天的能量消耗主要包括哪几个方面	94
2. 正常情况下，每个人需要的能量是否不同	95
3. 机体能量摄入的多少，有一个统一的标准吗	96
4. 肥胖症的发生是不是都与进食（能量）过多有关	96
5. 多少千焦耳（千卡）能量可以转化成 1 千克的体重	96
6. 如何划分体力劳动强度的不同	98
7. 肥胖症患者体内的能量代谢与正常人有何差异	98
 (三) 人体健康需要的七大营养素	
1. 什么是蛋白质，什么是人体必需氨基酸、半必需氨基酸 酸和非必需氨基酸	99
2. 蛋白质对人体的主要功用有哪些	100
3. 人体需要的蛋白质主要是从哪里 获得的	101
4. 什么是完全、半完全和不完全 蛋白质	102



5. 什么是优质蛋白质, 如何衡量蛋白质的营养价值 102
6. 什么是蛋白质的互补作用 103
7. 蛋白质是不是吃得越多越好 104
8. 蛋白质的正氮平衡和负氮平衡是怎么回事 104
9. 肥胖症患者体内蛋白质代谢与正常人相比有何不同 105
10. 什么是脂类, 它是由哪些成分组成的 105
11. 什么是饱和脂肪酸、不饱和脂肪酸 106
12. 什么是必需和半必需脂肪酸, 哪些油脂中含必需
脂肪酸较多 107
13. 脂肪对人体的功用和营养价值有哪些 108
14. 食用油与工业用油有何不同 110
15. 动物类油脂与植物类油脂有何不同 110
16. 深海鱼油和脑黄金中究竟含有什么成分, 对机体
有何作用 111
17. 人体需要的脂肪类食物主要是从哪里来的, 应该
如何选用 112
18. 脂肪类食物在体内的消化与吸收过程是如何进行的 113
19. 机体所需的三酰甘油是从哪里来的 114
20. 三酰甘油在体内是如何进行代谢的 114
21. 肥胖症患者是否需要限制动、植物油脂的摄入 115
22. 老年人应该如何选择和食用脂肪类食物 115
23. 是不是吃脂肪就长脂肪, 为什么不吃肉也会发胖 115
24. 为什么有些进食低能量、低脂肪饮食的人也会发胖 116
25. 脂质在体内是怎样进行运输的 117
26. 脂蛋白的分类和组成是如何划分的 117
27. 胆固醇对人体的作用和营养价值有
哪些 118
28. 机体可以从哪些来源获得胆固醇 119
29. 怎样才能避免从食物中摄入过多的



胆固醇	120
30. 影响外源性胆固醇吸收的因素有哪些	122
31. 影响内源性胆固醇合成的因素有哪些	122
32. 胆固醇在体内是如何进行转化的	123
33. 不同密度的脂蛋白(胆固醇)对机体的影响是否 相同	123
34. 肥胖症患者与正常人相比, 体内脂肪代谢有何 不同	124
35. 什么是糖类, 什么是血糖, 两者之间有何关系	124
36. 糖类对人体的作用和营养价值有哪些	124
37. 食物中的糖类主要分为哪几类	125
38. 人体需要的糖类主要是从哪里来的	126
39. 谷物除了提供能量外, 还有什么其他营养价值	126
40. 什么是高糖食物、低糖食物和无糖食物	127
41. 肥胖症患者与正常人相比, 体内糖代谢过程 有何不同	127
42. 食物纤维素在人类饮食中起着什么作用	127
43. 哪些食物中食物纤维素含量较高	129
44. 饮食中食物纤维素的量是不是越多越好	130
45. 哪些肥胖症患者不宜食用高纤维素食物	130
46. 什么是维生素, 有何特点	131
47. 什么是水溶性维生素, 什么是脂溶性维生素	131
48. 哪些维生素缺乏可能导致人体能量代谢发生异常	132
49. 肥胖症患者需要补充维生素吗	132
50. 人体中含有哪些矿物质 (无机盐)	133
51. 矿物质在体内发挥着什么样的 作用	133
52. 微量元素对控制肥胖症有什么帮助,	



- 哪些食物中含有丰富的微量元素 134
53. 引起维生素和微量元素缺乏的主要原因有哪些 134
54. 水也算是一种营养素吗, 水的生理功能主要有哪些 135
55. 喝什么样的水好 135

四、肥胖症临床表现

(一) 单纯性肥胖症临床表现

1. 患上肥胖症, 患者苦恼吗 139
2. 肥胖症患者可能会出现哪些临床症状 139
3. 如果怀疑自己发生肥胖, 应该做哪些方面的检查 140
4. 肥胖者的体形有哪些变化 141
5. 为什么肥胖者走起路来的姿势与正常人不一样 141
6. 为什么肥胖的人喜欢睡觉和打鼾 141
7. 肥胖者比正常人笨吗 142
8. 为什么肥胖者非常怕热, 但不怎么怕冷 143
9. 为什么肥胖者比较容易出汗, 也比较容易长痱子 144
10. 为什么肥胖者“动则气喘” 144
11. 为什么胖子总是显得“懒洋洋”的 144
12. 为什么肥胖患者常有便秘和肛肠疾病 145
13. 肥胖会影响人体的性功能吗 146
14. 肥胖会影响人体的生殖功能吗 147
15. 女性妊娠期间体重增长过快应考虑哪些因素 147
16. 肥胖对儿童的生长发育有何影响 148
17. 肥胖会不会造成患者心理变态 149
18. 肥胖症患者的实验室检查会有哪些变化 149
19. 什么是空腹血, 为什么血脂检查要在空腹的时候进行 150



20. 什么是血脂检查	151
21. 空腹血脂检查项目的正常参考值是多少	151
22. 为什么总胆固醇 (TC) 和三酰甘油 (TG) 测定是 血脂检查中必不可少的项目	153
23. 高脂血症与肥胖之间有何关系	153
24. 是不是所有的肥胖者都伴有高脂血症	153
25. 什么是高脂血症, 什么是高脂蛋白血症, 两者之间 有什么差别	154
26. IIb 型高脂血症与 IV 型高脂血症有何不同	155
27. 不同密度的脂蛋白功能有何不同, 检查结果是 高些好还是低些好	156
28. 为什么许多医院仍然把“脂蛋白”和“胆固醇” 这两个概念混合使用	158
29. 肥胖症的诊断困难吗	158
(二) 继发性肥胖症临床表现,	
1. 什么是下丘脑综合征, 有何临床表现	159
2. 为什么罹患下丘脑综合征的病人会发生肥胖	159
3. 下丘脑综合征引起的继发性肥胖症与单纯性肥胖症 有什么区别	160
4. 什么是垂体性肥胖	161
5. 什么是甲状腺功能减退症	161
6. 成年人甲状腺功能减退症的主要临床表现有哪些, 如何与单纯性肥胖症进行鉴别	161
7. 什么是皮质类固醇增多症, 引起皮质类固醇分泌 增多的常见原因是什么	162
8. 皮质类固醇增多症的主要临床 表现有哪些	163
9. 皮质醇增多症引发的肥胖有何特点, 如何与单纯性肥胖症进行鉴别	164

