

● 专家门诊丛书 ●

ZHUAN JIA MEN ZHEN CONG SHU



肥胖病诊断与防治

FEI PANG BING ZHEN DUAN YU FANG ZHI

■ 何宛翎 / 主编

| 延 | 边 | 人 | 民 | 出 | 版 | 社 |

专 家 门 诊 丛 书

肥胖病诊断与防治

主编 何宛翎
韩 辅
杨海森

延 边 人 民 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病诊断与防治/何宛翎主编. - 延吉:延边人民出版社,
2001.4

(专家门诊丛书)

ISBN 7-80648-578-3

I.肥… II.何… III.①肥胖病-诊断②肥胖病-防治 IV.
R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 16954 号

专家门诊丛书
肥胖病诊断与防治

主 编:何宛翎、韩辅、杨海淼
责任编辑:桂镇教
版式设计:张 岩
责任校对:海 杰
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东新印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:2100 千字
印 张:105
版 次:2001 年 10 月第 1 版
印 次:2001 年 10 月第 1 次印刷
印 数:1-3050 册
书 号:ISBN 7-80648-578-3/R·9

全套定价:150.00 元(每分册:10.00 元)

《专家门诊丛书》

《肥胖病诊断与防治》编委会名单

主 编:	何宛翎	韩 辅	杨海森
副主编:	朴春丽	王秀阁	梁丽娟
	冯少华	韩宏妮	侯亚春
编 委:	宋国民	王光宇	王志峰
	梅 雪	马文革	焦凤勋
	李 燕	王淑珍	王 伟
	魏钺玲	高 军	吕文波
	吕红君	王淑俊	孙立新
	陈立忠	于喜洪	王国锋
	付 晶	杨丽华	李伟民
	杨 丽	王绍霞	胡长富
主 审:	姜 喆		

前 言

肥胖是指体内脂肪堆积过多和分布异常,体重增加,是遗传因素和环境因素共同作用的结果。随着人民生活水平的提高,肥胖已成为一种现代病,发病率逐年增高,越来越引起科学界的重视。本书从科学的角度阐述了肥胖病的成因及危害,并系统全面地介绍了各种减肥方法,如饮食减肥法、运动减肥法、气功减肥法等,内容丰富,既具科学性又具实践性,是从事肥胖病研究的医生及广大肥胖者极佳的参考用书。



目 录

第一章 肥胖的概念	(1)
一、肥胖的定义	(1)
(一)按体重来测定肥胖与否	(1)
(二)按体脂来测定肥胖与否	(2)
(三)审美观念的变革	(3)
(四)健美的标准	(5)
(五)肥胖的诊断	(6)
二、肥胖的种类	(9)
(一)单纯性肥胖	(9)
(二)继发性肥胖	(10)
第二章 肥胖的危害	(11)
一、肥胖的信号	(11)
(一)易累	(11)
(二)怕动	(11)
(三)嗜睡	(12)
(四)爱吃	(12)
二、肥胖的危害	(12)



(一)缩短寿命	(13)
(二)肥胖会增加各种并发症	(14)
第三章 肥胖的原因	(17)
一、遗传基因	(17)
(一)瘦素	(17)
(二)解偶联蛋白	(18)
二、饮食过量	(18)
(一)糖的代谢	(19)
(二)蛋白质的代谢	(19)
(三)脂肪的代谢	(19)
三、能量消耗过少	(21)
四、身体失控	(22)
(一)酶的失调	(22)
(二)神经——内分泌的捣乱	(23)
(三)指挥的失控	(24)
(四)心理习惯性肥胖	(25)
五、药物性肥胖	(26)
六、人生“忌时”性肥胖	(26)
七、人生各阶段容易发胖的年龄和原因	(29)
(一)婴儿期(出生到 1 岁为婴儿期)	(29)
(二)儿童期(5—10 岁左右)易发生肥胖	(29)
(三)青春期(10 岁—20 岁)一般以 14 岁以后多见 ..	(30)
(四)中年期(35 岁—50 岁)	(30)
(五)老年期(50 岁以上)	(30)
(六)女性容易发胖的几个阶段和原因	(31)



第四章 祖国医学对肥胖病病因、病机的认识 (33)

一、饮食不节 (33)

二、脏腑功能失调 (34)

(一)脾肺不健,气虚饮停 (34)

(二)脾肾阳虚,水湿内盛 (34)

三、久坐少动伤气,气血流行不畅 (35)

四、久病正虚、痰瘀内生 (35)

五、情志所伤、痰湿聚集 (35)

第五章 肥胖的临床表现 (36)

一、外观和一般状态 (36)

二、肥胖病对高血压、心脏病的影响 (36)

三、内分泌系统的临床表现 (38)

四、呼吸系统的临床表现 (39)

五、消化系统的临床表现 (40)

六、神经系统及精神方面的临床表现 (41)

第六章 世界瞩目的减肥热潮 (43)

第七章 饮食减肥 (47)

一、科学的饮食减肥计划 (49)

(一)中老年人饮食减肥 (49)

(二)“小胖墩”的饮食减肥 (51)

二、低热量饮食减肥 (53)

三、中药茶粥减肥 (58)



(一) 荷叶薏米陈皮粥	(58)
(二) 柴胡降脂粥	(58)
(三) 首乌山楂粥	(58)
(四) 冬瓜粥	(59)
(五) 荷叶粥	(59)
(六) 赤小豆粥	(59)
(七) 薏米粥	(60)
(八) 决明茶	(60)
(九) 海藻虎杖饮	(60)
(十) 山楂蒲黄饮	(60)
(十一) 芹菜饮	(61)
(十二) 枸杞饮	(61)
(十三) 何首乌茶	(61)
(十四) 消脂茶	(61)
四、药膳减肥	(62)
(一) 红烧冬瓜	(62)
(二) 山楂海带丝	(63)
(三) 茯苓豆腐	(63)
(四) 人参蜜	(64)
(五) 莲子百合汤	(64)
(六) 泽兰鱼方	(65)
(七) 绿豆车前子方	(65)
(八) 荷叶莲藕炒豆芽	(65)
(九) 茼蒿炒萝卜	(66)
(十) 麻辣羊肉炒葱头	(66)
(十一) 盐渍三皮条	(66)
(十二) 鲜拌莴苣	(67)
(十三) 青鸭羹	(67)



(十四)参芪鸡丝冬瓜汤	(68)
(十五)鲤鱼汤	(68)
(十六)茯苓饼	(68)
五、食疗减肥窍门	(69)
(一)食辣减肥	(69)
(二)食醋减肥	(69)
(三)醋豆减肥	(69)
六、饮食习惯与减肥	(70)
(一)慢食减肥	(70)
(二)早食减肥	(71)
(三)饭前喝汤减肥	(71)
(四)少食多餐减肥	(71)
(五)分食减肥	(72)
(六)晚餐尽量少吃	(72)
(七)吃早餐有利减肥	(72)
(八)严禁吃夜宵	(73)
(九)食物留存减肥	(73)
(十)禁食减肥	(74)
(十一)禁嗜减肥	(74)
(十二)饮水与减肥	(75)
八、有利于减肥的食物	(75)
(一)蔬菜减肥	(76)
(二)水果减肥	(79)
(三)其他食物减肥	(83)
九、不利于减肥的食物	(84)
(一)糖与肥胖	(85)
(二)少吃油减肥	(85)
(三)酒与肥胖	(86)



第八章 运动减肥 (90)

一、科学的运动减肥计划 (90)

(一)运动减肥的机理 (90)

(二)运动减肥是一场持久战 (91)

(三)运动处方的制定 (93)

二、减肥健身操 (95)

(一)从小打好基础——婴儿体操 (95)

(二)儿童简易减肥操 (99)

(三)女性负重健美操 (100)

(四)中青年女性减肥健身操 (101)

(五)中老年妇女减肥操 (105)

(六)妇女产后减肥健美操 (106)

(七)男子放松操 (108)

(八)中年男子减肥小窍门 (109)

(九)国外减肥健美操 (110)

三、简单易行的减肥运动 (111)

(一)游泳减肥 (111)

(二)散步减肥 (112)

(三)水中慢跑减肥 (114)

(四)慢跑减肥 (115)

(五)爬山或登楼减肥 (115)

(六)旅游减肥 (116)

(七)拳操减肥 (116)

(八)跳绳 (117)

第九章 气功减肥 (118)

一、健美减肥功 (120)



(一)玉蟾吸真功	(120)
(二)莲花座功	(122)
(三)玉蟾翻浪功	(124)
(四)健美减肥功的饮食安排	(125)
二、“轻身功”健美减肥	(126)
(一)医	(127)
(二)药	(127)
(三)膳	(127)
(四)功	(128)
三、减肥内壮功	(139)
(一)内壮功一式	(139)
(二)内壮功二式	(140)
(三)内壮功三式	(141)
四、瑜伽练习减肥	(141)
(一)瑜伽十九式减肥小窍门	(141)
(二)瑜伽四式减肥	(150)
 第十章 按摩点穴减肥	 (156)
一、全身推拿减肥	(156)
(一)头部按摩	(156)
(二)肩颈部和全上肢按摩方法	(156)
(三)腰背部按摩方法	(157)
(四)胸腹部按摩方法	(158)
(五)腹部和全下肢按摩方法	(158)
二、点穴减肥	(159)
(一)按摩跷宫	(159)
(二)按揉风池穴	(160)
(三)按拨大筋	(160)



(四)按肩井	(160)
(五)按抹前额	(160)
(六)按揉太阳穴	(160)
(七)分抹颞部	(160)
(八)按摩腕腹	(160)
(九)按摩足心	(161)
三、经络按摩减肥	(161)
第十一章 药物减肥	(162)
一、西药减肥	(162)
二、中药减肥	(164)
三、切莫用利尿药减肥	(169)
第十二章 针刺减肥	(171)
一、体针减肥	(171)
二、耳穴减肥	(171)
(一)耳穴贴压法。	(172)
(二)耳穴埋针法	(173)
第十三章 手术减肥	(174)
一、闭式减肥手术	(174)
二、开放性减肥手术	(175)
三、联合减肥手术	(175)
第十四章 其他减肥法综述	(177)
一、衣装减肥	(177)



(一)减肥衣	(177)
(二)紧身衣裤(健美衣裤)减肥	(178)
二、喝茶减肥	(180)
三、咖啡减肥	(182)
(一)咖啡瘦身的要诀	(183)
(二)喝咖啡后的运动瘦身法	(183)
(三)咖啡渣按摩瘦身法	(183)
(四)办公室喝咖啡瘦身的最佳时间	(183)
四、少睡减肥	(184)
五、化妆品减肥	(186)
六、心理减肥	(187)
七、异状减肥	(190)
(一)疲劳减肥	(190)
(二)情绪减肥	(190)
(三)声音减肥	(190)
(四)气味减肥	(191)
八、饰物减肥	(191)
(一)手镯减肥	(191)
(二)腰铃减肥	(191)
九、充气球减肥	(192)
十、吹热水袋减肥	(193)
十一、洗澡减肥	(194)
十二、机械减肥	(198)
十三、通便减肥	(199)
十四、饥饿减肥	(201)
第十五章 中外名人的健美法	(204)



第一章 肥胖的概念

一、肥胖的定义

肥胖病就是因肥胖而导致的一种疾病。目前将超过标准体重20%以上者称为肥胖症。

(一)按体重来测定肥胖与否

体重并不是恒定不变的,它随着年龄、性别、种族、季节、环境和昼夜的不同而异。一般情况下,从婴儿→少年→青年→中年→老年会逐渐变重。男性比女性重,黑种人比白种人重,白种人又比黄种人重。中国的北方人比南方人重。

同一个人,在冬季比夏季重。空气湿度大时比干燥时要重。晚上又比白天要重。

在一定的条件下,年龄和身高与体重的关系最为密切。人体的标准体重有一个公式:

1. 成年男子标准体重(千克) = 身高(公分) - 100

女子标准体重(千克) = 身高(公分) - 105

例如:男子身高 183 公分,按公式 $183 - 100 = 83$ 千克。

女子身高 165 公分,则 $165 - 105 = 60$ 千克。

2. 儿童(2 岁以上)标准体重(千克) = 年龄 $\times 2 + 8$ 。



例如:3岁的儿童 $3 \times 2 + 8 = 14$ 千克。

3. 新生儿平均体重约3.2千克。

4. 3~5个月的婴儿体重是出生时的2倍,约6.4千克。

5. 1岁的孩子为新生儿时的3倍,约9~10千克。人的体重波动在标准体重的10%上下范围内,均属于正常。

例如:女子身高165公分的标准体重是60千克,若在66千克又不到72千克者,即超过10%又不到20%的,称为“过重”或“超重”,还不算肥胖。只有超过72千克(超过标准体重20%时)才称为“肥胖”。

有的姑娘身高165公分,体重只有55千克。其实已低于标准体重,根本不属于肥胖范围。如果再减1千克的话,则属于“过瘦”范围,这就完全没有必要再减什么“肥”了。

(二)按体脂来测定肥胖与否

严格地说,体重并不是测定肥胖的惟一标准。从《辞海》来解释:肥——多脂肪。

胖——肥大。

“肥胖”是两个同义词,意思应该是指多脂肪的肥大者。也就是说有些肌肉发达、体重可以超过标准体重许多,但是体内脂肪不多,这一类人,如运动员、健美者、重体力劳动者,他们就不能被列为肥胖队伍之中。人们也不会叫他们胖子。他们只给人以壮实的感觉。

所以,正确判断肥胖与否的方法是,应该根据体内脂肪的多少,即“体脂”是否过量来决定。也就是体重超过标准体重20%、体内脂肪超过全身重量的30%时,方可确诊为“肥胖症”。其中又按程度不同,分为三种:

1. 轻度肥胖:体重超过20%,体脂含量超过30%。

2. 中度肥胖:体重超过30~50%,体脂含量超过35~45%。



3. 重度肥胖:体重超过 50% 以上,体脂含量超过了 45% 以上。

有一种简单测定体脂的方法:

在脐旁选受试者 3 公分腹部皮肤,用食、拇两指轻轻抓起(抓到皮下脂肪层深度),测定食、拇两个手指间的宽度,若超过 1 公分以上者为皮下脂肪过多。再参考体重测定,若超过标准体重 20% 以上者,可以列为“肥胖”之列。

(三)审美观念的变革

肥与胖,随着时代观念的差异,影响到审美观的不同。

古代有以胖为美,形容为“雍容华贵”、“富态”、“心宽体胖”、“发福”。也有以瘦为美,形容为“身轻如燕”、“纤腰婀娜”、“行如拂柳”等等。

中国四大美女之一的杨玉环就是很胖的,唐皇宫内三千粉黛,惟她最为得意。因她而失宠的梅妃骂她“肥婢”。杨贵妃也不甘示弱,回骂梅妃为“瘦猴”。

在这一胖一瘦两位唐代佳丽之中,唐明皇的态度如何? 堂堂万岁爷却欣赏“肥婢”——胖的杨玉环,冷落了身轻苗条的梅娘娘。

可能是由于受了帝王爱“胖”的影响,所以唐朝的仕女图全都画成了两个下巴、三个下巴——臃肿肥胖类型。男子的官服亦然如此,宽大而有气派。九五之尊的皇帝老儿的龙袍更是大得出奇。以至于现代人把宽大的衣服统称为“龙袍”。

直到明朝,唐寅(唐伯虎)画的美人,全都以胖为美,由此可见,当时对肥胖者并不厌弃,更无恐惧之心。

随着时代的进步,女士们走向社会,独立工作,人们需要跟上时代的快节奏,除了求得健康之外,一些特异工种,如演员、模特儿、公关小姐、外交人员、宾馆服务员等,她们都希望保持苗条的体形,对减肥的需要就显得非常迫切。这才应运而生了各种减肥方法和相适应的一些配合措施及设备。