



协和医生答疑丛书

肥胖

200个怎么办

主编 向红丁



中国协和医科大学出版社

肥胖 200 个怎么办

——协和医生答疑丛书

主 编 向红丁

编写人员 陈 伟 吕文戈 于 康

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖 200 个怎么办/向红丁主编. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2001. 7

(协和医生答疑丛书)

ISBN 7-81072-208-5

I. 肥… II. 向… III. 肥胖病-诊疗-问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 026792 号

肥胖 200 个怎么办 ——协和医生答疑丛书

主 编: 向红丁

责任编辑: 李春宇

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京竺航印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/32 开

印 张: 6.5

彩 图: 1

字 数: 146 千字

版 次: 2001 年 9 月第一版 2000 年 9 月第一次印刷

印 数: 1—5 000

定 价: 13.00 元

ISBN 7-81072-208-5/R·203

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

据调查，世界性的肥胖症正以每5年增加1倍的趋势日益加重。全世界肥胖者目前至少有2~5亿之多。近年来，美国、欧洲以及包括我们中国在内的部分发展中国家肥胖人数均在快速增多。目前美国肥胖人口已占总人口的1/3左右，每年肥胖造成的直接与间接死亡已达30万，是仅次于吸烟之后的第二个可以预防的致死原因。目前，我国肥胖人群已超过7000万，城市成人肥胖者已达17%，体重超标者已达40%，而因为肥胖而造成的心、脑血管病已高达7%以上，接近或超过某些发达国家的水平。最近一次北京地区抽样调查结果表明，成人超重者中67.3%为女性，男性则为32.7%。小学生中17.7%为肥胖儿。上海的一项调查发现，有几个年龄段是肥胖症好发时期，7~12岁中肥胖儿占13.9%，60~70岁年龄组中肥胖症达22.9%。在其他相同的情况下，体重超过标准体重30%者死亡率增高50%。在百岁老人中，肥胖者不足1%。据专家估计，从2000年起，全世界死于肥胖者将超过死于消瘦者，肥胖已成为现代社会文明病。肥胖与艾滋病、吸毒、酗酒一并被列为世界四大医学社会问题。肥胖造成的危害巨大，医学界把肥胖及其所经常伴有的高血压、血脂异

常症、糖尿病、冠心病、脑卒中称为“死亡五重奏”，这可怕的五重奏可能是 21 世纪威胁人类健康与生命安全的头号催命曲。因此，世界卫生组织已确认肥胖是一种疾病，并向全世界宣布，“肥胖症将成为影响全球的首要健康问题”，必须重视肥胖问题，与肥胖症作斗争。

编 者

2001.5



向红丁 1944年出生，土家族，湖南省古丈县人。1968年毕业于中国协和医科大学，1981年及1985年分获中国协和医科大学北京协和医院医学硕士学位和博士学位，1988年10月至1990年12月赴美国贝勒医学院攻读博士后。1995年起任北京协和医院内分泌科教授，硕士生导师。科研成果中3项获卫生部部级科技成果奖。共发表各类论文54篇，参与编译撰写书籍20部。目前任卫生部糖尿病防治专家咨询委员会秘书，中华糖尿病医学学会常务委员兼秘书，北京糖尿病学会主任委员，《中国糖尿病杂志》副总编辑等职。

目 录

(一) 肥胖的基本知识

1. 人体的组成成分有哪些? (1)
2. 人体内的脂肪分布在哪里? (2)
3. 人体内的脂肪有什么功能? (3)
4. 什么是营养素, 营养素分为哪几类? (4)
5. 什么是热量, 哪些营养素能产生热量? (4)
6. 人体内的热量有什么用途? (5)
7. 什么叫肥胖, 肥胖有哪些类型? (6)
8. 什么是单纯性肥胖? (7)
9. 什么是继发性肥胖? (8)
10. 什么叫标准体重, 什么叫理想体重范围? (10)

(二) 肥胖与健康

11. 肥胖对大脑的功能有什么影响? (11)
12. 肥胖对智力发育有影响吗? (12)
13. 肥胖与高血压有什么关系? (13)
14. 肥胖与血脂异常症有什么关系? (14)
15. 肥胖与冠心病有什么关系? (15)
16. 肥胖与呼吸困难有什么关系? (16)
17. 肥胖者的胃肠道与常人有何不同? (17)

18. 肥胖与脂肪肝有什么关系？	(18)
19. 肥胖病人为什么容易患胆石症？	(19)
20. 肥胖对血液系统有何影响？	(20)
21. 为何肥胖者常伴下肢水肿？	(21)
22. 肥胖对生长发育有影响吗？	(22)
23. 甲状腺功能与肥胖有何关系？	(23)
24. 肾上腺皮质功能与肥胖有何关系？	(24)
25. 肥胖对性功能有影响吗？	(25)
26. 肥胖对生育有何影响？	(25)
27. 妊娠期肥胖对身体有何危害？	(26)
28. 肥胖与糖尿病有什么关系？	(27)
29. 肥胖会引起痛风吗？	(29)
30. 什么是代谢综合征？	(30)
31. 肥胖会引起骨关节疾病吗？	(31)
32. 肥胖者的皮肤有何改变？	(32)
33. 肥胖者易患癌症吗？	(33)
34. 肥胖对少年儿童有何危害？	(33)
35. 女性肥胖对身体有何危害？	(35)
36. 男性肥胖对身体有何危害？	(35)
37. 胖瘦影响寿命吗？	(36)
38. 肥胖会引起病死率增高吗？	(37)

(三) 引起肥胖的主要原因

39. 肥胖会遗传吗？	(39)
40. 脂肪细胞的形状与数量对肥胖有何影响？	(40)
41. 体内有关肥胖的“调定点”在哪里？	(41)

- 42. 引起肥胖的神经内分泌疾病有那些? (42)
- 43. 什么是瘦素? (43)
- 44. 能量代谢与肥胖的关系如何? (44)
- 45. 肥胖与饮食有什么关系? (46)
- 46. 饮食习惯与饮食有什么关系? (47)
- 47. 只有多吃高热量的食物才会引起肥胖吗? (47)
- 48. “喝凉水都长肉”可能吗? (48)
- 49. 多饮酒会导致肥胖吗? (49)
- 50. 为什么有时吃得不多仍会发胖? (50)
- 51. 肥胖与运动有什么关系? (50)
- 52. 引起小儿肥胖的原因有那些? (52)
- 53. 中老年的肥胖发生率为什么增高? (53)
- 54. 社会环境因素对肥胖的发生有何影响? (54)

(四) 肥胖的临床表现与诊断

- 55. 肥胖都有哪些临床表现? (56)
- 56. 体脂的测定方法有哪些? (57)
- 57. 如何确定一个人的标准体重? (58)
- 58. 如何准确测定体重? (59)
- 59. 判断肥胖的标准是什么? (59)
- 60. 如何早期识别婴幼儿及儿童肥胖? (61)
- 61. 如何区分青春期正常发育和肥胖? (62)

(五) 肥胖的预防

- 62. 预防肥胖应注意什么问题? (64)

63. 如何选择预防肥胖的最佳时机?	(65)
64. 如何预防小儿肥胖?	(66)
65. 如何预防青春期肥胖?	(66)
66. 如何预防妊娠期肥胖?	(67)
67. 如何预防产后肥胖?	(68)
68. 如何预防中年后肥胖?	(69)
69. 如何预防更年期肥胖?	(70)

(六) 肥胖的营养治疗

70. 食物包括哪些种类?	(71)
71. 人体需要哪些营养?	(71)
72. 正常人每日需要多少热量?	(72)
73. 影响热量需求的因素有哪些?	(74)
74. 何谓“热量平衡”?	(75)
75. 热量平衡与人体健康有何关系?	(76)
76. 如何评估每日摄入热量的多少?	(76)
77. 中国居民膳食指南包括哪些内容?	(77)
78. 什么是平衡膳食?	(79)
79. 什么是中国居民的“平衡膳食宝塔”?	(80)
80. 什么是碳水化合物,有何重要作用?	(80)
81. 什么是蛋白质,有何重要作用?	(81)
82. 吃什么肉对健康比较有利?	(82)
83. 什么是脂肪,食物中的脂肪有何重要作用?	(83)
84. 哪些食物中含有较多的脂肪?	(84)
85. 胆固醇的功过如何?	(84)
86. 什么是维生素,有何重要功效?	(86)

87. 减肥过程中应如何补充维生素?	(87)
88. 减肥过程中补充的维生素的来自哪些食物?	(88)
89. 什么是膳食纤维?	(89)
90. 膳食纤维在减肥过程中有何作用?	(90)
91. 哪些食物中含膳食纤维较多?	(91)
92. 矿物质有何重要的生理功能?	(92)
93. 减肥过程中应如何补充钙质?	(93)
94. 减肥过程中应如何补充微量元素?	(94)
95. 减肥过程中需补充的微量元素来自哪些 食物?	(94)
96. 减肥过程中是否需要补充营养素?	(96)
97. 节食减肥者需要准备哪些物品?	(96)
98. 减肥饮食应遵守什么原则?	(97)
99. 节食减肥过程中需要注意哪些问题?	(99)
100. 节食减肥过程中应如何保证身体健康?	(100)
101. 减肥要不要限制饮水?	(100)
102. 喝茶能减肥吗?	(101)
103. 喝啤酒会发胖吗?	(102)
104. 吸烟喝酒不利于减肥, 对吗?	(103)
105. 常闻油烟会发胖吗?	(104)
106. 不吃早点能减肥吗?	(105)
107. 为什么吃糖多会不利于减肥?	(106)
108. 减肥者应如何选择食物?	(107)
109. 减肥者应如何选用蔬菜和水果?	(108)
110. 冬瓜为什么有减肥的功效?	(108)
111. 常吃土豆能减肥吗?	(109)
112. 白薯有何营养?	(110)

113. 光吃水果能减肥吗?	(111)
114. 减肥者应如何消除饥饿感?	(111)
115. 每日进餐次数对减肥有何影响?	(112)
116. 为什么细嚼慢咽可以减肥?	(113)
117. 什么样的减肥速度最佳?	(114)
118. 怎样长久保持良好的减肥效果?	(115)
119. 什么是“四群点数”减肥法?	(116)
120. 什么是“全饥饿”减肥法?	(117)
121. 什么是“循环周期”减肥法?	(117)
122. 什么是“进餐时差”减肥法?	(118)
123. 什么是“高脂肪膳食减肥法”?	(119)
124. 如何选择正确的减肥方法?	(119)
125. 如何培养良好的进餐习惯?	(120)
126. 少吃主食, 多吃副食就可以减肥吗?	(121)
127. 少吃饭菜, 多吃点零食能够减肥吗?	(122)
128. 减肥者在购物时应如何抵制食物的诱惑?	(123)
129. 减肥者应如何在餐厅进餐?	(123)
130. 减肥者应如何减少食盐的摄入?	(124)
131. 减肥膳食烹调时应注意什么?	(125)
132. 肥胖者合并血脂异常症应如何减肥?	(126)
133. 肥胖者合并痛风症应如何减肥?	(127)
134. 肥胖者合并肾脏病应如何减肥?	(128)
135. 肥胖者合并骨质疏松应如何减肥?	(129)
136. 肥胖者合并糖尿病应如何减肥?	(130)
137. “小胖墩”们应如何减肥?	(131)
138. 如何进行产后减肥?	(132)
139. 如何看待市场上的减肥保健品?	(133)

140. 不当节食常发生哪些副作用？	(134)
141. 节食减肥应如何避免厌食症的发生？	(135)
142. 为什么节食不当会发生闭经？	(136)
143. 节食减肥失败的常见原因有哪些？	(137)
144. 为什么单纯节食减肥容易“反弹”？	(138)

(七) 减肥的运动治疗

145. 运动为何能减肥？	(140)
146. 运动减肥有哪些优点？	(140)
147. 减肥运动可分为哪几类？	(141)
148. 如何选择适合自己的减肥运动？	(142)
149. 什么是有氧运动？	(143)
150. 有氧运动对人体有何益处，常见的有氧运 动有哪些？	(144)
151. 减肥运动应如何掌握“量”与“度”？	(145)
152. 减肥运动中应如何测定运动强度？	(145)
153. 常见活动的能量消耗有多少？	(146)
154. 少年儿童应如何进行运动减肥？	(148)
155. 中年人进行运动减肥应注意什么？	(149)
156. 老年肥胖者运动时应注意什么？	(150)
157. 如何做产后减肥操？	(150)
158. 肥胖糖尿病患者进行减肥锻炼应注意什么？ ...	(151)
159. 哪些情况下肥胖糖尿病患者不能或不宜进 行减肥锻炼？	(152)
160. 肥胖的高血压、冠心病患者运动时应 注意什么？	(153)

- 161. 每天什么时间进行减肥运动最合适? (153)
- 162. 为什么冬季更需要减肥? (154)
- 163. 家务活能够代替体育锻炼吗? (155)
- 164. 为什么游泳是最好的减肥运动? (156)
- 165. 怎样在水中进行减肥? (157)
- 166. 走路与跑步哪个减肥效果更好? (157)
- 167. 跳绳对减肥有效吗? (158)
- 168. 仰卧起坐会减少腹部脂肪吗? (159)
- 169. 如何做腿部健身操? (159)
- 170. 减肥运动时对着装有何要求? (160)
- 171. 运动减肥效果不佳的常见原因有哪些? (161)
- 172. 突然中断运动锻炼, 肌肉会“变成”脂肪吗? (162)
- 173. 大量运动后, 为何会月经失调? (162)
- 174. 减肥与生活习惯和坐立姿势有什么关系? (163)

(八) 肥胖的药物治疗

- 175. 常用的减肥药物有哪些? (165)
- 176. 目前常用的儿茶酚胺类食欲抑制剂有哪些? (166)
- 177. 目前常用的 5-羟色胺类食欲抑制剂有哪些? (167)
- 178. 甲状腺激素、生长激素和肾上腺素类减肥药物是怎样发挥作用的? (168)
- 179. “瘦素”对减肥有用吗? (169)
- 180. 中医中药对减肥有何帮助? (170)

181. 药物减肥有哪些副作用? (171)
182. 药物减肥应注意什么? (172)

(九) 肥胖的心理治疗

183. 什么是节食的心理疗法? (174)
184. 减肥者有哪些常见的心理障碍? (175)
185. 减肥者应如何调节自己的情绪? (176)
186. 减肥中常见的认识误区有哪些? (176)
187. 为何走极端的减肥者容易失败? (178)
188. 如何正确面对减肥的挫折? (179)
189. 如何营造良好的减肥环境? (180)
190. 减肥者的睡眠多少为最佳? (180)
191. 肥胖者如何择衣才能略显苗条? (181)

(十) 肥胖的其他治疗

192. 什么是药物经皮吸收减肥法? (183)
193. 什么是按摩减肥法? (183)
194. 什么是针灸减肥法? (184)
195. 什么是电子去脂术? (186)
196. 什么是外科手术减肥法? (187)
197. 什么是超声去脂减肥法? (188)
198. “呼吸疗法”能减肥吗? (189)
199. 脂肪运动机在减肥中能够发挥怎样的作用? ... (190)
200. 目前国际上还有哪些比较流行的减肥方法? ... (191)
- 附表1 我国城市、郊区儿童身高、体重测量值 (192)

附表 2	青春前期及青春早期少年身高、标准 体重表	(193)
附表 3	我国正常男子标准体重表	(194)
附表 4	我国正常女子标准体重表	(195)

(一) 肥胖的基本知识

1. 人体的组成成分有哪些？

人人都希望健康，但只有对自己身体的组成情况有了充分的了解，才能更好地拥有健康。人体的组成是极为复杂的，想要搞清人体的组成成分绝非一件易事。简而言之，我们可以从微观及宏观两个水平对人体进行分析。所谓微观水平，就是分析组成人体的原子和分子。首先从原子水平看，一个活生生的人是由各种元素组成的，包括氧、氢、碳、氮、硫、磷、钙等元素。分析这些元素的组成情况，可在一定程度上评估其总体的状况，例如，我们可通过测定身体中钙元素的水平来评价全身骨质的状况等。当然，这些元素并不是独立存在的，而是组成不同的分子，这就是从分子水平看人体。组成人体的主要分子有水、蛋白质、糖、脂肪和矿物质等。一个体重为 70 公斤的健康男性的蛋白质、脂肪、糖原的含量大约分别为 12.8 公斤、10.5 公斤和 0.6 公斤，其余部分为水和矿物质等，其中水占人体重量的绝大部分。脂肪组织与肥胖关系最为密切，脂肪组织中含 80% 的脂肪、18% 的水和 2% 的蛋白质。所谓宏观角度，就是从组织、器官和系统等水平看人体。从宏观角度来看，人的体重就等于骨骼肌、脂肪、骨骼、内脏等组织和器官的重量之和。表 1 显示了一个 70 公斤体重的成年男性和一个体重为 3.4 公斤的新生儿组织和器官组成情况。