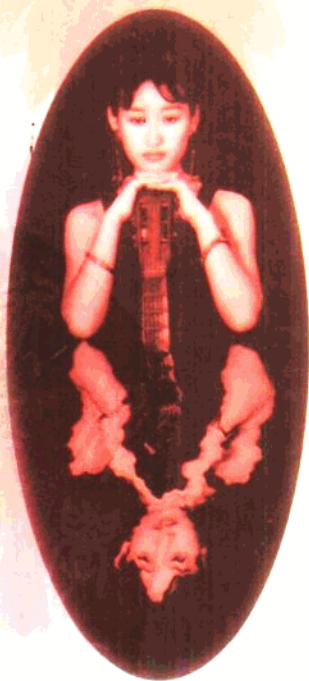


自然 减肥疗法 160问



■ 范兴龙 编著

■ 中医古籍出版社

自然减肥疗法 160 问

范兴龙 编著

中医古籍出版社

责任编辑 郝恩恩

图书在版编目 (CIP) 数据

自然减肥疗法 160 问/范兴龙编著. —北京: 中医古籍出版社. 1999. 12

ISBN 7-80013-887-9

I. 自… II. 范… III. ①肥胖病-治疗知识②减肥
疗法-问答 IV. R589.2-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 54397 号

中医古籍出版社 (北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京市兴凤印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开 10.125 印张 228 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数: 0001~5000

ISBN 7-80013-887-9/R·883

定价: 14.00 元

自然減肥健美
抗病延年益壽

施奠邦



書于己卯年十二月十日

施奠邦為原中國中醫研究院院長

序

肥胖症是指进食中所含热量长期超过机体需要，导致脂肪增大或增多并储存、堆积，使体重超过标准体重 20%，多见于中壮年人，尤以女性为多。近年来，随着我国人民生活水平的提高，饮食结构的不尽合理，活动量减少等多种原因，肥胖症的发病率明显增加。根据北京、南京等地抽样调查，人群中肥胖症的发病率高达 9.47% ~ 26%；沈阳市对 3160 名新生儿进行回顾性分析，发现新生儿肥胖症发生率为 7.05%。本病既可诱发和加重诸多心脑血管疾病和代谢性疾病，又影响体态美观，已逐渐引起国内外普遍关注和重视。目前，西医所用的药物及手术疗法又存在着显著的毒副作用及禁忌，所以对肥胖症的治疗研究具有十分重要意义。

范兴龙副主任医师，长期从事中医临床工作。近 10 余年来悉心探索和研究对肥胖症的防治方法，创立“自然范氏减肥疗法”，即采用自然食疗——荤素分食，结合天然药疗——纯中药对本病的治疗。本人目睹其治疗效验，不禁为之叹服。他对肥胖症的治疗真正符合“不厌食、不腹泻、减轻体重，但不影响体力”的国际减肥三大标准。

范兴龙医师所撰《自然减肥疗法 160 问》，既是他对肥胖症的治疗心得和经验，又是一部深入浅出的减肥科普知识专著。这部书的问世，不但会受到广大医务工作者的欢迎，同时也给因肥胖而苦恼的患者带来福音。

宁波市医疗中心主任医师

张子久

1998 年 10 月

序

范兴龙先生积近十年治疗肥胖之经验，集国内外治疗肥胖理论之大成，日思夜想，几经酌炼，创立自然减肥疗法并写成《自然减肥疗法 160 问》，可称谓中国特色专科著作，实乃医界科普之大幸，肥胖者获健康教育之大幸，可喜可贺！

肥胖、肥胖症、肥胖病目前大多运用化学药物，或超负荷运动，或饥饿疗法，或腹泻狂泻，肥胖者反映身体不适，效果不易巩固，副作用太大。范先生经潜心研究，去糟粕，存精华，提出荤素分食——自然疗法与纯中药——天然疗法结合治疗，效果好，费用省，群众易接受，治者好口碑，而且不易反弹。应推而广之，发扬光大，特为序。

宁波市海曙卫生局局长

冯立毅

1998 年 10 月

前 言

肥胖可引起许多合并症及内分泌代谢方面的紊乱，并影响人们的身体健康，甚则会导致寿命缩短。随着我国健康医学科普知识的提高，人们对健康的概念也有了新的认识。我国古代把肥胖看作是一种福相，代表富贵的象征。尤其是唐代，仕女以“微骨丰肥”为美，称中年以后的发胖为“发福”，还错误地认为儿童肥胖是健康的象征。

近年来，我国随着改革开放，经济迅速发展，人民生活 and 卫生水平有较大提高，饮食结构也发生了变化，各类食物的摄入量在逐渐增加。一方面科技发达，生产生活自动或半自动化，加一方面日益加快的生活节奏，使人们的劳动强度明显减轻，活动量也相对地减少。由于摄入能量过多，消耗能量减少，这时如不及时调节生活方式和调整饮食结构，则易致体内较多的剩余能量转化成脂肪蓄积起来。因此，大街小巷里骤然增加了许多大腹便便者的身影，故这几年我国肥胖症发病率有明显增加趋势。

能量以脂肪的形式贮存起来，这对消瘦者来说是件有益于身体好事，使得人体在能量摄入不足的情况下，能存活较长的时间。但物极必反，若明显的偏胖，不及时调整饮食结构或自我饮食失控，有可能很快导致肥胖。如果人体的脂肪已经足够了，再有多余能量转化为脂肪贮存起来，这不利于身体健康反而是有害的。大量资料表明，肥胖会引起很多慢性疾病，严重损害人们的身体健康。

目前国内外对肥胖病的防治极为关注，许多患者和医务工作者迫切需要这方面的资料和书籍，而且目前有关食疗减肥和中医药对肥胖防治的书籍尚缺乏。笔者参阅了国内外有关肥胖病的最新文献、期刊、会议资料，并结合自己的粗浅体会，整理成册，命名为《自然减肥疗法 160 问》，内容包括食疗（荤素分食）及纯中药药疗。

全书共分 15 章，其内容包括概述，肥胖病基本知识，肥胖病病因、病理因素，临床表现，肥胖对人体的危害，诊断与分型及病史采集，肥胖病的预防，减肥的好处，肥胖病饮食疗法，分食减肥法的临床运用，肥胖病的中药治疗，减肥后养颜美容中药，饮食科学搭配及豆制品减肥菜谱选等可供肥胖者阅读及医务人员参考之用。

由于水平有限，编写中缺点在所难免，敬请广大读者批评指正。

编者

目 录

第一章 概述	(1)
1. 肥胖病国内外研究进展怎样?	(1)
2. 肥胖与疾病统计分析怎样?	(3)
3. 肥胖与人类死亡统计分析怎样?	(7)
第二章 肥胖病的基本知识	(9)
4. 什么是体重?	(9)
5. 什么是标准体重?	(9)
6. 什么样的人才算肥胖?	(14)
7. 哪些人容易发胖?	(16)
8. 人在哪几个时期容易发胖?	(17)
9. 肥胖时脂肪都贮存在哪里?	(21)
10. 体内脂肪组织有什么特点?	(21)
11. 脂肪分布与疾病有何关系?	(22)
12. 中老年肥胖有什么特点?	(23)
13. 青春期正常发育与肥胖怎样区别?	(23)
14. 怎样识别儿童的异常肥胖?	(24)
15. 怎样判断儿童是否肥胖?	(25)
16. 婴幼儿肥胖有什么特点?	(27)
第三章 肥胖病原因	(30)
17. 引起肥胖原因有哪些?	(30)
18. 儿女肥胖与遗传有关系吗?	(32)
19. 中老年人发胖率高是什么原因?	(34)

20. 精神异常者胖人多的原因是什么?	(36)
21. 肥胖病与高级神经中枢活动有什么关系? ...	(36)
22. 肥胖与饮食有什么关系?	(37)
23. 肥胖病人为什么总觉得饿?	(38)
24. 多饮酒会导致肥胖吗?	(38)
25. 喜欢进食热量多的食物会引起肥胖吗?	(40)
26. 经常进食高热量食物的牧民和猎民为什么不 易发胖?	(40)
27. 常吃“山珍海味”会发胖吗?	(41)
28. 肥胖与运动有什么关系?	(42)
29. 社会环境因素对肥胖有关系吗?	(42)
第四章 肥胖病的病理因素	(44)
30. 肥胖病的脂肪是怎样合成的?	(44)
31. 脂肪在人体内是怎样消化吸收的?	(44)
32. 体内脂肪动员机理怎样?	(45)
33. 脂肪细胞发生怎样变化才会引起人体发胖?	(46)
34. 肥胖病脂肪代谢异常有哪些原因?	(47)
35. 肥胖与能量代谢有什么关系?	(47)
36. 体内脂肪是怎样进行分解代谢的?	(48)
37. 脂肪合成少人体会发胖吗?	(49)
38. 肥胖的发病机理如何?	(50)
39. 甲状腺功能与肥胖有什么关系?	(51)
40. 肾上腺皮质功能与肥胖有什么关系?	(51)
41. 肥胖病对内分泌系统的影响有哪些?	(52)
第五章 肥胖病的临床表现	(54)

42. 发胖前有哪些信号?	(54)
43. 为什么肥胖人怕冷又怕热?	(54)
44. 重度肥胖病人为什么会出现呼吸困难?	(55)
45. 肥胖病人胃肠功能有变化吗?	(56)
46. 肥胖病人的血液与正常人有何不同?	(57)
47. 肥胖病人与正常人的血脂有何变化?	(58)
48. 肥胖病患者常伴下肢浮肿是什么原因?	(60)
49. 肥胖病人与脂肪肝有什么关系?	(60)
50. 肥胖对大脑功能会有影响吗?	(62)
51. 肥胖对内分泌系统的影响有哪些?	(62)
52. 肥胖对儿童生长发育有何影响?	(63)
53. 肥胖会引起性功能减退吗?	(64)
54. 肥胖为何会引起男性不育症?	(65)
55. 妇女肥胖是否会影响月经及生育?	(66)
第六章 肥胖病对人体的危害	(68)
56. 肥胖与高血压有什么关系?	(68)
57. 肥胖人为什么易患心脏病?	(69)
58. 肥胖病为什么易患胆囊结石?	(69)
59. 肥胖病引起骨病有哪些?	(70)
60. 肥胖病与痛风有什么关系?	(71)
61. 肥胖病患者中腰臀比例增大对寿命有影响吗?	(72)
62. 肥胖对寿命有影响吗?	(74)
63. 儿童肥胖有危害吗?	(74)
64. 妇女肥胖对身体有哪些危害?	(75)
65. 妊娠期肥胖有什么危害?	(76)

66. 肥胖病为什么易并发糖尿病?	(76)
67. 肥胖病为什么引起癌症?	(78)
第七章 肥胖的诊断与分型的病史采集	(80)
68. 肥胖病诊断标准怎样?	(80)
69. 肥胖病怎样判断?	(81)
70. 肥胖病怎样分类?	(81)
71. 肥胖病的诊断与鉴别诊断怎样?	(85)
72. 肥胖病的病史采集及常规检查怎样?	(85)
73. 肥胖病的疗效评定怎样?	(87)
第八章 肥胖病的预防	(88)
74. 预防儿童肥胖的综合措施是什么?	(88)
75. 怎样预防儿童期肥胖?	(88)
76. 预防肥胖在成年人保健中有什么意义?	(90)
77. 什么叫预防肥胖病的“四要素”?	(91)
78. 如何预防青春期肥胖?	(92)
79. 女性怎样预防发胖?	(92)
80. 孕妇怎样预防发胖?	(93)
81. 产后怎样预防发胖?	(94)
82. 更年期怎样预防发胖?	(95)
83. 预防肥胖的关键是什么?	(96)
84. 预防肥胖中长期社会保健教育的重点是什么?	(97)
85. 肥胖的三级预防措施是什么?	(98)
第九章 减肥的好处	(100)
86. 减肥能健美吗?	(100)
87. 减肥能使人年轻吗?	(101)

88. 减除肥胖后为何会不易患慢性疾病及癌症？	(102)
89. 减除多余脂肪后能使行动动作敏捷吗？	(102)
90. 减肥后为什么不会轻易出汗？	(103)
91. 减肥后为什么能精力充沛富有魄力？	(103)
92. 减肥后能延长寿命吗？	(103)
第十章 肥胖病的饮食疗法	(105)
93. 减肥治疗前应注意哪些？	(105)
94. 治疗肥胖病的方法有多少？	(105)
95. 治疗肥胖病的关键是什么？	(106)
96. 怎样选择减肥方法？	(107)
97. 减肥食品应有哪些条件不影响健康？	(108)
98. 怎样科学地安排一天的饮食？	(110)
99. 计划平衡饮食一天应有多少食物种类？	(112)
100. 肥胖病患者应怎样应用饮食疗法？	(114)
101. 什么叫自我饮食减肥疗法？	(116)
102. 肥胖者单不吃肉能减肥吗？	(118)
103. 不吃早餐为什么不会减肥？	(119)
104. 少吃或不吃饭而只吃水果零食能减肥吗？	(120)
105. 节食减肥应怎样避免副作用？	(122)
106. 肥胖者如何选择食物品种？	(123)
107. 减肥是否可以限制水？	(128)
108. 为什么饮茶可以减肥轻身？	(129)
109. 有些蔬菜为何能帮助减肥？	(133)
110. 为什么说冬瓜是减肥妙品？	(139)

111. 为什么说黄瓜有减肥功效?	(139)
112. 为什么食醋和醋豆疗法可以减肥?	(140)
113. 祖国医学中有关减肥的药膳有哪些?	(141)
第十一章 分食减肥法在临床的运用	(146)
114. 什么叫荤素分食减肥法?	(146)
115. 为什么单靠节食不能减肥?	(146)
116. 分食减肥要注意哪些问题?	(147)
117. 什么叫早中餐素晚餐荤和隔天 A、B 类分食 选择减肥法?	(149)
118. 什么叫平衡膳食“九要素”?	(150)
119. 什么叫进餐时间差减肥法?	(151)
120. 什么叫禁食或半饥饿减肥法?	(152)
121. 什么叫自我饮食监控减肥法?	(153)
122. 为什么细嚼慢咽可以减肥?	(154)
123. 什么叫低脂、无脂和低糖、无糖饮食减肥法?	(156)
124. 为什么高纤维食物能减肥?	(157)
125. 为什么节食减肥一定要在医生指导下进行?	(159)
126. 什么叫减肥自我饮食监控法(永不反弹健美法)?	(160)
127. 什么叫减肥后延缓衰老长寿法?	(162)
第十二章 肥胖病的中药治疗	(164)
128. 中医中药减肥的优点有哪些?	(164)
129. 什么叫中医减肥八法?	(164)
130. 肥胖病中医临床怎样辨证分型治疗?	(165)

131. 我国古代哪些经方具有减肥功效?	(170)
132. 常用减肥降脂方剂有哪些?	(172)
133. 高血脂症怎样辨证治疗?	(176)
134. 常用降血脂单味中药有哪些?	(178)
135. 常用降血脂复方中药有哪些?	(179)
136. 减肥的中成药包括秘、验、单方有哪些?	(182)
第十三章 减肥后可用护肤养颜美容中药	(186)
137. 哪些补气类中药有较好的益肤美容作用?	(186)
138. 哪些补血类中药有较好的益肤美容作用?	(190)
139. 哪些补阴类中药有较好的益肤美容作用?	(195)
140. 哪些补阳类中药有较好的益肤美容作用?	(203)
141. 哪些活血化瘀类中药有较好的益肤美容作用?	(208)
第十四章 饮食的科学搭配	(213)
142. 为什么豆腐和鱼同吃好?	(213)
143. 为什么胡萝卜与狗肉同吃好?	(213)
144. 土豆为什么宜与牛肉同吃?	(214)
145. 为什么肉类、内脏与葱、蒜、韭菜合吃好?	(215)
146. 为什么海参、木耳、大肠合吃好?	(215)
147. 为什么大豆和谷类同食最好?	(216)

148. 为什么豆腐、海带合吃好?	(216)
149. 为什么用茶水煮饭好?	(217)
150. 用凉开水煮饭有什么好处?	(217)
151. 炒豆芽为什么宜放醋?	(217)
152. 烧猪蹄为什么加醋好?	(218)
153. 吃松花蛋为什么宜配姜醋汁?	(218)
154. 萝卜为什么宜与烤肉、烤鱼一起吃?	(218)
155. 饮酒的菜怎样配好?	(219)
156. 鲮鱼为什么宜与藕同吃?	(220)
157. 为什么肉与蔬菜同吃对身体有益?	(220)
158. 为什么银耳与鹌鹑同食?	(221)
159. 为什么菠菜宜与碱性食物同食?	(221)
160. 咸与甜混食有什么好处?	(222)
第十五章 豆制品减肥菜谱选	(223)
一、凉拌类荤素菜	(223)
二、炒烩类荤素菜	(233)
三、烧烩类荤素菜	(247)
四、砂锅类荤素菜	(261)
五、其他类荤素菜	(273)
附录 其他类纯素菜	(285)

第一章 概述

1. 肥胖病国内外研究进展怎样？

随着社会物质的丰富和科技的发展，人们生活水平不断提高，由于饮食结构不合理，活动缺少等因素，病理性肥胖病约占5%左右，绝大多数肥胖都属于单纯性肥胖。因此，由于生活方式和饮食结构而致的单纯性肥胖病的发病率在逐年增多，已引起社会各方面的重视。在工业发达国家，肥胖病的发病率在20%~30%之间。目前的情况是城市青少年肥胖有增加趋势。据我国部分省市在80年代所作的一次调查，北京34006人，肥胖病有3560人，占10.5%，调查13~18岁中学生2530人，肥胖发生率1.30%；南京调查971人，发病率达26.95%；沈阳调查7~13岁小学生13308人中，发病率为0.84%，调查10714个新生儿，肥胖发生率为6.74%。据报道，目前我国儿童肥胖症患者约有960万，且以平均每年1%左右的速度增长，其中城市儿童发病率明显高于农村。因此，有关专家大声疾呼：加强儿童肥胖症的防治工作已刻不容缓。目前港台人群中肥胖发病率趋势更高。据有关统计报道，女性与男性肥胖的比例约为2:1；中年肥胖以35岁至55岁占大多数。美国现在约有500余万人患肥胖病，据1995年公布的研究报告表明，按目前增长速度，到2230年所有的美国人都将是肥胖病。现在有很多国家将近半数人偏胖。

世界卫生组织的肥胖病专家警告说，肥胖病已经成为一