



走出
误区丛书

江/苏/人/民/出/版/社

你需要减肥吗

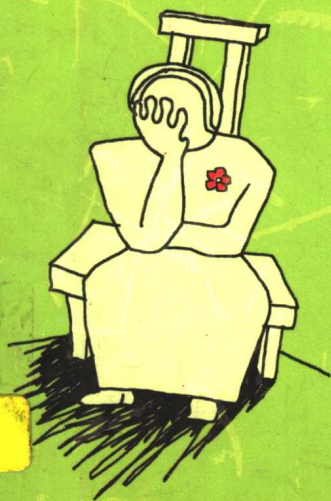
※ 查 炜 主 编

我国目前的胖人已有 7000 万之多。

肥胖给生活带来了什么？

你需要减肥吗？

本书将教你减肥的高招。





江/苏/人/民/出/版/社

你需要减肥吗

N I X U Y A O J I A N F E I M A

* 查 炜 主 编

图书在版编目(CIP)数据

你需要减肥吗/查炜主编. —南京:江苏人民出版社,
2002.1

(走出误区丛书)

ISBN 7—214—03102—7

I. 你... II. 查... III. 减肥—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079272 号

- 书 名 你需要减肥吗
主 编 查 炜
责任编辑 左 衡
出版发行 江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址 <http://www.jspph.com>
<http://www.book-wind.com>
经 销 江苏省新华书店
印 刷 者 通州印刷总厂
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 7.375 插页 2
印 数 1—4120 册
字 数 181 千字
版 次 2002 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
标准书号 ISBN 7—214—03102—7/R·6
定 价 12.00 元

(江苏人民版图书凡印装错误可向本社调换)

前言

随着社会的发展和生活水平的提高，“温饱”早已成了发达国家的一个过时名称，人们对“肥胖症”这个词也越来越熟悉了。营养过剩、体态臃肿、肥胖已成了当今世界瞩目和医学专家们所关心的“富贵病”。

在中国，随着社会安定，生活水平提高，近年来也有不少肥胖者产生。但我国的胖子与西方胖子相比，实在是小巫见大巫，苗条得多啦。然而，世界上兴起的这股减肥风，漂洋过海，同样也吹到了中华大地上。随着人民生活水平的日益提高，肥胖人数呈不断上升趋势。倡导健康饮食，已经真正成为倡导健康的首要问题。2001年在上海召开的“中国中医药治疗肥胖病临床和实验研究成果研讨会”提供的消息说，我国目前肥胖人数已突破7000万大关，成年人体重超重比例约20%~30%，大城市已达35%~40%。来自全国各地的专家们指出，科学减肥与科学生活方式密不可分：患者除选择适合的减肥药物外，特别要注意调整不合理

的饮食结构,坚持参加适当的运动,三者缺一不可。

在新世纪伊始,减肥市场仍然是热火朝天,除了减肥茶继续拥有一席之地外,琳琅满目的减肥药品,各式各样的减肥方法,可谓各领风骚。电视中,报纸上,网络间,书店里,减肥,减肥,铺天盖地!中原逐鹿,群雄并起。有成功,有失败,孰是孰非?功过自有世人评说!然而,对于每一个热衷减肥、渴望苗条身材的胖墩来说,可谓时不我待,岂能等到灰飞烟灭,尘埃落定,再选良方?如何省时、省力、省钱,又有效果呢?

本书正是出于这一目的,从分析各种减肥现象入手,切陈利弊,以帮助广大读者走出减肥的误区。全书共分八个部分。一、肥胖悄悄来临:说明肥胖现象已相当普遍,人们应该引起足够的重视。二、肥胖给我们带来什么:主要阐述了肥胖给人们带来的各种危害,不但影响人们的身体健康,而且影响人们的生活、工作、学习乃至婚姻和家庭。三、为什么会肥胖:分析了各种引起肥胖的原因,使读者对肥胖的发生有比较清楚的认识。四、减肥的奥秘:介绍一些减肥的基本原则和方法,如预防要诀、科学减肥、行为疗法等。五、饮食与减肥:主要从饮食与减肥关系的角度,分析了一些日常生活存在的问题,并介绍了一些饮食减肥的方法。六、运动与减肥:主要讲述了运动减肥的一些常用方法、运动类型的选择、运动的时间等问题。七、药物与减肥:主要分析了中药和西药的利弊,并对刚刚上市的流行减肥药物进行了分析。八、医疗与减肥:介绍了一些较为流行的减肥疗法,如针灸疗法、按摩疗法、手术疗法等。全书各部分相对独立,并互有交叉,从减肥的各个不同层面和角度,分析了减肥中存在的常见问题,并介绍了一些行之有效的减肥方法。但是,本书并非是系统讨论减肥的专著,所以不可能对减肥常识和理论作系统全面的介绍。读者如欲了解这方面内容,请阅读相关专著。

在编写本书的过程中,我们广泛阅读和参考了国内外同行的

各类专著,并浏览了相关网站的减肥专栏,恕不一一列出,在此一并致谢!

由于编者的水平有限,缺点、不足之处在所难免,恳请广大读者和各位专家不吝指正!

编 者
2001.7.

目录

肥胖悄悄来临

肥胖——现代都市病	3
瘦也愁，胖也愁，谁能不愁	5
小胖墩儿，一个比一个肥	7
胖在身体，病在心里	10
老来发福，福兮祸兮	12
窈窕淑女，君子好逑	14
减肥签下“誓死”约	17
校园减肥热	19
不孕的烦恼	22
妈妈，减肥别忘了宝宝	24

肥胖带给我们什么

肥胖的危害	29
肥胖影响寿命	30
肥胖是许多慢性病的温床	31

肥胖影响儿童心理发育	40
肥胖影响智力	41
肥胖使儿童免疫力降低	42
肥胖对儿童生殖系统的影响	43
肥胖影响身高	44
肥胖对儿童其他生理功能的影响	45
儿童肥胖易转变为成人肥胖	47
肥胖对女性恋爱、婚姻的影响	48
肥胖对生育能力的影响	48
肥胖对孕妇的不良影响	50
肥胖对更年期妇女的危害	50

为什么会肥胖

脂肪的形成	55
不知不觉发胖的原因	58
遗传与肥胖	59
多吃为肥胖加油	62
三大营养素与肥胖	64
食物政策与肥胖	68
运动不足是肥胖的温床	70
社会因素与肥胖	71
社会发展与肥胖	72
文化素质与肥胖	73
广告宣传与肥胖	74
社会偏见与肥胖	75
心理行为因素与肥胖	76
疾病与肥胖	79
药物与肥胖	80

减肥的奥秘

体重与减肥	85
预防肥胖的要诀	87

科学减肥	88
行为疗法	91
减肥日记	92
如何改变饮食习惯	94
纠正生活习惯	98
少睡为减肥	101
减肥如何不反弹	103
肥胖的季节——冬季	104
改变饮食嗜好可减肥	105
预防儿童肥胖新观念	107
胖儿减肥有八招	109
向“将军肚”宣战	111
奥普拉的减肥诀窍	115
健身房是减肥者的好去处	117

饮食与减肥

为自己制定健康食谱	121
喝咖啡能减肥吗	122
一日三餐、四餐，体形苗条优美	124
每天应吃豆制品	125
水果的糖分多，令人发胖	126
“吃面包比吃饭好”是错误的	127
单吃蔬菜易患贫血症	129
沙拉酱的主要成分是脂肪	130
蜂蜜与糖，没有什么不同	131
减肥食物都要经过科学分析	132
“黄豆是植物肉”的说法没有根据	133
不要摄入过多的盐	134
“番薯是维生素C的宝库”是错误的	135
不要被蔬菜汁的广告所迷惑	136
只有阳光晒干的香菇才有维生素D	138
蔬菜的营养因烹调方法而异	139
茶馆瘦身也疯狂	140

为什么吃消夜会发胖	143
上馆子如何进餐	144
自暴自弃的饮食方式	145
菜篮子里的减肥食物	146

运动与减肥

为什么运动可以减肥	151
如何选择运动疗法	152
选择适合自己的减肥运动量	153
四种运动模式哪种适合你	154
择时运动	155
运动还你好身材	156
减肥“走”着瞧	158
肥胖儿童的运动处方	161
青年肥胖者的运动处方	162
中老年减肥运动处方	163
减脂有氧操	163
健美腰腹六法	165
塑造靓丽的臀围	167
洗出苗条——泡澡瘦身五法	168
腰腹减肥法	170
腰部减肥健美操	171
女性如何健美腹部	172
简单的室内减肥运动	174
不利于减肥的三种运动	175
运动减肥要注意安全	176
运动专家谈减肥	178

药物与减肥

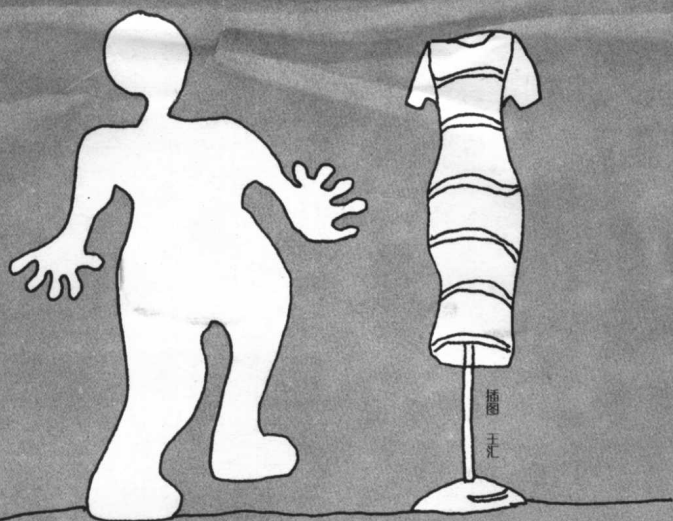
中药也能减肥吗	183
中药减肥茶	185
纯天然绿色减肥药方	186
减肥市场有“毒药”	187

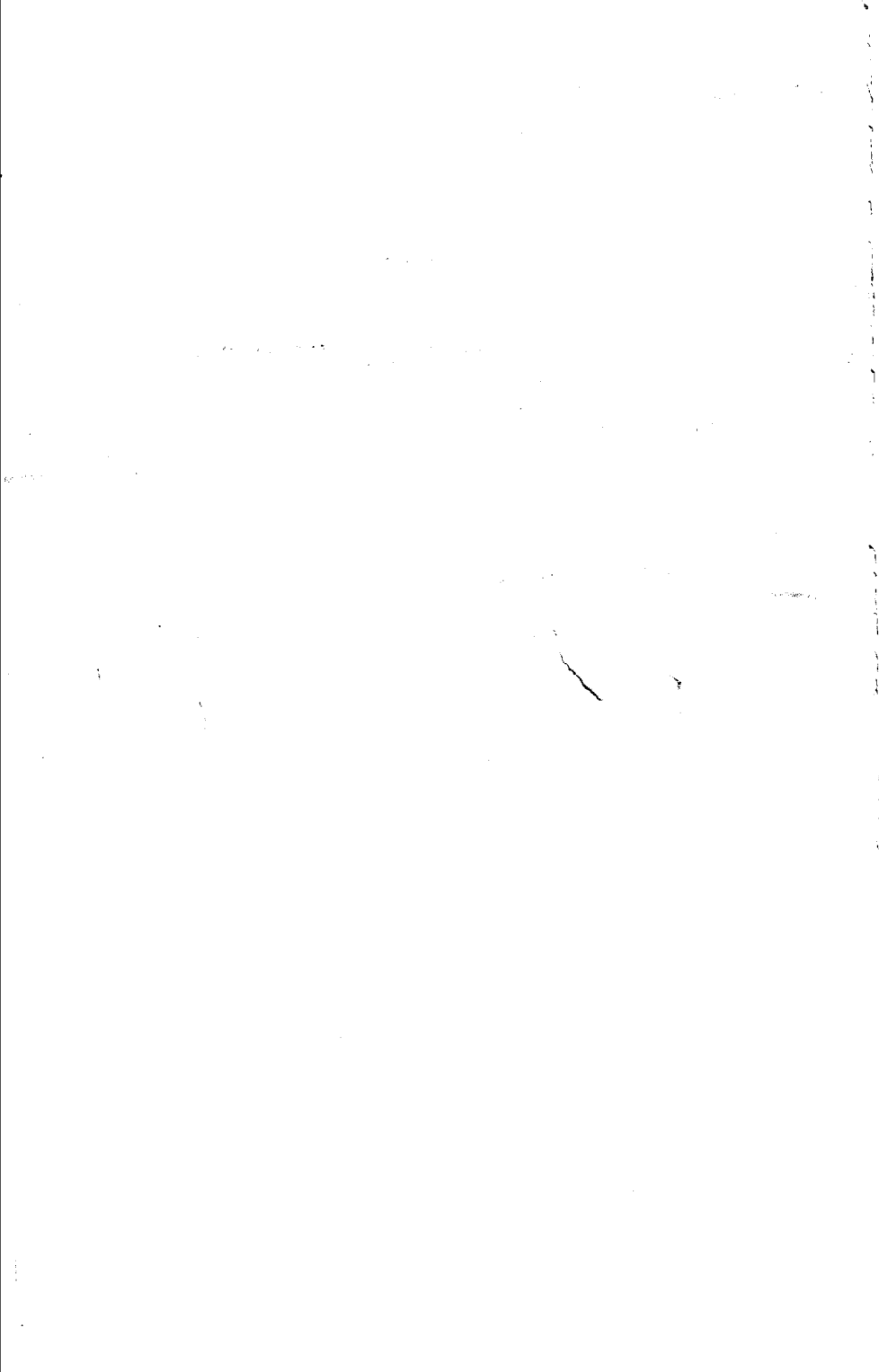
揭开“减肥药”迷雾	188
减肥无灵药 滥服不可取	189
减肥新药“脂郁散”	192
不吃减肥药的三大理由	194
减肥药不可滥用	195

医疗与减肥

针灸减肥	199
捏脊减肥	200
皮肤干刷法	202
芳香剂减肥法	205
按摩减肥	209
通便减肥	214
气功减肥	216
手术减肥	219
贴膏减肥	222
指压减肥法	223

肥胖悄悄来临







肥胖——现代都市病

从首都北京,到南国春城广州;从东方明珠上海,到西部边陲乌鲁木齐;大街小巷,人来人往;电车汽车,川流不息;夜幕降临,霓虹灯更是五彩缤纷。都市的人们,从早到晚,不论男女老少,都忙忙碌碌。

上班族披星戴月,又是工作,又是应酬,每天很少有自己可以完全支配的时间。如果是三口之家,那就更惨了。上完班,还得买菜做饭,洗衣抹地,常常是累得腰酸背痛,真盼望能有时间好好休息休息。

退休的老人也没闲着,买菜做饭,洗衣拖地,再加上接送小孙子、外孙女,常常得头天晚上睡觉前把第二天的日程安排好。否则,年纪大了,忘性也大了,难免不出差错。哎,真是,没想到退休了,属于自己的时间也不多!

上学的孩子们怎么样?这几年,从上到下,高喊“减负”,推行愉快教育,孩子们应该是乐坏了。然而事实并非如此。家长们个个望子成龙,许多孩子没有周末,成天在一个又一个“奥数班”、“思维训练班”、“古筝班”中疲于奔命。未来的社会竞争激烈,家长们恨不得自己的孩子“十八般武艺”全学会。为了考上一个好的中学,可怜的孩子们就得成天钻在那茫茫的题海中,挖空心思,弄明白那些可能只是考试才有用的古怪题目。童年的大好时光就全被这些拔苗助长的题目吞没了。

紧张的工作和学习,不断增加的精神压力,营养食品的丰富,加上人们出行以车代步,体育锻炼时间减少,大多数都市人就逐渐肥胖起来。

都市人肥胖多数与下列原因有关。



运动不足是肥胖的温床。运动是生命现象所必须的。古人说：“流水不腐，户枢不蠹。”就是说，水流动就不会腐臭，而天天转动的门轴就不会腐坏。人亦是如此，运动是人类健康不可缺少的活动，生命在于运动。运动的种类不同，肌肉收缩而消耗大量的能源，不仅胖不起来，反而因为运动消耗热能，消耗脂肪，使肌肉发达。近年来，由于经济建设的发展，社会活动形成快节奏的特点，上班族忙忙碌碌，几乎没有时间去锻炼身体，消耗热能少，摄取的食物热量过剩，这些剩余的热能都会转化为脂肪，无疑就引起了肥胖。

饮食过量给肥胖打基础。《黄帝内经·素问》中已有记载：“饮食自倍，肠胃乃伤。”每个人由于工作劳动强度以及工作种类不同，生活方式的不同，因而每个人所消耗的能量也各有所异，但吸取与消耗的能量要保持平衡，人才可以维持正常的生命现象。倘若摄取过量的热能，而不能消耗掉，必然使热能转化为脂肪，蓄积于体内而引起肥胖。反之，消耗大于摄取时则人体就会瘦下来，而且不会维持长久。由此看来，过量进食是引起肥胖的第一大原因。每个人每日需要多少能量，可用 kJ(千焦耳)或 kcal(千卡)来计算。

紧张、压力，是都市肥胖的病根。紧张、压力，是现代生活快节奏引起一部分人的不适应所产生的一种心理病理反映。紧张、压力，对人们精神上影响颇大。当这种刺激太大时，使人体的中枢神经功能迟钝，人体的热能不易消耗，表现为人的狂饮狂食，成为过食症，逐渐引起肥胖。压力、紧张也使消化器官的功能降低，影响食物消化代谢功能，也使体内脂肪沉着。有些女士害怕胖，精神上压力很大，经常怕胖而少食，或一日两餐，结果适得其反，引起自主神经的紧张，更加剧了肥胖。

营养过剩是现代都市肥胖的根源，控制饮食是减肥的重要措施之一。



如何减少压力与紧张的刺激也是现代社会的一个重要问题。我国实行周 40 小时工作制,无疑,这使人们可以有大量时间去休闲,可以参加各种活动,进行体育锻炼,或登山、游水、旅游等等,去做自己所喜欢的事,而从紧张、压力中解放出来,不仅有益于身心健康,同时也防止了肥胖。

瘦也愁,胖也愁,谁能不愁

俗话说得好:“千金难买老来瘦。”这句话多用来赞美身体健康、体态匀称的老年人。因此,一时间,不论男女老少,不论胖瘦妍媸,一个个东施效颦。确实,肥胖给许多人带来不便和烦恼,甚至影响身体健康。肥胖者多行动不便,许多工作无法胜任,失去许多就业机会。即使是升学,有些专业对体重也有一定的限制。胖子在找对象时,也会遇到尴尬。许多人于是也不知道自己是否属于肥胖,反正自我感觉比其他人胖,就开始了盲目减肥。

有这样一个小故事:邻居小王,今年 28 岁,是个银行职员。她生性活泼,性格开朗,为人随和,善于交际,平时在一起玩的朋友也不少。家庭状况更是不用说,书香门第,父母都是大学教授。可她找对象总是高不成,低不就。为什么呢?胖的她不要,可又有人嫌她胖。小王身高 1.63 米,体重 62 千克。她胖吗?从医学的角度来看,她并不属于肥胖。然而小王发誓减肥,不达目的,绝不罢休。她每天就吃一些水果,连喝水也严格控制。4 个星期后,体重确实减下来不少,可人也彻底垮了,走路东倒西歪,说话有气无力,面色枯黄,整个是一个病西施。如此,谁还敢自讨苦吃呢?

说来也巧,楼下的小张正相反,天生瘦骨嶙峋,吃什么都不见长肉。她妈妈成天唠叨的就是女儿为什么老不胖,是不是得什么病了?可医院的各项检查都是正常的。那么,没病为什么就不长



肉呢？

真是瘦也愁，胖也愁，谁能不愁？

肥胖的英文是 Obesity，也是指人体的脂肪含量过剩，可由脂肪容积来确定。

人体重量的增减，一般说来，蛋白质的变动很小，所变动的几乎均为脂肪和水分。

人的胖与瘦，肉眼观察可以分辨，但并不十分精确。健康男性全体脂肪含量占体重的 15%，女性占 20%。体脂肪率男性在 25% 以上，女性为 30% 以上时则称为肥胖。此外，测定皮下脂肪厚度的方法也可以用来推测体脂肪率。在医学上可由身高、年龄来计算标准体重，超过标准体重，体脂肪率加大就是肥胖。

人体发育至成年以后，各种组织器官的发育停止，新陈代谢趋于平衡，形成了比较恒定的体重。医学上发现体重与身高明显相关，人的个子高大则体重也要增加，矮小则体重也轻。从人体正常发育看来，实际体重与标准体重是相吻合的，说明人体发育健康。现介绍常用的几种计算标准体重的方法。

1. 标准体重：

$$\text{体重(千克)} = \text{身長(厘米)} - 105$$

2. 理想体重：

$$\text{体重(千克)} = [\text{身長(厘米)} - 105] \times 0.9$$

标准体重 $\pm 10\%$ 属正常范围。

3. 布罗卡(Broca)改良法：

$$\text{标准体重} \pm 10\% = [\text{身長(厘米)} - 100] \times 0.9$$

此种方法，在身高为 175 厘米以上及 150 厘米以下时稍不准确。

小王身高 1.63 米，按公式(1)计算，她的标准体重为 58 千克，标准体重 $\pm 10\%$ 属正常范围，所以小王的体重 62 千克小于 63.8，应属于正常范围。按照公式(3)计算，小王的标准体重应为：

(是否需要减肥吗)