



健康十元丛书

裘法祖 主编

肥胖



副主编：柳更新
编 著：曾洪玉

FEIPANG
BUZAI
FANNAO

——不再烦恼

- 肥胖是不是病？是遗传的吗？
- 肥胖会不会影响生育？
- 少女肥胖不要紧吗？
- 小儿肥胖是不是福？
- 中医减肥有哪些治疗方法？
- 哪些肥胖者可做吸脂减肥术？
- 有肥胖趋势应注意哪些问题？



湖北科学技术出版社



健康十元丛书 裘法祖 主编

肥胖

——不再烦恼

副主编：柳更新
编 著：曾洪玉



FEIPANG
BUZAI
FANNAO

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖——不再烦恼/曾洪玉编著. —武汉: 湖北科学技术出版社, 2005.3

(健康十元丛书/裘法祖主编)

ISBN 7-5352-3292-2

I. 肥… II. 曾… III. 肥胖病 - 防治
IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 105591 号

健康十元丛书

肥胖——不再烦恼

© 裘法祖 主编

策 划: 可 儿

责任编辑: 曾 素

组 稿 人: 蔡荣春

封面设计: 喻 杨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号
湖北出版文化城 B 座 12 - 14 层

邮编: 430070

印 刷: 武汉凯威印务有限公司

邮编: 430100

督 印: 刘春尧

850 毫米 × 1168 毫米

32 开

4.75 印张

78 千字

2005 年 3 月第 1 版

2005 年 3 月第 1 次印刷

印数: 0 001—5 000

ISBN 7-5352-3292-2/R·768

定价: 10.00 元

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU

陪您走进这本书

PEININ ZOUJIN ZHEBENSHU



育儿的父母——小儿肥胖，并非福相

育儿的父母了解了肥胖的危害，就会明白小儿肥胖并非福相。为防止孩子成为小胖墩，一定要培养孩子良好的生活和饮食习惯，不吃甜食，不吃洋快餐，这对孩子的一生都会有好处。

想苗条的女性——挑肥捡瘦，时尚动人

如果您发现以前买的衣服嫌小了，体重明显增加了，想恢复以前苗条身材，就翻开这本书吧。

将军肚的男士——莫忘“裤带长，寿命短”

事业上的成功，让您在酒桌碗盘中自由旋转，渐渐隆起的将军肚，让您行动笨拙，身不由己。“裤带长，寿命短”给心理上造成恐慌。要消除将军肚，您需要这本书。



这本书是您走进这本书



婚后肥胖者——少图安逸，自找苦吃

有些人婚后突发肥胖，特别是已婚女性在妊娠、分娩或人工流产后，原本苗条可人却变得如此臃肿，要想平安渡过婚后特殊期而不增肥，您需要这本书。

驾车一族——以车代步，寸步“懒”行

自从有了小车开，驾车一族中有人体重一直上升，越胖越不想动，寸步“懒”行。为了您的身体健康，转回到原来的身材，您需要这本书。

青春期发胖者——主动出击，慎行节食

青春期发胖的少男少女特别注意自己的体型、体重。由于这一时期学习紧张，营养丰富，活动减少，加上青春期的激素分泌较旺等原因，造成肥胖。了解这些内容，相信您会合理饮食，主动运动，成功减肥，顺利度过青春期。



有肥胖合并症者——如不减肥，积重难返

肥胖症是造成一些内科疾病的基础病。肥胖者往往会合并高血压、冠心病、高血脂、中风、糖尿病等。如不减肥，积重难返，越胖合并症将越重。您要了解如何减轻痛苦，就需要走进这本书。

一切科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的发展和进步；一切医学科学的研究和创新，最终都是为了人类自身的健康和幸福！如果让人民大众更多地了解和掌握卫生保健知识，那么许多疾病是可以避免、预防的，尤其是危害严重的恶性肿瘤，也是可以早期发现、获得早期治疗的。这就是我一向主张的“让医学归于大众”；普及了卫生保健知识，也就能达到“防患于未然”的目的。

回忆起我和我的同级同学、已故的内科学专家过晋源教授 1948 年在上海创办《大众医学》的年代，每期杂志一出版即被抢购一空的情景，使我深深感到如何推动人民大众注意自我保健，实现生命的自我管理，做到“最好的医生是自己”这句健康箴言，就必须要有优良的医学科普书刊，让人民大众阅读了这些书刊，就等于看了专家门诊一样。这就要求广大的医务工作者，为了人民大众的健康，有责任多写医学科普文章。要知道写科普文章并不轻松容易，要以活泼生动、深入浅出的文笔，将深奥的科学道理表达成通俗易懂的知识，这就需要清晰的思维和过硬的文字修养。我深深感到科普创作是一项艰苦的劳动，但它是一项崇高而有意义的事业。

今天，时代已有了巨大变化，医学科学有了飞跃的进展，人民大众对卫生保健知识的要求也更加迫切了。湖北科学技术出版社的编辑抓住了这个问题，乃策划、组织了这套《健康十元丛书》。这套丛书的宗旨是帮助患者认识病症、了解病情，引导患者建立正确的保健观念，踏上正确的求医途径。出版社的编辑来征求我的意见，我认为这是一件应该做的大事。我已经是 90 岁的老人了，再出来主编这套丛书，确实感到力不从心。但当我想到医学科普工作的迫切性、重要性和“让医学归于大众”的宗旨，也就欣然接受了这个任务。期望这套医学科普丛书在促进人民大众的自我保健，提高人民大众的生活质量方面起到积极的作用！

中国科学院院士

袁法社

2005, 春节



是是非非话肥胖

3

肥胖是不是病? / 4

减肥有可能吗? / 6

肥胖会遗传吗? / 8

少女不可忽视中度以上肥胖? / 10

“小胖墩”不是福相 / 12



清清楚楚识肥胖

15

什么是肥胖? / 16

为什么会肥胖? / 18

哪些因素会引起肥胖? / 22

什么是单纯性肥胖? / 26

MULU目录

FEIPANGBUZAIFANNAO

青春, 2005

什么是继发性肥胖? / 28

中医对肥胖的认识 / 32

肥胖可能诱发哪些病患? / 34



明明白白辨肥胖

39

我有肥胖病吗? / 40

我属于哪种类型的肥胖? / 42

我该不该到医院看减肥科? / 48



认认真真对肥胖

51

肥胖了怎么办? / 52

该不该吃减肥药? / 54

该不该做些检查? / 64

看中医好吗? / 66

中医减肥有哪些治疗方法? / 68

需要吸脂减肥吗? / 70



轻轻松松治肥胖

73

肥胖病的一般疗法 / 74

肥胖病的中医食疗法 / 76

肥胖病的运动减肥法 / 78

肥胖病的针灸减肥法 / 84

肥胖的按摩疗法 / 92

药浴熏蒸减肥疗法 / 100

气功减肥法 / 102

肥胖的心理调治法 / 106

肥胖终结者 / 112

MULU目录

FEIPANGBUZAIFANNAO

.....

健康防肥胖

115

- 防止肥胖日常应如何调养? / 116
- 有肥胖趋势应注意哪些问题? / 118
- 怎样防治青春期肥胖? / 120
- 规律生活,防止肥胖 / 122
- 合理饮食防肥胖 / 124
- 健康饮食小贴士 / 126
- 适量运动,保持体型 / 130
- 调整情绪防肥胖? / 134
- 怎样建立正确的生活方式防止肥胖? / 138



RANG YIXUE GUIYU DAZHONG

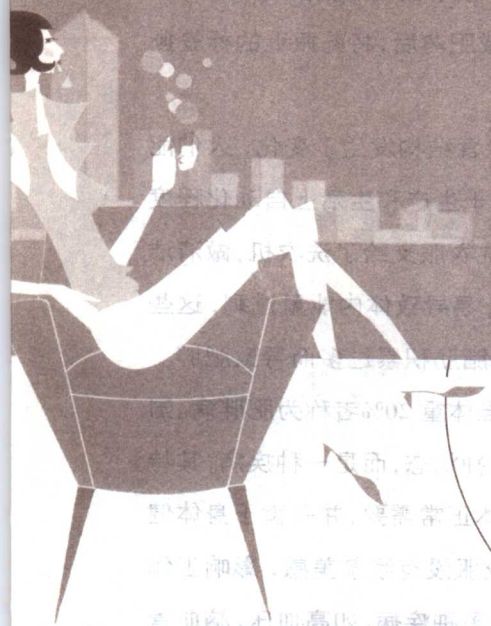
让医学归于大众

袁法祖



本书是作者多年从事医学教育工作的经验总结，旨在让医学知识更贴近大众，提高全民健康意识。本书共分十章，详细介绍了医学基础知识、常见疾病的预防与诊治、急救知识、以及健康生活方式的养成。本书语言通俗易懂，图文并茂，适合广大读者阅读。本书可作为医学爱好者的入门读物，也可作为企事业单位、社区、学校等场所的健康教育教材。

作者：袁法祖 袁法祖 袁法祖



SHISHIFEIFEI

HUA FEI PANG

是是非非话肥胖



是非非话肥胖

肥胖是不是病？

过去有一种观念,认为肥胖只是一种状态,一个症状而已,因此很多医院都没有设立治肥胖病的专科。由于认识上的差异,减肥一般属保养范畴,减肥纯属一种个人行为。而且很多肥胖病人治疗时大都是秘密进行,怕单位同事们知道,有的怕家人知道。甚至有的肥胖患者开减肥药后,将药瓶上的标签撕掉后再拿回去吃。

随着人民生活水平的提高,饮食结构发生了变化,人们能量的摄入有所增加,另一方面,由于生产和生活上自动化程度提高,劳动的强度明显减轻,例如洗衣服交给了洗衣机,做清洁有钟点工,上班就坐电脑旁,由此,易导致体内能量过剩,这些能量以脂肪的形式储存起来,体内脂肪积累过多而导致肥胖。凡以脂肪形式储存在体内超过标准体重 20%者称为肥胖病。国际医学界已经公认,肥胖不只是一种状态,而是一种疾病,其特点:体内脂肪积累过多,超过了身体正常需要,并有害于身体健康。肥胖不光是影响形体美,穿衣服没有线条美感,影响工作和劳动效率,更重要的是容易并发多种疾病,如高血压、脑血管



是是非非话肥胖

减肥有可能吗？

有的人对减肥信心不足，特别是一些意志薄弱的人，常以减肥失败而告终。有些胖人好不容易下决心减肥，但由于采取不科学的减肥方法，不能正确处理减肥中出现的种种问题，结果进入了“减肥—瘦—胖—减肥”这个圈子。例如有的人减肥急于求成，头脑一热就减肥，利尿、腹泻、吃药、喝减肥茶，什么方法快，就用什么方法，没有几天，体重降下来了，人也变形了，一经停药，体重马上又上去了，有的比先前还重。有些人信心十足的开始减肥，可经过几天的节食、运动，累也受了，汗也出了，体重就是下不来，于是自暴自弃，认为减肥无望。有些人减肥，体重在短期内下降很快，于是以为大功告成，又恢复了以前大吃大喝的生活习惯，结果体重迅速复原。以上这些情况，对于减肥者来说都是极为不利的。经过一次次失败，会大大挫伤了肥胖者治愈的信心和自尊心。而且体重反复增减，对身体造成的危害甚至比不减肥更大。

只有在正规医院接受医生的正确指导，悉心治疗，了解和掌握科学减肥知识，减肥是完全有可能的。

(1) 减肥需制定减肥计划:应在医生指导下,根据肥胖程度,制订出相应的减肥计划。如一个中度肥胖者,减肥计划宜以三个月为期订一个方案,每个月为一个疗程。治疗分药物疗法和物理疗法,外加饮食疗法和运动疗法。

(2) 实施减肥措施:在医生指导下每天摄取低于消耗的热能,改变不良的饮食和生活习惯,实行有规律的有氧活动(如跑步、骑车、舞蹈)。

(3) 把握减肥时机:减肥越早越好,对青少年的减肥治疗重点放在饮食结构调整和加强运动这方面。对成年人而言,重点抓住婚姻、生育后等机会实施减肥,如中医针灸减肥等,否则错过时机,就难控制了。

(4) 走出减肥误区:减肥不能急于求成,快速减肥对身体内的消化循环,神经、内分泌等系统的功能会造成损害,只有缓慢地进行减肥,身体各个系统才能适应这种变化,机体才会对疾病有抵抗力,减肥的效果才能巩固持久。

减肥不能一劳永逸。减肥时,身体脂肪减少,同时,瘦体组织也相应减少,体内适应了低热能摄入这种情况。减肥后,如骤然终止减肥食谱,会使体重回升。

减肥不能以体重下降作减肥惟一目标。如果肥胖者在减肥一个疗程后,体重无明显下降,但经过努力纠正不良生活习惯,预防了体重上升,也应算是成功。

