



女性保健丛书
NÜXING BAOJIAN CONGSHU

减肥保健

李清亚 主编



金盾出版社

女性保健丛书

减 肥 保 健

主 编

李清亚

编著者

李清亚 王晓慧 毛忠强 辛 虹

金 盾 出 版 社

前 言

身体出现肥胖,说明代谢已处于一种不正常的状态。身体肥胖后,会对身体健康带来很多危害,如糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病、脑血管病、脂肪肝等疾病的发病率明显升高。这些疾病,严重影响人们的健康。肥胖对女性的影响远不止这些,如恋爱、婚姻、性生活、生育能力、妊娠、分娩等,都会产生很多不利影响;肥胖不符合现代人的审美观,使很多女性失去苗条的身段,使身体不匀称,无法穿着漂亮的服饰,甚至行动不便,严重影响日常工作和生活,增添许多烦恼和痛苦;在一定程度上,女性肥胖者还会受到别人的歧视,难免在心理上要承受来自于外界的压力。肥胖对女性的危害如此之多,所以防肥、减肥对女性来讲是非常重要的。要想防止肥胖或成功减肥,必须要掌握必备的科学知识。如果没有一定的科学知识作指导,防肥、减肥必将是一句空话,甚至还会造成严重的后果。

本书简明扼要地介绍了肥胖的判断方法、肥胖的原因、女性容易肥胖的特殊时期、肥胖的易患疾病、肥胖对女性的特殊影响等内容。在此基础上,全面、系统地介绍了减肥注意事项及误区,各种简便易行的防肥、减肥方法,如饮食减肥法、运动减肥法、推拿按摩减肥法、肥胖行为疗法、肥胖中医疗法与减肥药膳等知识。

在本书编写过程中,我们查阅了大量的国内外有关资料,力求使本书能够反映国内外有关肥胖与减肥研究的现状。书中引用了众多专家、学者的研究成果,既从理论上对有关肥胖

问题进行了阐述,又列举了许多客观数据予以说明,便于读者理解。书中所介绍的减肥方法,科学性强,效果确切,简单实用,便于操作,肥胖者可根据自身的实际情况灵活运用。

减肥绝不是一朝一夕就可以达到目的的,一定要有决心和恒心;减肥绝对没有灵丹妙药,只有科学减肥才会真正取得减肥的效果。祝愿朋友们减肥早日成功。

李清亚

2003年2月

目 录

第一章 概 述

- 一、肥胖····· (1)
- 二、肥胖美与丑····· (3)
- 三、我国居民肥胖现状不容乐观····· (4)

第二章 肥胖的判断方法

- 一、身体测量法····· (7)
- 二、体内脂肪含量判断法····· (16)
- 三、肥胖的种类····· (23)

第三章 肥胖的原因

- 一、脂肪的形成····· (29)
- 二、遗传因素与肥胖····· (33)
- 三、饮食与肥胖····· (36)
- 四、运动与肥胖····· (45)
- 五、社会因素与肥胖····· (47)
- 六、心理行为因素与肥胖····· (51)
- 七、疾病与肥胖····· (55)
- 八、药物与肥胖····· (56)

第四章 女性容易肥胖的几个特殊时期

一、青春期肥胖·····	(58)
二、婚后肥胖·····	(60)
三、妊娠分娩与肥胖·····	(61)
四、人工流产与肥胖·····	(63)
五、产后肥胖·····	(63)
六、更年期肥胖·····	(64)

第五章 肥胖的易患疾病

一、糖尿病·····	(68)
二、高血压·····	(70)
三、高脂血症·····	(71)
四、冠心病·····	(72)
五、脑血管病·····	(73)
六、脂肪肝·····	(73)
七、胆结石·····	(74)
八、痛风·····	(75)
九、增生性骨关节病·····	(75)
十、癌·····	(76)
十一、白内障·····	(77)
十二、肺心综合征·····	(77)

第六章 肥胖对女性的特殊影响

一、对女性恋爱、婚姻的影响·····	(79)
二、对性生活的影响·····	(80)

三、对生育能力的影响·····	(81)
四、对孕妇的影响·····	(82)
五、对更年期女性的影响·····	(83)

第七章 减肥须知与科学减肥

一、减肥须知·····	(85)
二、科学减肥·····	(94)

第八章 饮食减肥法

一、节食减肥·····	(98)
二、平衡膳食·····	(103)
三、减肥食物的作用与选择·····	(108)
四、烹调方法选择·····	(127)
五、减肥食谱套餐举例·····	(130)
六、减肥菜谱举例·····	(173)

第九章 运动减肥法

一、运动减肥机制·····	(204)
二、运动减肥项目·····	(205)
三、运动减肥最佳运动量·····	(206)
四、运动减肥项目的选择·····	(210)
五、运动减肥与饮食疗法相结合·····	(226)

第十章 推拿按摩减肥法

一、推拿按摩减肥的基本手法与注意事项·····	(228)
二、按摩减肥术·····	(231)

第十一章 肥胖的行为疗法

- 一、记减肥日记与改变不良饮食习惯 (236)
- 二、减肥须树立良好的生活习惯 (241)

第十二章 肥胖症中医疗法与药膳

- 一、中医论肥胖 (245)
- 二、基本治法 (247)
- 三、常用减肥方剂 (252)
- 四、减肥药膳 (255)
- 五、针灸疗法 (267)

第一章 概 述

一、肥 胖

随着人们生活水平的不断提高和改善,肥胖已经成为一种非常普遍的社会现象,并已受到人们的广泛重视。国际医学界已经公认,肥胖不是一种状态,而是一种疾病。肥胖实际上是一种多见于生活条件较好人群中的营养不良性疾病。这种营养不良性疾病,不是由于营养缺乏,而是由于营养过剩造成的。它的特点是:体内脂肪过多,超过了身体正常需要,并有害于身体健康。

一般认为,肥胖是发达国家的问题。美国肥胖与节食问题的权威、哈佛大学营养学教授 Mayer 先生曾指出:肥胖在许多情况下是一种文明世界的疾病。国际体重监护组织医务部主任、哥伦比亚大学营养学荣誉教授 Sebrell 博士主编的《食物与营养》一书中指出:“现在美国人大约有三分之一的人肥胖,更多的人超重。”在联邦德国,饮食过量是普遍现象,肥胖已成为社会问题。最新的医学统计资料表明:肥胖已不再为发达国家的特有产物,在发展中国家肥胖与营养不良同时存在,肥胖问题已成为全球性的问题。在第七届亚洲营养学大会上,中国预防医学科学院顾问陈春明教授指出:中国近 10 年来随着经济的发展,人口营养状况得到了较大改善,温饱问题基本解决,人民的健康水平不断提高,同时人们的膳食模式,消费

行为正在发生变化,部分城市与富裕农村中人们脂肪摄入量过多,已出现新的营养不平衡(营养过剩)和与之相关的疾病。肥胖就是其中的一种。

肥胖不仅影响形体美,影响作功能力和劳动效率,更重要的是容易并发多种疾病,如糖尿病、高脂血症、动脉粥样硬化、高血压、脑血管疾病、冠心病、痛风、胆结石、脂肪肝等,还可使机体对各种反应的能力下降,不能适应环境骤变,不能抵抗各种感染,不能耐受麻醉与外科手术等。总之,肥胖会给人们的身体健康造成严重威胁。所以,肥胖与减肥已成为当今人们所普遍关心的社会问题。

目前,各种减肥方法五花八门,疗效各异。然而,有不少人对于肥胖与减肥的许多基本问题仍不清楚,如什么是肥胖?为什么要控制肥胖?能不能控制肥胖?现有减肥方法是否有效?有没有最终有效的减肥良方?只有正确理解和认识了这些问题,才能找到科学合理地控制体重增长的方法,保证人类健康,提高人们的生命质量。

肥胖已成为人们普遍关心的话题,尤其是女性对肥胖更为敏感。很多人特别关心自己的体重,担心自己是否超重,以为超重就是肥胖。然而超重等于肥胖这个概念已经过时了,以身体超重判断肥胖是不科学的。超重的人可以不肥胖,肥胖的人体重也不一定超标。超重是体重超标,与体内脂肪过多引起的超肥(肥胖)并不是同一个概念。为了正确理解超重与超肥,应首先清楚机体的体重组成。

体重 = 脂肪重量 + (骨骼 + 肌肉 + 内脏 + 体液 + 其他组织)

即 体重 = 脂肪重量 + 瘦体重

瘦体重是一非常重要的概念,是除脂肪组织以外的其他组织的重量,它反映机体骨骼与肌肉的情况。在青春发育中期

以前,骨骼增长对瘦体重变化有重要的影响,青春发育中期以后至成年期,肌肉组织增长则为瘦体重增加的主要因素,人到老年期,肌肉萎缩,骨质疏松,瘦体重会逐年减少。

因此,超重有以下两种情况:一是脂肪组织增加所引起的超重,这种情况属于肥胖;二是瘦体组织增加所引起的超重,这种情况不是肥胖。瘦体重增加所致超重又有两种情况:其一是由骨骼与肌肉组织增加所致,如某些运动员及重体力劳动者,体重虽然超标,但体内脂肪不多,其骨骼与肌肉非常发达,这是体格健壮的标志,而不是肥胖;其二是在某些疾病情况下(水肿或腹水等),机体组织中水分异常增加,也会引起超重。有些体重不超标的人也可能肥胖,这些人表面看起来并不胖,体重也正常,但实际上体内蓄积着大量多余的脂肪,已属肥胖。如长期不进行体力活动的人,其体重虽不超标,但体内脂肪含量明显增加,按科学观点,这种状态也属肥胖。因此,应该说肥胖是机体脂肪含量超过正常生理需要的一种状态。简言之,肥胖是体内脂肪过多,而不只是体重过重。

二、肥胖美与丑

肥胖是美是丑,因时代、地域的差异而有所不同。我国古代曾有以胖为美的观念,因此创造了雍容华贵、心宽体胖、富态、发福等褒义词来形容肥胖。中国古代四大美女之一的杨玉环身体丰满,却领受了“后宫佳丽三千人,三千宠爱于一身”的赞誉。唐朝的仕女图经常将仕女画成体态臃肿肥胖的模样,男子的官服亦是如此,宽大而有气派。明朝唐伯虎笔下的人物也以胖为美。

以胖为美的现象不仅存在于国内,国外有些国家也曾一

度以胖为美。被人称为“女神”的维纳斯，身高 1.524 米，而大腿的长度却有 57.15 厘米，上臂的长度差不多有 33.02 厘米。这种体态的妇女，如果按今日美国人的审美观，那就非得采取严格的减肥措施不可了，绝对谈不上美。国外许多绘画中的女主人公，大都是肥胖的体态，她们一般都是统治阶级的富足者。

然而，以瘦为美的人也大有人在。中国古代的许多成语，如纤腰婀娜、身轻如燕、行如指柳等都是用在形容瘦人之美的。汉成帝的皇后赵飞燕身体清瘦，舞姿轻盈，犹如飞燕，倍得皇帝的宠爱。

随着医学科学的发展及医学知识的普及，现在普遍认为，体型苗条是美的展现，尤其是一些从事特殊工作的人，如演员、模特、公关小姐、外交人员、宾馆服务人员以及处于发育期的女孩等，十分希望保持自己苗条的身材。然而，有些人谈胖色变，以瘦为美，越瘦越美。有些人为了减肥，束紧腰带挨饿，盲目节食。如果以这种态度来对待肥胖，那么你可能瘦下去了，却依然不美。

清丽、苗条、修长的身材确实给人以美感，但这种美不是由瘦所体现的；相反，如果长得太瘦，不但不给人以健康、活泼、轻盈的青春活力感，反而给人以刻板单薄、瘦骨嶙峋和发育不良的印象，这是一种病容，而不是美。

过度的肥胖及过分的消瘦都不是美，美的身体应该是胖瘦适中的、协调的和恰到好处的（法国著名作家巴尔扎克语）。

三、我国居民肥胖现状不容乐观

从 20 世纪 60 年代末期以来，一种现代社会文明病——

肥胖症席卷欧美。近些年来也正在我国蔓延。1981年,国际有关组织调查证实,全世界18~79岁的人口中,男性大约有五千万人、女性有六千万人是体型臃肿的胖子,约占当年全世界人口总数的2.44%。近10年来,世界许多国家的肥胖人口急剧增加,肥胖人口占总人口的20%~50%的国家就有30多个。根据1987年世界体重监察会调查的统计数字来看,世界肥胖人口最多的国家中,肥胖人口已占总人口的25%~50%。世界肥胖人口最多的10个国家其肥胖人数的百分比分别为:原联邦德国(50%)、墨西哥(44%)、瑞士(43%)、澳大利亚(40%)、奥地利(35%)、英国(32%)、希腊(30%)、瑞典(29%)、芬兰(27%)、美国(25%)。肥胖人口的急剧增加,不但引起了世界各国政府和联合国世界卫生组织(WHO)的极大关注,而且使医学专家、人体学专家、营养学专家伤透了脑筋,所以肥胖已成为当今世界的严重问题。

在新中国成立以前,我国广大人民由于经济状况低下,食物供应不足,基本上不存在肥胖问题。新中国成立后,特别是改革开放以来,城市和农村都发生了深刻的变化。城乡居民随着经济状况的好转,首先想到的是如何改善饮食,膳食中肉类、禽蛋类、油脂与酒类的比重大量增加,这种饮食方式,必然导致摄取脂肪超量,纯热能食物过多,进而导致一些慢性病,特别是肥胖症发病率的增加。1987年北京调查了3万人,其肥胖发生率为10.47%,7~13岁为18.1%,1~6岁为11.8%,新生儿为5.6%。1991年上海市成人肥胖发病率为12.03%,儿童发病率为5.6%;天津市为9.6%。与肥胖症密切相关的高脂血症、高血压、冠心病、糖尿病、脂肪肝的发病率不断上升。这种情况已引起国内有关医疗保健和科研部门的注意。然而,人们对肥胖仍有许多不正确的认识,认为胖、瘦是

一种自然现象,对人体健康无关紧要,应顺其自然,其结果是肥胖者越来越多。作者对河北省石家庄市城乡不同性别、不同年龄、不同职业的 1 万多人进行了调查,其肥胖发生率城市高于农村,女性高于男性,均明显高于过去的统计资料,尤其是中年干部男、女肥胖检出率分别为 43.8% 和 75.5%,明显高出一般人群。肥胖在我国大有继续增加的趋势。肥胖现状不容乐观。

第二章 肥胖的判断方法

正确判断一个人是否肥胖是非常重要的。因为,假如这个人已经很胖,但他自己浑然不觉,长期下去将越来越胖;相反,假如某人并不胖,但他却采取各种方法拼命减肥,肯定会对健康和容貌造成危害。

即便同为肥胖,程度也不会一样。对于不同程度肥胖者,采取的减肥措施应有所不同,要求达到的目标也不同。所以,你首先要了解科学地判断肥胖的方法。

目前,判断肥胖的方法主要分为两大类:一类是身体测量方法,主要包括标准体重法、身体质量指数法;另一类是根据人体脂肪含量进行判断,测定人体脂肪含量的方法主要有水下称重法、总体水测定法、同位素稀释法和生物电阻抗法。

一、身体测量法

(一)体重测定法

根据体重来估计肥胖,虽然不很准确,但简便易行,因此,在实际生活中应用较多。

既然体重被用来作为评价肥胖与消瘦的标准,那么有必要制定一个体重的标准,即在一定身高范围内多少体重是正常的,超过这一体重便是肥胖,低于这一体重便是消瘦。美国

大都会人寿保险公司在 1912 年就集合了很多医学、营养和流行病学专家,制定了一个在一定身高条件下死亡率最低的体重标准,称之为理想体重。然而,不同种族,不同历史时期,人类的体重是不同的。而且,此种数据的获得有一定局限性,所以现在大多数国家一般采用健康人不同年代、不同种族与地区、不同性别、不同年龄、不同身高及不同体型的人的平均体重来作为体重标准,称之为标准体重。

1. 查表法 我国目前还没有统一的身高体重数据,现将我国一些城市不同年龄、不同性别儿童及成人的身高、体重测定结果介绍如下,读者可根据表内数据判断自己是否肥胖。

(1)初生婴儿至 7 岁儿童身高体重测量值:见表 1。

表 1 初生至 7 岁儿童身高体重测量值

	身高(厘米)				体重(公斤)			
	男		女		男		女	
	城市	郊区	城市	郊区	城市	郊区	城市	郊区
初生	50.6	50.2	50.0	49.1	3.27	3.22	3.17	3.15
1 月~	56.5	56.1	55.5	55.0	4.97	4.92	4.64	4.35
2 月~	59.6	58.8	58.4	57.7	5.95	5.79	5.49	5.37
3 月~	62.3	61.5	60.9	60.1	6.73	6.49	6.23	6.01
4 月~	64.4	63.3	62.9	61.9	7.32	7.01	6.69	6.45
5 月~	65.9	65.0	64.5	63.6	7.70	7.41	7.19	6.87
6 月~	68.1	66.8	66.7	65.4	8.22	7.79	7.62	7.24
8 月~	70.6	69.1	69.0	67.7	8.71	8.19	8.14	7.67
10 月~	72.9	71.3	71.4	69.7	9.14	8.59	8.57	7.93
12 月~	75.6	73.7	74.1	72.3	9.66	8.97	9.04	8.43

续表

	身高(厘米)				体重(公斤)			
	男		女		男		女	
	城市	郊区	城市	郊区	城市	郊区	城市	郊区
15月~	78.3	76.2	76.9	74.7	10.15	9.45	9.54	8.90
18月~	80.7	78.3	79.4	76.7	10.67	9.96	10.08	9.37
21月~	83.0	80.8	81.7	78.9	11.18	10.36	10.56	9.94
24月~	86.5	83.6	85.3	82.2	11.95	11.28	11.37	10.66
2岁半~	90.4	87.3	89.3	85.9	12.84	12.27	12.28	11.67
3岁~	93.8	90.5	92.8	89.2	13.63	13.11	13.16	12.48
3岁半~	97.2	93.4	96.3	92.4	14.45	13.36	14.00	13.31
4岁~	100.8	97.1	100.1	95.9	15.26	14.61	14.89	14.15
4岁半~	103.9	99.7	103.1	98.7	16.07	15.29	15.63	14.77
5岁~	107.2	103.9	106.5	102.0	16.88	16.08	16.46	15.56
5岁半~	110.1	105.7	109.2	105.0	17.65	16.81	17.18	16.20
6岁~7岁	114.7	109.8	113.9	109.0	19.25	18.11	18.67	17.53

(2)女7~12岁(男7~14岁)身高体重测量值:见表2。

表2 女7~12岁(男7~14岁)身高体重测量值

身高 (厘米)	体重 (公斤)	身高 (厘米)	体重 (公斤)	身高 (厘米)	体重 (公斤)
107	15.9~19.5	129	23.9~29.2	151	37.3~45.5
108	16.1~19.7	130	24.3~29.7	152	38.1~46.5
109	16.5~20.1	131	24.9~30.3	153	38.7~47.3
110	16.7~20.4	132	25.3~30.9	154	39.4~48.2