

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

张慧敏 编著



养生减肥法

YANG SHENG JIAN FEI FA

肥胖人群必读

FEI PANG REN QUN BI DU

中国协和医科大学出版社

三奇堂 养生与健康丛书
SAN QI TANG

养生减肥法

——肥胖人群必读

张慧敏 编著

中国协和医科大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养生减肥法: 肥胖人群必读/张慧敏编著. —北京: 中国协和医科大学出版社, 2005. 6

(三奇堂养生与健康丛书)

ISBN 7-81072-689-7

I. 养… II. 张… III. 减肥-基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 048569 号

养生减肥法——肥胖人群必读

编 著: 张慧敏

责任编辑: 吕建祯 谢 冰

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)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京丽源印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 1/32 开

印 张: 5.5

字 数: 80 千字

版 次: 2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

印 数: 1—7 000

定 价: 12.00 元

ISBN 7-81072-689-7/R·682

(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)

三奇堂养生与健康

编写委员会

(以姓氏笔画为序)

王 晓 刘清华 李海杰 杨峻山

图 娅 罗仁才 索茂荣 袁 钟

高远秋 解 真 戴葵阳 郝晋东



序

21 世纪是一个以人为本，以人的健康为本，健康的养生为本的新世纪。健康是人生第一财富，社会第一资源，健康又是小康社会、和谐社会的基础。但健康不是靠治病得来的，因为治病是下游，事倍功半，健康要靠养生获得，养生是上游，“上医治未病”，事半功倍。

研究表明：1 元钱的预防投入可以节省医药费 8.95 元。临床经验表明又可相应地节省重症抢救费约 100 元。更重要的是预防使自己少受罪，儿女少受累，造福全社会，何乐而不为呢？

目前我国居民健康成本增长很快，已远超过国民经济增长及居民实际收入增长速度，成为制约人民生活水平改善的重要因素。

2001 年，我国卫生资源消耗为 6140 亿元人民币，占当年 GDP 6.4%，因病、因伤残，过早

死亡造成国民经济损失 7 800 亿，占 GDP 8.2%，合计 14.6%。2004 年，上述两项均已突破 8 000 亿元，总数超过 16 000 亿元。而据研究，科学生活方式即养生预防不用花多少钱，既可以使各种慢性患病率总体上下降一半左右，也可以使健康寿命延长 10 年，而且生活质量大大提高，因此养生对国民健康和整个社会具有无可估量的积极意义。

人的生老病死犹如花开花落，春夏秋冬一样，本是自然界的美丽循环。但死的方式却有两种：一是自然凋亡，即无病无痛，无疾而终，平安百岁，快乐轻松。另一种是病理死亡，即提前死亡，中年得病，肉体病痛，精神折磨，身心煎熬，人财两空。美国一项报告指出：医疗技术可以减少 10% 的过早死亡，而养生预防可以减少 70% 的过早死亡。因此，养生是当代人求得健康长寿的最科学、最可行的途径。

21 世纪的新健康观念是：健康快乐一百岁，天天都有好心情。健康的内容是：六十以前没有病；八十以前不衰老；轻轻松松一百岁，快



快乐乐一辈子。

世界卫生组织提出：在人的健康因素中，父母遗传占 15%，环境占 17%，医疗条件占 8%，而个人的生活方式占 60%。因此，健康的钥匙就在自己手里，最好的医生就是自己，最大的敌人也是自己。

在个人生活方式的 60 分中，合理膳食占 17 分。正与我国古代传统医学所说的：“药疗不如食疗，食疗不如心疗”，不谋而合。

养生方法林林总总，但心理平衡最为关键，也就是天天都有好心情。

好心情是指什么呢？就是好心加好情。好心是爱心、善心和真心，好情是友情、亲情和爱情。研究表明：爱心使人健康，善心使人美丽，真心使人快乐，友情使人宽容，亲情使人温馨，爱情使人幸福。有了好心和好情，人的精神面貌、免疫力、抵抗力、代偿力就处于最佳状态。心灵高尚了，心理就平衡，生理就稳定，病理就不发生，什么病都少，即使生病了，也能很快痊愈。

要让养生科学走出殿堂，像“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，就必须插上科普这一翅膀，而且要深入浅出，让百姓喜闻乐见。

具体就是三个“一”：一看就懂，一懂就用，一用就灵。既平白易懂又有可操作性，又是经过实践证明行之有效的。三个“近”：贴近百姓，贴近生活，贴近实践。三个“字”：信、达、雅。既科学严谨，又文笔流畅，充满文采，才能使人爱不释手。

中国协和医科大学出版社以高度的社会责任感，邀请各家，群策群力，写出一系列的高起点、高水平的养生丛书，这些丛书都有三个“一”，三个“近”和三个“字”的特点，成为我国建设科普百花园中的一朵耀眼的鲜花。

我期望这枝鲜花越开越鲜艳。为人民健康多做贡献。

国际科学与和平周和平使者

中国老年保健协会心血管委员会主任委员

· 洪昭光



前 言

由于科学的飞速发展，物质生活条件的改善和饮食结构的不尽合理，肥胖病在发达国家及经济迅速发展的发展中国家像瘟疫一样蔓延开来。中国城市胖人越来越多，街上到处可见腰粗臀肥的女子、大腹便便的男人和从校门里鱼贯涌出的肥龙胖凤。

肥胖首先影响你的形象和效率，从而困扰你的生活和工作，更重要的是影响了人们的身体健康。统计显示，中国城市每五个人中有一个超重；第一肥城北京每两个人中就有一个肥胖，每四个人中有一个高血脂，每五个人中有一个脂肪肝。据估计，全国至少有一亿“代谢综合征”病人。代谢综合征是世界卫生组织给肥胖加“三高”（高血压、高血脂和高血糖）

症状起的名字。肥胖加“三高”又叫“死亡四重奏”！

我们常常听到很多人说“肥胖是天生的，我喝水也胖！”其实，大家可以回想，建国之初，我们是否可以像今天这样容易的在街上看到那么多的肥胖身躯，中国五千多年来，把减肥提到日程上来也是近十年来的事情。难道是基因突变了？当然不是，是我们的生活变化了。那我们又该如何做才能甩掉身上的赘肉，找回健康快乐的生活呢？有鉴于此，笔者根据自己的临床经验，请教了此方面的有关专家、教授，参阅有关资料，集思广益撰写了此书，供广大读者参阅。本书编写过程中得到许多同道的支持与帮助，在此表示感谢！如有不妥之处，敬请赐教。

编 者





目 录

❁ “绿色”塑身 媚动全球

以健康的名义	(1)
你是否也不知不觉地患上了肥胖 症呢	(4)
中国的肥胖标准	(6)
日本相扑手肥胖之谜	(8)
肥胖只有两种原因	(10)
为什么她的下半身容易胖	(11)
易胖难瘦的原因能自测吗	(13)
瘦美人 养胖点	(19)
做最美的女人	(22)

❀ 胖一分 病缠身

肥胖对健康有什么危害	(26)
“知己知彼，百战不殆”	(28)
肥胖的人是否真的比较呆	(29)
苹果和梨	(31)
别让脂肪堆满肝脏	(34)
赵奶奶的腿	(36)
与饮食、肥胖有关的癌症	(39)
难成眷属的巨肥情侣	(41)
陈先生的疑问	(43)
小林的烦恼	(46)
怀孕就要多吃吗	(49)
“小胖子”的性发育异常源于溺爱 ——“蛋壳生活”	(51)
说你胖，你就喘	(52)
吃尽烦恼	(55)
白天晚起吃不下 晚上难眠吃 大餐	(56)



心不宽，体也胖	(58)
越吃越郁闷	(63)
相扑力士死亡之谜	(65)

❀ 民以食为天

五谷为养	(69)
五果为助	(76)
五禽为益	(84)
五蔬为充	(89)
冬季食补方案	(92)
维生素——减肥不可缺	(97)
吃“杂”与养生	(98)
防治肥胖有佳肴	(99)

❀ 流水不腐 户枢不蠹

生命在于“动”	(103)
运动减肥 现在开始	(105)

今晚我们去跳舞吧	(107)
健身房里的快乐时光	(108)
年轻时尚的室外有氧运动	(110)
最适合中国人的健身方法	(113)
爱情甜蜜减肥操	(122)
我运动了，可为什么没“减”	(125)

✿ 瘦身有良方

原来只是一场美梦	(128)
不可挑战的绿色中医	(132)

✿ 健康减肥 享“瘦”一生

减肥是你一生的事业	(138)
小胖墩——低智商	(143)
时尚期待瘦女人	(147)
而立之年要减肥	(150)
千金难买老来瘦	(153)





“绿色”塑身 媚动全球



以健康的名义

世上人间，有男有女，有老有少，有高有矮，有胖有瘦，不过是身材的差异，而世俗的审美观随时代而变迁，一时的美丽也许是另一时的尴尬。当今时代以身材苗条，体形偏瘦为美，一时间减肥热在中国，乃至世界发达国家风靡。人们都期望英俊潇洒、美丽动人、生活愉快，可医学研究却告诉我们这样一个事实：减肥不只是一个美观的问题，它可能带给人们更多……

不要以为减肥只是为了漂亮的身材，其实减肥最大的好处是健康，想一想，你见过胖墩墩的百岁老

人吗？我想你一定没见过吧，百岁老人可都是小巧玲珑的小食量者。

医生们一直主张不要吃得十分饱，七分饱就够了。的确，随着社会经济的发展，人们的生活水平也在日益提高。现在吃得比过去好了，不仅食物种类多了，而且供应品种也大大丰富了，以前是没的吃、舍不得吃，现在条件好了，想吃就吃；机械化和自动化等先进技术带来劳动强度的改善，工作比原来清闲了，很多工作都是由机器来完成的；没有了长途跋涉，没有了负重远行，上下班有车，上下楼有电梯……人也在不知不觉中慢慢地长胖了。可以说，这是经济发展给人们带来的舒适生活造成的，但慢慢地，越来越多的人发现，动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、脂肪肝等疾病，也都随之而来。这是为什么呢？当然这不是单一因素决定的，但是肥胖病人的患病率明显高于一般人，这说明肥胖或多或少地诱发了这些疾病。

什么是肥胖呢？中国是世界上最早认识肥胖的国家之一。《礼记》中说，“肤革充盈，人之肥也”。对于肥胖的定义，东汉许慎之《说文解字》释：“肥，多肉也；胖，半体肉也。”那么，这些多余的



脂肪在什么部位呢？他认为主要在腹部，故《说文解字》中“胖子”下释：“一曰广肉”，广即横的意思，说明身躯之肉多由腹部向四周增加。通俗地讲，就是人体内的脂肪太多了。肥胖是人体的一种异常体态，人体摄入的热量超过了机体所需要的热量，过多的热量在体内就转变为脂肪大量地蓄积起来，加上能量消耗得少，使脂肪组织的量异常增加，这就形成了肥胖。肥胖症就是体内脂肪堆积过多，体重增加；肥胖的人常常会觉得乏力，精神不振。其实肥胖也是一种病。

肥胖不仅是疾病之源，肥胖本身已构成疾病。虽然肥胖者在短期内不会觉察到问题的严重性，但是长此以往，久而久之，诸多“并发症”接踵而来：心脏病、高血压、高脂血症、动脉粥样硬化、中风、糖尿病、肾病、脂肪肝、肝硬化、胆囊炎、胆石症、痛风、关节炎、恶性肿瘤等等。这并非危言耸听，许多人以为以上的疾病，是莫名其妙不小心碰上的独立的病，哪知道冰冻三尺非一日之寒，水可载舟亦可覆舟，实际上是一个“肥”字在潜移默化地作祟。

