

远离生活方式病 小丛书

◎丛书主编 张志斌

远离 肥胖症

AILMENTS AWAY

农汉才◎编著

远离肥胖症
的N种方法
远离肥胖症
的N种运动
远离肥胖症
的N种食物



中国中医药出版社

远离生活方式病小丛书

远离肥胖症

农汉才 编著

中国中医药出版社
北 京

图书在版(编目)数据

远离肥胖症 / 农汉才编著. —北京:中国中医药出版社, 2005.10
(远离生活方式病小丛书 / 张志斌主编)
ISBN 7-80156-829-X

I. 远… II. 农… III. 肥胖病—防治 IV.R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039406 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码: 100013
传真: 64405750
河北省欣航测绘院印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 7.125 字数 107 千字
2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷
书号 ISBN 7-80156-829-X/R·829 册数 6000

*

定价: 13.00 元
网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线: 010 64065415 010 84042153

前言

随着人类文明的发展，随着社会主义建设的深入，我国人民已经告别了“上无片瓦，下无寸土”的贫困与“雨天一身水，晴天一身汗”的辛劳，“食有鱼，出有车”这样古代统治者才敢于梦想的舒适生活也越来越普遍地走向寻常百姓。

但是，就在人们享受舒适而无需劳累的现代生活的同时，人类的疾病谱已悄悄地发生了变化。近些年来各种疾病死亡率的统计数字里，不良生活方式所导致的疾病（我们称之为生活方式病）发病率逐年上升。据调查，我国死亡率居前10位的疾病中，有将近一半的患者因不良生活方式和行为而患病。此类疾病已经取代了传染病，成为威胁人们健康与生命的头号杀手。如心脏病与脑卒中，是中国人群的主要死因，也是造成中年人早死或残疾的主要原因。这些疾病的早期阶段，像高血压、高血脂、肥胖症却很少引起人们的注意。发病率比较高的疾病还有糖尿病与慢性肝病。至

2004年11月，我国已有超过5 000万的糖尿病人，这是一个惊人的数字。这些疾病不仅是最主要的致死因素，更严重地影响了我们努力经营的生活质量。这些疾病的危害，知道的人已经很多；但是，关于这些疾病的知识，大多数人了解和掌握的程度仍是不够的。

生活方式病的发生由不良生活习惯引起，而只要改变这些不良生活习惯就可以降低发病率、缓解疾病的发展速度。但是如果您对这些疾病一无所知，预防就无从谈起了。所以对于每一个人来说，关注健康，珍惜生活，就一定要了解相关的医学知识。这套《生活方式病小丛书》介绍了此类疾病中最常见的冠心病、高血压、高血脂、中风、肥胖症、脂肪肝、糖尿病的常识。全部由高级中医研究人员及研究生为普通百姓量身定做，没有高深莫测的医学术语，没有枯燥无味的检查数据；以通俗风趣的语言，配以轻松活泼的插画，帮助您了解如何从日常起居中的一点一滴做起，对这些疾病进行预防。同时，也给可能已经患病的朋友一些贴心建议——如何自我调整，逐渐康复。

世界因为有了生命才无比美好，生活因为有了健康才朝气蓬勃。疾病并不可怕；可怕的是没有防范疾病、战胜疾病的意识与知识。如果这套小丛书，能够

为您与您的家人健康地享受生活提供一点帮助，我们将分享您的快乐。

张志斌

2004 年 12 月 1 日于北京

目 录

Contents

第一节 肥胖症的一般知识

- 一、你肥胖吗 (3)
 - 1. 标准体重的简易计算方法 (3)
 - 2. 最新的中国人的肥胖计算方法 (4)
 - 3. 测量腰围和臀围的简易方法 (5)
 - 4. 青少年儿童的肥胖计算方法 (5)
- 二、全球胖子知多少 (6)
- 三、科学地认识肥胖 (6)
 - 1. 肥胖症的分类 (6)
 - 2. 肥胖症的各种症状 (8)
 - 3. 肥胖症的并发症 (11)

第二节 导致肥胖症的不良生活方式

- 一、我们怎么发胖的 (15)
 - 1. 热量摄取过多 (15)

2. 遗传因素	(15)
3. 身体热量消耗少	(15)
4. 疾病	(15)
二、中国人肥胖症的特点	(16)
三、导致肥胖的 50 种想法	(17)
四、为什么油炸的食品不宜多吃	(25)
五、营养失调导致儿童肥胖症	(25)
六、缺乏营养也会胖	(26)
七、晚饭吃得多不利于健康	(28)
八、肥胖症与精神心理因素的关系	(28)
九、压力使女人肥胖	(30)
十、忧郁症的孩子长大易肥胖	(31)
十一、家长造成的坏习惯	(32)
十二、小胖的坏习惯	(34)
十三、电视与儿童肥胖症	(35)
十四、肥胖与气候	
——炎热的夏季为何还会让人发胖	(37)
1. 蓄积体力	(37)
2. 视力疲劳	(37)
3. 过凉致肥	(37)
4. 冷饮“陷阱”	(38)
5. 养生误导	(38)
6. 减肥反弹	(38)

十五、生活形态改变致婚后“发福”(38)

第三节 如何预防肥胖症

一、肥胖从何时开始 (43)

二、肥胖类型小测试 (44)

1. 测试 (44)

2. 分析 (47)

三、肥胖之前的警报 (50)

1. 爱吃爱喝 (50)

2. 贪睡 (50)

3. 变懒 (50)

4. 劳累 (50)

5. 怕动 (51)

四、预防肥胖的“五要素” (51)

1. 提高认识 (51)

2. 饮食清爽 (51)

3. 加强运动 (51)

4. 生活规律 (51)

5. 心情舒畅 (52)

五、FUN 式家庭健康生活法 (52)

1. F——健身 (52)

2. U——和谐 (53)

3. N——营养 (54)

- 六、每天吃早餐 (54)
- 七、进食防胖的八原则 (55)
 - 1. 充分咀嚼后再下咽 (55)
 - 2. 花点时间慢慢吃 (55)
 - 3. 吃饭时把电视关掉 (55)
 - 4. 饭后要立刻转换心情 (55)
 - 5. 一天三餐，规律进食 (56)
 - 6. 不要陪别人吃饭 (56)
 - 7. 限定吃饭的场所 (56)
 - 8. 留下剩饭 (56)
- 八、葡萄酒与健康 (56)
- 九、冬季更需要防胖 (57)
- 十、运动预防肥胖具有与众不同的益处 (58)
- 十一、别被体重给骗了 (60)
- 十二、吸烟与肥胖 (62)
- 十三、高科技助长了我们的惰性 (64)
- 十四、爱靓女性防胖秘诀 (65)
 - 1. 愉悦和健康的均衡饮食 (65)
 - 2. 适量的运动 (66)
- 十五、而立之年的女性如何瘦身 (67)
 - 1. 莫与丈夫比高低 (67)
 - 2. 紧握哑铃不放松 (68)
 - 3. 生育前后莫松动 (69)

4. 少食多餐获益多 (69)
5. 社交锻炼两不误 (70)
- 十六、预防肥胖要从小做起** (70)
1. 孕晚期即须预防胎儿肥胖 (71)
2. 母乳喂养的孩子不易肥胖 (72)
3. 幼儿园期预防孩子肥胖 (73)
4. 学龄期儿童预防肥胖 (73)
- 十七、如何预防中老年肥胖** (74)
1. 适当运动 (74)
2. 合理少食 (75)
3. 心理调整 (75)
4. 改变原有的不良习惯 (75)
- 十八、怎样预防产后肥胖** (75)

第四节 已患肥胖症怎么办

- 一、哪些人需要减肥** (81)
- 二、减肥总原则** (82)
- 三、国际减肥三原则** (83)
1. 不厌食 (83)
2. 不腹泻 (84)
3. 不乏力 (85)
- 四、如何选择适合自己的减肥运动** (86)
1. 根据自己的身体条件选择 (86)

2. 根据肥胖程度选择	(86)
3. 根据自己的爱好选择	(87)
4. 根据周围环境和条件选择	(87)
五、如何培养良好的进餐习惯	(87)
六、合理的晚餐	(89)
七、单纯节食减肥为什么容易反弹	(90)
八、低脂的，不一定是健康的	(91)
九、碳水化合物，糙的比精的好	(92)
十、三类不利减肥的运动	(93)
1. 大运动量运动	(94)
2. 短时间运动	(94)
3. 快速爆发力运动	(95)
十一、全家人陪孩子减肥	(95)
十二、常见的儿童减肥误区	(96)
1. 过度节食	(96)
2. 减肥减蛋白质	(97)
3. 减肥减维生素	(97)
十三、任何药物都不能阻止体重反弹	(98)
十四、胡乱减肥小心触“礁”	(99)
1. “暗礁”之一——脱发	(99)
2. “暗礁”之二——胆结石	(99)
3. “暗礁”之三——记忆减退	(100)
4. “暗礁”之四——闭经	(100)

5. “暗礁”之五——不孕 (101)
6. “暗礁”之六——猝死 (101)
- 十五、减肥者购物时
 应如何抵制食物的诱惑 (101)
- 十六、减肥者应如何在餐厅进餐 (103)
- 十七、少吃饭菜,
 多吃点零食能够减肥吗 (104)
- 十八、少吃主食,
 多吃副食就可以减肥吗 (105)
- 十九、体重减轻不等于减肥成功 (106)
- 二十、肥胖者合并糖尿病应如何减肥 (107)
- 二十一、肥胖者合并脂质异常症应如何减肥 (108)
- 二十二、高血压、冠心病肥胖患者
 运动锻炼应注意什么 (110)
- 二十三、减肥者应如何调节自己的情绪 (111)
- 二十四、施妙招保持女人好身材 (112)
1. 妙招儿第一计：给自己加点压力 (113)
2. 妙招儿第二计：给自己来点鼓励 (113)
3. 妙招儿第三计：管好你的嘴巴
 ——痛苦但是必须 (113)

第五节 可操作的减肥食疗锻炼方法

- 一、减肥方法概论 (119)

1. 饮食疗法	(119)
2. 运动疗法	(120)
3. 药物疗法	(120)
4. 手术疗法	(120)
5. 其他方法	(121)
二、饮食减肥的原则	(121)
三、针对年轻人的减肥锻炼法	(122)
1. 平台期	(123)
2. 局部减肥	(124)
四、运动项目的选择	(124)
五、减肥食谱和运动方法示例	(129)
六、选择适合您的运动减肥形式	(130)
1. 力量性运动	(130)
2. 耐力性运动	(131)
3. 广播操、保健操或球类运动	(131)
七、成功减肥的 25 个小窍门	(131)
八、目前国际流行的减肥方法	(136)
1. 饮水减肥	(136)
2. 蔬菜减肥	(136)
3. 花粉减肥	(136)
4. 绷带减肥	(137)
5. 石蜡减肥	(137)
6. 水疗减肥	(137)

7. 泥疗减肥	(137)
8. 军训减肥	(137)
九、中草药减肥	(137)
1. 昆布	(138)
2. 海藻	(138)
3. 赤小豆	(138)
4. 荷叶	(139)
5. 冬瓜	(139)
6. 茶叶	(139)
十、风靡世界的饮食减肥法	(140)
1. 少食多餐	(140)
2. 只控制脂肪量不减食量	(141)
3. 饥饿之前提早进食	(141)
4. 消除“脑疲劳”减肥法	(141)
5. 食醋减肥法	(141)
十一、减肥战略 123	(142)
1. 超市战略	(142)
2. 厨房战略	(142)
3. 食用战略	(143)
十二、给胖孩子减肥的小窍门	(143)
十三、儿童按摩减肥法	(145)
1. 按摩方法一	(145)
2. 按摩方法二	(146)

3. 生活调理	(147)
十四、节食的心理疗法	(148)
1. 自控法	(148)
2. 厌恶法	(148)
3. 想像法	(149)
4. 转移法	(149)
十五、营造减肥的人际环境	(149)
1. 一个人的战斗无法长久持续	(149)
2. 请求伙伴的援助	(150)
3. 经常与减肥伙伴沟通	(151)
4. 减肥伙伴必读	(153)
十六、选择适合自己的减肥运动量	(154)
十七、进餐时差减肥法	(155)
十八、循环周期减肥法	(156)
十九、四群点数减肥法	(157)
二十、呼吸疗法助您减肥	(158)
1. 腿与脚趾的运动, 锻炼腹肌	(159)
2. 燃烧腹部脂肪	(159)
3. 锻炼背肌, 调整腹肌的平衡	(160)
4. 紧缩腰部肌肉	(160)
二十一、呼吸减肥操	(160)
1. 餐前为最佳做操时段	(161)
2. 每周只需做一次	(161)

3. 不必减少食量	(161)
4. 伴随深度呼吸做操	(161)
5. 禁忌	(162)
6. 呼吸减肥体操	(162)
二十二、交叉运动减肥法	(164)
二十三、女性腰部纤细法	(165)
1. 扭转运动	(166)
2. 玲珑腰部曲线	(166)
3. 消除腰部、臀部的赘肉	(167)
4. 消除腹部赘肉	(168)
5. 让懒得动的人消除腹部赘肉	(169)
二十四、腿部健身操	(170)
二十五、一项很好的减肥运动——游泳	(171)
二十六、水中的减肥操	(173)
1. 手扶游泳池边	(173)
2. 直立水中	(173)
3. 仰卧水面	(174)
二十七、肥胖者自我保健按摩法	(174)
1. 拿颈前部，摩颈后部	(174)
2. 横摩锁骨下区	(174)
3. 推腹部	(175)
4. 摩腹部	(175)
5. 擦腰眼	(175)