

常见病防治系列

快乐 + 健康

轻松搞定 肥胖

高玉娥 裴晶晶 / 主编 吉林科学技术出版社



- 走出误区
- 认识疾病
- 自我诊断

- 门诊与药房
- 饮食与运动
- 预防之道

快乐 + 健康

常见病防治系列

轻松搞定肥胖

主 编： 王 慧 刚 王 晓 微

吉 林 科 学 技 术 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

轻松搞定肥胖/高玉娥主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2003

(快乐健康·常见病防治系列)

ISBN 7-5384-2796-1

I. 轻... II. 高... III. 肥胖病—防治
IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第100296号

责任编辑: 宛霞

主 编: 高玉娥、裴晶晶

版式设计: 及鹏

设计制作: 大图视听文化艺术传播中心

出 版: 吉林科学技术出版社

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2004年1月第1版第1次印刷

开 本: 32开

规 格: 880×1230毫米

印 张: 3.5

字 数: 84 000字

书 号: ISBN 7-5384-2796-1/R·668

定 价: 12.00元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行电话: 5677817 5635177

传真: 5635185

吉林科学技术出版社

网 址: <http://www.jkcbs.com>

网络实名: 吉林科技出版社

现代都市繁忙的生活，常常使人感觉到身心疲惫。在物质文明飞速发展的时候，疾病也在增加，诸如心血管疾病、肝病、高血压、糖尿病等等。很多人以为这是经济发达了，生活富裕了造成的。事实上，这种观念是错误的。这并不是物质文明提高导致的，而是我们的思想观念、健康意识跟不上而引起的。在美国，收入较高的白人跟收入相对而言较低的黑人相比，他们的高血压、冠心病、糖尿病等明显要比黑人少，寿命也更长。这正是因为他们所受到的健康教育、卫生知识、自我保健意识都比黑人强。所以我们现在也要从自身做起。

但是我们目前最常见的情形就是有了病去医院就诊，没病时也不知如何防治，一点小病就不以为然，就算真生病去医院就诊以后，我们也只是按医师所开药方照方抓药，按时服药，以为这样就万事大吉。事实上，我们往往忽略了就医前的自我诊断、治疗过程中的自我维护以及平时自我保健。而这些，正是我们这套书所要帮助大家来解决的问题。我们请教相关医护专家，查阅大量权威

资料，精心为读者就生活中最常见的心脏病、高血压、高血脂、糖尿病、风湿病、肝病、肾病、风湿病、肥胖、失眠等多种疾病做了一个周详而又科学的保健治疗流程。从最初的病理认识到传统的认识误区以及自我诊断、自我保健和相应的食物辅助疗法都有详尽的介绍。这样，本丛书就可以使广大读者在足不出户的情况下，也能对自己以及亲人朋友的身体状况有个比较清楚的了解，并且做出相应的措施。“防患于未然”，就算真的出现了健康问题，也能及时而科学地处理。

健康的朋友看了这套书，会对自己平时的良好习惯更加坚持，而去掉那些影响健康的做法；处于“亚健康状态”的朋友看了这套书，就会对面前亮出的“黄灯”给予足够的重视，从书中得到及时的补正，从而去掉头上的“亚”帽子；对已经生病了的朋友来讲，通过这套书将使你在平时更加注意自己的身体保健，更好地配合医生的治疗，从而更快的康复！

希望这套书能够帮助大家更好地拥有一个快乐、健康、幸福美满的人生！

健康标准

粗略地说,健康就是没病没痛的意思。但世界卫生组织(WHO)把“健康”定义为“体格上、心理上和社交上的理想状况”。由此可见,没病没痛没残障,准确来说并不就等于完全健康。例如现时有不少过重甚至患了肥胖症的人,他们的体型不但经常被其他人视为不好看,更重要的是肥胖的人容易患上心血管疾病、糖尿病、胆结石和痛风病。

世界卫生组织虽然给出了健康定义,但问题是如何解释身体无病。医生说,或者西方医学上称身体无病,是指现代医学科技检查结果没有异常,若病人感觉有病那是心理有病。中医以虚实寒热论体质,同病不同质,同质不同病,但除非病已在体内外呈现病理症状,否则也不知病在何处,发展到何程度。这都不能准确的解释健康的含义,因此,下面就让我们一同来了解一下到底何为健康、按健康的标准来判断自己是否是一个真正健康的人。

健康标准

世界卫生组织提出“健康是身体上、精神上和社会适应上的完好状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱”。近年来世界卫生组织又提出了衡量健康的一些具体标志,例如:

- ✎ 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作;
- ✎ 处事乐观,态度积极,乐于承担任务,不挑剔;
- ✎ 善于休息,睡眠良好;

- ※ 应变能力强,能适应各种环境的变化;
- ※ 对一般感冒和传染病有一定抵抗力;
- ※ 体重适当,体态匀称,头、臂、臀比例协调;
- ※ 眼睛明亮,反映敏锐,眼睑不发炎;
- ※ 牙齿清洁,无缺损,无疼痛,牙龈颜色正常,无出血;
- ※ 头发光洁,无头屑;
- ※ 肌肉、皮肤富弹性,走路轻松。

心理健康标准

认为“没有病就健康”的观点在今天是绝对站不住脚的,健康不仅仅是没有病,而且要有良好的心理状态和社会适应能力。

※ 要有充沛的精力,能从容地担负日常工作和生活,并且不会感到疲劳和紧张;

※ 积极乐观,勇于承担责任,并且能上能下,心胸开阔,不至于因为很小的事就耿耿于怀;

- ※ 必须是精神饱满,情绪稳定,善于休息的人;
- ※ 要有较强的自我控制能力和排除干扰的能力;
- ※ 要有较强的应变能力,反应速度快,有高度适应能力等等。

目录

contents

1

走出误区

012 为什么吃得少还会胖

014 减肥药都能减肥吗

016 为什么体重越重减肥越困难

018 肥胖与职业有关吗

020 怎样减肥才安全

024 减肥应该注意什么问题

2

认识肥胖

028 肥胖有几种类型

030 导致肥胖的常见原因有哪些

032 肥胖病的治疗

034 肥胖病的治疗目标是什么

contents

contents

目 录

3 自我诊断

038 如何作出适合的减肥计划表

040 检测标准

042 减肥测试

046 肥胖指数

4 门诊与药房

050 肥胖人应做哪些检查

052 肥胖人该如何用药

054 女性肥胖怎样选择减肥药物

056 外科手术减肥

058 中医减肥

062 物理减肥

5

饮食与运动

- 070 肥胖的饮食治疗
- 074 瘦身食物种种
- 076 纯天然绿色减肥汤
- 078 减肥食谱
- 080 骗你长胖的食品
- 082 运动减肥
- 084 脸部减肥
- 086 手臂减肥
- 088 臀、腹部减肥
- 092 办公室里如何锻炼
- 094 运动减肥的 5 个误区

6

预防之道

- 98 塑身内衣使你苗条
- 100 避免肥胖的 15 条法则
- 102 在生活中减肥
- 104 教你如何瘦身不瘦胸
- 106 产后减肥不忧郁
- 108 最适合女性的 6 项运动

chapter

1

走出误区



“爱美之心人皆有之”，尤其是对年轻女性而言，追求苗条健康的身材成为一种时尚。为了追赶时代潮流，许多女性朋友不得不想尽一切办法来达到减肥的目的。比如说，有些朋友误认为用水果代替正餐就能达到减轻体重、降低体内脂肪的效果，殊不知水果中所含的果糖也会造成体内脂肪的堆积。还有些女孩子试图用少睡觉的办法来阻止长胖，但科学证明：睡眠不足反而会导致食欲增加。那么究竟是什么原因导致的肥胖呢？事实上，运动量过少，才是导致肥胖的主要原因。如果女性朋友能够保证一周运动3次（至少），每次半小时以上，特别是进行游泳一类的全身性运动，即使不会游泳，在水中漫步，利用水的阻力达到燃烧身体脂肪的效果也是减肥的有效途径。

发胖的原因

1 基础代谢率低

这是由于遗传基因造成的。但是在基因疗法能够用于人体保健之前，促进新陈代谢的方法只有增加运动量。



2 饮食结构不科学

◆ 偏爱高热量、高糖食品。有的朋友正餐吃得很少，点心类食品却来者不拒。实际上两块蛋糕所含的热量差不多已经是一个成年人日常所需的热量。所以，您要切记：两块蛋糕之外的食物热量是多余的，它可以使您肥胖呦！



Dr. Advice

如果不是脑部疾病引发或服用激素药物引发的肥胖，不是明显的暴食造成的肥胖，一般仅仅是自己感觉吃得少但还是胖的人，只要您调整饮食结构，加大运动量，坚持一段时间，肯定会有明显的效果。



◆ 偏爱油炸类、坚果类零食和洋快餐。您知道吗？这些食物都是量少质重。例如每克花生米中脂肪就占 39.2%，每克核桃肉中脂肪占 63%，三餐之余再加大量零食或者以高热量洋快餐为主，不经意中添加的热量已经大大地超出了身体所需。

◆ 偏爱碳酸饮料。1.25 升的可乐所含的热量相当于一个成年人日常所需的热量，那么哪怕一天只吃一餐，所吃食物的热量也多出来了。

所以，在日常的饮食习惯中，以上 3 种情形较多的人应当改变一下饮食习惯。

3

运动量严重不足

现代人如果不刻意去做运动，日常的运动量差不多等于零。消耗减少了而摄入热量不变，这必然会导致肥胖的产生。

1. 在饮食结构相对合理的情况下，每天要坚持做有氧运动至少 30 分钟。

2. 能够步行的时候最好不用交通工具，上下楼梯尽量不乘或少乘电梯。

3. 晚饭后散步（快速与匀速交替）40 分钟以上，可以消耗大量的热量。



Dr. Advice

米饭、面食一类的“饭”摄入人体后，给人以饱腹感，食欲中枢很快受到抑制；而多糖类食物在肠道中被缓慢分解，逐渐被人体消化、吸收，有一部分在肝脏中转化为肝糖元，对肝脏起到保护作用，所以专家建议您一定要按时吃“饭”。

走出误区

以假乱真

自我诊断

门诊与预检

饮食与运动

预防之道

您是否也因肥胖的困惑而借助于减肥药物来减肥？实际上，减肥药物并不是都能减肥，完全能使一个肥胖人在服了减肥药物之后就变成瘦子，那几乎是不可能的。目前市场所销售的减肥药物，除了西药的食欲抑制剂和甲状腺素类制剂外，还有一些中药制剂，这些中药有的从补脾益气生津出发；有的以理气通便为主，但无论您想借助哪一种药物来减肥，必须首先了解自己产生肥胖原因，然后再在合理控制饮食，加强体育锻炼的基础之上配合以药物，这样的减肥方法才是可取而有效的。

服减肥药减肥

1

改变症状减肥

除了利用西药减肥外，还可以采取中药减肥的办法。而大多数的减肥中药都是针对中医所讲的某一个类型，也往往是通过改善症状来减肥。如一些人肥胖体虚乏力，动则气喘，食后不消，则可用一些补虚降脂的药物，通过改善消化机能，增加排泄来减肥；对一些体肥多脂、面色油光、舌苔厚腻、嗜食油腻的人则要用利湿化痰中药制剂来减肥；而对脏腑功能差、肠蠕动慢的人来说，则有行气化浊作用的制剂，以排除大便及水分。这些药物能够减肥，但都不是速效药物，如果不恰当地选择减肥药物，不仅不能很好地减肥，而且还带来不良的后果。比如说对体格健壮的人用补脾益气的减肥药会使食欲大增；对肠道功能不佳的人，使用含有大黄之类的减肥药，只能图一时之快。至于那些掺入中药的减肥食品，也不是立等见效，但作为一种无毒的代用品来说，还是可以长期使用的。



Dr. Advice

在选择减肥产品时，应根据以下理论判断其好坏：(1)保证快速减肥。(2)将食品绝对划分为“好的”和“坏的”。(3)过分美妙诱人的宣传词句。(4)在一项研究成功之后便匆忙将产品推荐给大众。(5)忽视个体之间的差异，将某种方法说成万灵药。对这些广告宣传切不可轻信，应慎重选择。

2

添加剂代替食物减肥

利用添加剂代替食物减肥已成为一种“时尚”。作为填充剂的减肥代用食品的作用，只是把胃填满，造成厌食。如褐藻胶泡丝等，干燥时指甲大小的一块，泡在水里却有满满一大碗，这些食品服用时间短不见效，服用时间长则影响人体正常消化吸收功能而使体质下降，所以说对儿童、老人尤为不宜。此外有些内服药物由于缺乏统一的质量标准，孩子们使用之后还会有意想不到的副作用。



3

苗条霜减肥

有人说：“市场上风靡一时的苗条霜是否可以选用呢？”确切地说，苗条霜不是减肥药，它只是一种保健品，使用任何一种苗条霜都需要按摩、热敷。一句话，只要按摩得法，一样可以减肥。试想一堆脂肪，经过按摩及热敷后，脂肪组织中的间隙就会变宽，毛细血管就会见缝插针，局部的血液循环好了，脂肪的代谢也就加快了，丰满的脂肪细胞自然会变瘦，因而局部就变薄了。其实，真正的作用在于按摩，苗条霜起辅助作用，它只对于身体某一区域的脂肪堆积效果较好，却不能代替全身作用。



为什么体重越重减肥越困难

轻
松
搞
定
肥
胖

21 世纪是一个标榜身轻如燕的时代。然而月有阴晴圆缺，人有环肥燕瘦，许多人都沉浸在肥胖的苦海里，尤其是那些“名副其实”的肥胖者，更是忍受着痛苦的煎熬……

为什么越胖的人减肥越困难呢？当体重超过正常标准而变为肥胖时，科学的减肥方法，也许能使您恢复正常的体重，但是长时间地肥胖到一定程度，减肥就往往变得越来越困难，这是由多方面的因素造成的。

减肥困难的原因

1

肥胖人大都不能正常合理地节制饮食。



2

由于肥胖使人体变得笨重，越笨重越不愿意活动，脂肪积累就越多。



Dr. Advice

减肥的关键在于使在肌纤维附近的脂肪细胞变小，使脂肪中的甘油三酯得到利用，因此，加快局部血液循环，合理地选择运动方式，就显得十分必要。