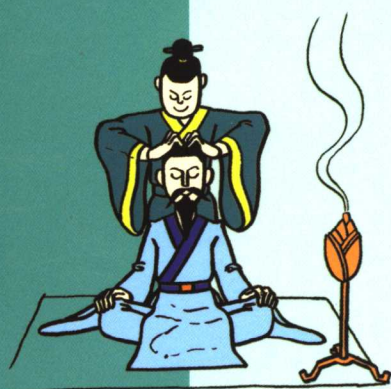


图



常见病自然疗法丛书

说 肥胖症



总主编 / 王海泉
孟迎春
主 编 / 邓 莉

人民卫生出版社
People's Medical Publishing House

图说常见病自然疗法丛书

肥胖症

主 编 邓 莉

副主编 马爱云

编 委 毕 臻 柴媛媛 包静娴 赵君梅 李 艳

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症/邓莉主编. —北京:
人民卫生出版社, 2006. 6

(图说常见病自然疗法丛书)

ISBN 7-117-07588-0

I. 肥… II. 邓… III. 肥胖病 - 自然疗法 - 图解
IV. R589.205 - 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 040861 号

图说常见病自然疗法丛书

肥 胖 症

总 主 编: 王海泉 孟迎春

主 编: 邓 莉

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 1000×1400 1/32 印张: 7.375

字 数: 280 千字

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-117-07588-0/R·7589

定 价: 29.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)

图说常见病自然疗法丛书



内容提要

《图说常见病自然疗法丛书》共10册,此为其中之一。本书主要以图文并茂的形式介绍了肥胖症的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用,以及肥胖症的运动、音乐疗法,心理调护、预防知识。该书集知识性、趣味性、实用性为一体,以文解图,以图说文,方法易学实用,可供想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属阅读。

前

言

随着生物科学技术的发展，西医学逐渐成为现代社会主流医学，尤其是影像诊断的发展，更使西医学的发展一日千里。然而，其弊端也逐渐显现。到今天，药物的毒、副作用，正在阻碍西医学的发展，甚至带来了不少医源性疾病。越来越多的有识之士开始将目光投向自然疗法。“人法地，地法天，天法道，道法自然”，大千世界，造化自然。中医的自然疗法利用导引、针灸、拔罐、刮痧、按摩、草药、食疗、运动、阳光、空气、温泉等天然的方法去激发人体的自然活力以治愈疾病，强身健体。希波克拉底学派认为：“疾病是源于体液不调所引致，引致的因素可以是先天的、意外的，或自然现象所引起的。”又认为：治愈是通过“自然力量”而获得的。而“自然力量”是由生命所造成的。所以治疗的目的只是帮助身体的自然治愈，“自然力量”才是真正的医生。本丛书特色也在于此。

我们共选了临床最常见的10种疑难病症，对每种病症分别以图文并茂的形式介绍其疗效好、易于操作、针对性强的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、验方、针灸、食疗、运动、音乐、心理调护等方法及其基本知识，以供

读者阅读。

本丛书共 10 册。每册包括三部分内容：一是疾病的基本知识，突出知识性、趣味性，如对该病的认识过程，有关该病的病因病机、诊断、分类、治疗、预防等，向读者简要介绍其西医认识；二是根据中医的辨证论治原则介绍该病的按摩、拔罐、刮痧、贴敷、熏洗、中药、针灸、食疗的方法及应用；三是介绍中西医结合的有关该病的运动、音乐、心理调护、预防的知识。每册约 12 万字，穿插卡通漫画图、解剖示意图、相关穴位图等约 200 幅，集中西医自然疗法为一体；集知识性、趣味性、实用性为一体，为迫切想获得相关知识的医学生、乡村社区医生、自然疗法爱好者、患者及其家属提供一个全面、实用的读物。本书形式与不同层次、不同水平读者“欲休闲还忙碌、欲轻松还沉重”的心情特点形成强烈共鸣，为刚刚到来的“轻阅读时代”的医学界添彩，让人们在快乐中学习，在轻松中生活。

王海泉

2006 年元月于济南

C O N T E N T S 目录

1

第一章 概述

- | | | |
|-----|------------|----|
| 第一节 | 认识肥胖症 | 2 |
| 第二节 | 肥胖症的病因病理 | 8 |
| 第三节 | 肥胖症的分类与诊断 | 15 |
| 第四节 | 肥胖症的西医药治疗 | 23 |
| 第五节 | 中医学对肥胖症的认识 | 30 |

35

第二章 经络与腧穴

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 认识经络与腧穴 | 36 |
| 第二节 | 减肥常用穴位 | 39 |

47

第三章 肥胖症的按摩疗法

- | | | |
|-----|-----------|----|
| 第一节 | 肥胖症常用按摩手法 | 48 |
| 第二节 | 肥胖症常用按摩法 | 57 |

71

第四章 肥胖症的拔罐疗法

- | | | |
|-----|--------|----|
| 第一节 | 拔罐减肥基础 | 72 |
| 第二节 | 拔罐减肥法 | 77 |

81

第五章 肥胖症的刮痧疗法

- | | | |
|-----|---------|----|
| 第一节 | 刮痧减肥基础 | 82 |
| 第二节 | 辨证刮痧减肥法 | 85 |

肥 · 胖 · 症

图说常见病自然疗法丛书

89

第六章 肥胖症的中草药治疗

- 第一节 中草药简介 90
- 第二节 减肥常用中药 93
- 第三节 减肥常用方剂及偏方验方 98

103

第七章 肥胖症的贴敷疗法

- 第一节 贴敷减肥基础 104
- 第二节 肥胖症常用贴敷法 108

113

第八章 肥胖症的熏洗疗法

- 第一节 熏洗减肥基础 114
- 第二节 肥胖症常用熏洗法 118

125

第九章 肥胖症的针灸疗法

- 第一节 针灸减肥基础 126
- 第二节 针灸减肥疗法 131

149

第十章 肥胖症的饮食疗法

- 第一节 食疗减肥基础 150
- 第二节 肥胖症的饮食禁忌 156
- 第三节 肥胖症的饮食减肥法 161
- 第四节 肥胖症常用药膳 163

171

第十一章 肥胖症的运动疗法

第一节 运动减肥基础 172

第二节 肥胖症常用运动疗法 179

193

第十二章 肥胖症的音乐疗法

第一节 音乐减肥基础 194

第二节 音乐减肥法 197

203

第十三章 肥胖症的心理调护

第一节 肥胖与心理 204

第二节 肥胖症的心理调护 208

217

第十四章 肥胖症的预防

第一节 肥胖症的预防

第二节 肥胖症的预防

第一节 肥胖症的预防

第二节 肥胖症的预防

第三节 肥胖症的预防

第四节 肥胖症的预防

图说常见病自然疗法丛书

肥胖症

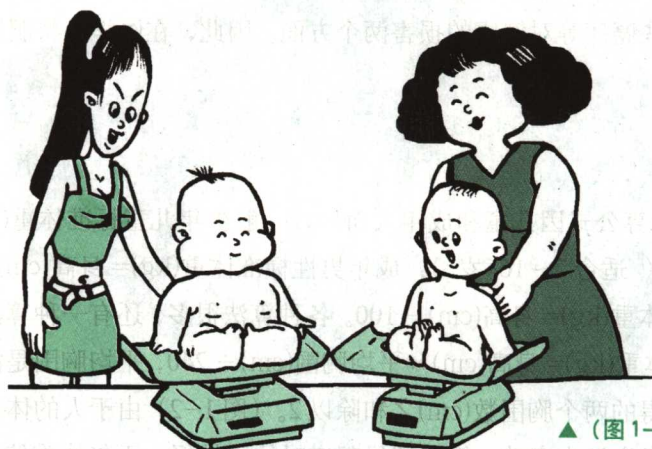
第一章 概述

- 第一节 认识肥胖症
- 第二节 肥胖症的病因病理
- 第三节 肥胖症的分类与诊断
- 第四节 肥胖症的西医药治疗
- 第五节 中医学对肥胖症的认识

1

第一节

认识肥胖症



▲ (图 1-1)

以前，父母们总盼望着自己的孩子长得胖一些，人们看到结实体壮的儿童总有一种健康的感受，而对过瘦的孩子，人们往往会自觉不自觉地考虑他(她)们的健康是不是出了问题。(图 1-1) 从 20 世纪 80 年代开始，由于人们饮食结构的改变，越来越多的肥胖者出现在大街小巷，人们逐渐认识到肥胖带来的不便和危害，减肥成了人们茶余饭后的热门话题。在中国肥胖问题研讨会上，与会专家们说，21 世纪肥胖将成为影响人类健康的主要危险因素之一。肥胖不仅是一个美观问题，它更是一个危害健康的杀手，它是使 2 型糖尿病和心血管病发病成倍增加的主要原因。

一

肥胖及肥胖症的定义

简单地说，肥胖就是“胖”，但“胖”、“瘦”有很大的主观性，似乎没有一个客观的标准。那么，到底怎么样才算是肥胖呢？

我们的物质身体由水分、脂肪、蛋白质、矿物质、糖类等构成，其中蛋白质、矿物质、糖类含量相对稳定，而脂肪的量常常会发生变化。如果进食的热量多于人体的消耗热量，剩余热量就会转化为脂肪堆积于人体各个部分，脂肪在体内所占的比例(脂肪百分比)就会增大，体重就会增加，过多的脂肪超

过正常生理需要，往往有害于身体健康和正常功能活动，这种情况就称之为“肥胖”。

因此肥胖是体内脂肪堆积过多或分布异常，导致体重增加的一种状态。按照世界卫生组织（WHO）的定义，肥胖是一种慢性代谢性疾病，它包括了肥胖本身对健康的损害以及与肥胖相关的疾病如高血压、糖尿病、高血脂、心脑血管疾病和某些癌症等对健康的损害两个方面。因此，在医学上将肥胖称之为肥胖症。

一般地讲，体重超过标准体重的20%以上时即为肥胖症。所谓标准体重，是指在正常情况下每一个人的体重应处在什么理想范围。其计算公式因儿童和成年人而异。一般少年儿童标准体重(kg) = 年龄 $\times$ 2 + 8（适合7~16岁）；成年男性标准体重(kg)=身高(cm)-105；成年女性标准体重(kg)=身高(cm)-100。各种算法很多，还有一种算法也可供参考，即标准体重(kg)=身高(cm) $\times$ 平均胸围(cm) $\div$ 240，平均胸围是深呼吸和深吸气时所测得的两个胸围数(cm)之和除以2。（图1-2）由于人的体重与许多因素相关，经常会发生变动，例如清晨起床时体重较轻，下午体重偏重；女性在月经前几天的体重会短暂、轻度地增加等。因此，衡量体重是否正常不能

只用一个恒定的值来表示，而应用一个数值范围来表示，通常，在标准体重的 $\pm 10\%$ 范围内均应属于正常。超重则是从正常体重向肥胖发展的过度状态。

衡量肥胖与否还有一个指标即体重指数（BMI），它也是目前世界卫生组织推荐的应用最广泛的衡量超

重或肥胖的指标。计算的方法是：

体重指数 = 体重(kg) $\div$ 身高²(m²)。根据世界卫生组织拟定的世界标准，体重指数在18.5~24.9时属正常范围，体重指数大于25为超重，体重指数大于30为肥胖。

然而，有专家指出，这个标准是根据欧美白人为基准制定的，对亚洲人不十分适用。我



▲（图1-2）

国专家认为，中国人虽然属于亚洲人种，但是体重指数的正常范围上限却应比亚洲标准低些，在具体运用体重指数判断胖与不胖时应区别对待。因为我国肥胖人群有两大特点：体型小、指数小；肚皮大、危害大。体型小决定了体重指数的正常上限要低些。一项针对中国人的调查表明，体重指数大于22.6的中国人，其平均血压、血糖、甘油三酯水平都比体重指数小于22.6的人增高，而有益于人体的高密度脂蛋白胆固醇水平却低。因此专家们认为，中国人正常体重指数上限不应大于22.6。

一项纳入24万余人的大样本研究——20世纪90年代中国肥胖汇总分析报告建议，应将中国人体重指数超过24作为超重、达到或超过28作为肥胖的切点；男性的腰围应在85 cm以内，女性腰围应在80 cm以内。中国肥胖问题工作组专家认为该标准适宜于中国人群。

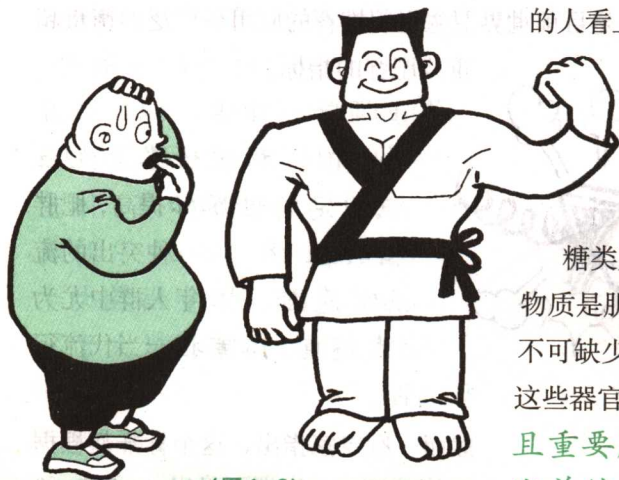
研究中发现，腹型肥胖比例大是中国人肥胖的特点和潜在危险。中国人体重指数超过25的比例明显小于欧美人，但腹型肥胖的比例比欧美人还大。体重指数正常或不很高的人，若腹围男性大于101cm、女性大于89cm或腰围/臀围比值男性大于0.9、女性大于0.85的腹型肥胖者，其危害与体重指数高者一样大。这

就提醒人们，在判断胖与不胖和危害大小时，不仅要重视体重指数的高低，更要测量腰围的粗细，因为中国人有自己特有的胖法。

还需要注意的是，胖瘦取决于体内脂肪的多少，不能仅靠体重来判断。有的人看上去并不胖，体重也不“胖”，

但是脂肪百分比却很高，这种情况叫隐型肥胖。这种人脂肪占体重的比例很大，其他成分如蛋白质、矿物质及

糖类所占的比重相对变小，而这些物质是肌肉、内脏、大脑、骨骼等脏器不可缺少的成分，所以隐型肥胖人的这些器官就变得非常“瘦弱”。肥胖而且重要脏器衰弱的话，也许是比较单纯的肥胖更严重的问题。



▲(图1-3)

还有一些人肌肉发达,很结实,虽然超过标准体重,但脂肪在体内的比率却并不高,因而不属于肥胖的范围。(图1-3)每天都在做剧烈活动的体育运动员大都是这样,最典型的是摔跤运动员。大强度的训练造就了运动员非常健壮的体魄,但他们所增加的并不是脂肪,而是发达的肌肉和坚固的骨骼。这就不能单凭体重指数去判定是否肥胖。有些健康状况差的人,身体内的水分滞留,导致体重超过标准,这属于水肿,而不是肥胖。

二 肥胖症的流行病学

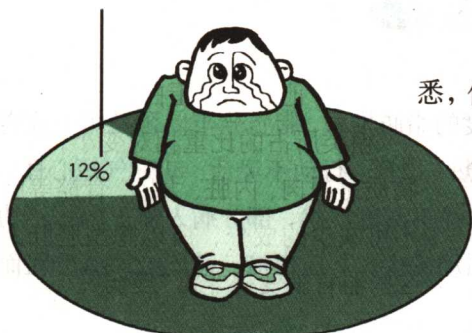
过去肥胖被认为是西方人所特有的,但现实情况已不仅如此。在亚洲,在中国,肥胖症尤其是腹部肥胖已被描述为现代的流行病。(图1-4)据调查,与20世纪80年代初相比,20世纪90



▲ (图1-4)

年代初我国各地人群超重和肥胖率上升,与90年代初相比,90年代末人群这一指数再次上升,并且上升幅度很大。由此预见,我国人群超重率将进一步迅速

城市男生超重及肥胖者高达12%



▲ (图1-5)

上升,超重和肥胖将成为影响我国健康的重要危险因素之一。从日前结束的中国肥胖问题研讨会上也获悉,伴随人民生活水平的逐步提高,肥胖在我国正在演变为一种突出的流行病,而且在青少年人群中尤为突出,超重与肥胖这一当代流行病,正成为影响中国人生命与健康的一大公害,为心血管疾病和糖尿病等疾病早发埋下隐患。(图1-5)

据香港《大公报》报道,一项调查显示,我国大陆超重的患病率已达18%,肥胖的患病率逾2%。据此推算,中国20岁以上的肥胖患者达3000万以上,超重患者不低于2.4亿。这是中国预防医学科学院、中国医学科学院、北京大学第一医院等单位的医学科学工作者,利用近几年全国糖尿病、心血管病等慢性疾病的流行病学调查资料,研究分析超重和肥胖在中国的流行特点得到的结果。

分析研究结果还显示,超重和肥胖在中国有这样一些特点:

- ① 北方患病率高于南方。其中男性超重和肥胖的患病率以北京最高,四川最低;女性超重和肥胖的患病率以山东最高,超重率以四川最低,肥胖率以浙江最低。
- ② 女性的患病率高于男性。男性和女性肥胖患病率均随年龄增加而上升,60岁组最高。但城市中男性肥胖患病率的年增长率已达25%,超过了女性的21%。
- ③ 城市患病率高于农村,经济发达地区高于不发达地区。
- ④ 超重和肥胖患病开始出现低龄化,30岁组超重和肥胖的危险性明显增加。



▲ (图1-6)

三 肥胖症的一般表现

肥胖症患者的临床表现因人而异,这里只介绍一下一般表现。

- ① 轻者无明显症状,仅有不同程度的脂肪堆积,脂肪分布以颈及躯干或臀部为主,中、重度肥胖表现有乏力、怕热、出汗、行动不灵活、动则气短心悸,以及便秘、性功能减退,女性可伴有月经不调等症状,部分病人由于内分泌功能失调而浮肿,也可因为脂肪过多或活动减少,下肢血液、淋巴液回流受阻而引起浮肿。
- ② 胸部脂肪过度堆积,因横膈抬高常觉呼吸短促,不能耐受较重的体力活