



新新生活系列

上班族健康减肥必备



100% 靓女人



减肥

从此速战速决



你需要减肥吗



你为何会肥胖



肥胖的危害



科学减肥成功诀窍



减肥常识

广东旅游出版社

瘦

Keepfit

减肥

从此速战速决



减肥常识

广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

减肥常识 / 嘉雯主编. —广州: 广东旅游出版社,
2003. 11
(新生活. 100% 靓女人丛书)
ISBN 7-80653-476-8

I. 减... II. 嘉... III. 女性 - 减肥 - 方法
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 102972 号

新生活 100% 靓女人

减肥常识

嘉雯主编

责任编辑: 梁 坚

策 划: 嘉 雯

装帧设计: 小 云

出 版: 广东旅游出版社

(广州市中山一路 30 号之一 邮编: 510600)

发 行: 广州华典图书发行有限公司

印 刷: 广东茂名广发印刷有限公司
(广东省茂名市计星路 60 号)

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32

印 张: 4

字 数: 70 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

书 号: ISBN 7-80653-476-8/R · 56

定 价: 60.00 元 (全套 10 册)

版权所有 · 翻印必究

(如有印刷质量问题, 可与承印厂直接联系。)



前言

没有人会拒绝美丽，姣好的面容、婀娜的身姿常使人驻足留连，如沐春风。可是，面对日益精美的食物和缺乏运动的生活，你是否感觉自己的脚步不复轻盈？臂部、腰部、腹部、腿部的脂肪悄然增多？看着眼前走过的曼妙身姿不免自惭形秽？于是，很多人为了拥有一副傲人的魔鬼身材，想方设法地节食、服药，甚至做手术，企图借助这些手段雕塑出自己的美妙曲线，但往往收效甚微，甚至酿成灾难。

肥胖作为一种现代文明病，与现代人的生活水平与生活质量息息相关，因而，要想科学地制定减肥计划，需从控制饮食和合理运动入手，在获取健康的前提下获取美丽。本书为你提供丰富的减肥知识与科学合理的减肥方法，愿你能如愿以偿地拥有健康与靓丽。

目

录

第一章 你需要减肥吗

肥胖已成全球性公共卫生问题·····	(3)
现代社会不崇尚胖美·····	(12)
没有亘古不变的维纳斯·····	(13)
如何利用 BMI 指数算出你的肥胖程度·····	(13)
如何判断肥胖类型·····	(17)
怎样正确称量体重·····	(18)
肥胖与健壮的区别·····	(19)
什么是腰臀比·····	(20)
衡量胖与瘦的其他方法·····	(21)
肥胖自测·····	(22)
肥胖报警信号·····	(24)



第二章 你为何会肥胖

肥胖的原因有哪些.....	(27)
什么是单纯性肥胖.....	(28)
什么是继发性肥胖.....	(29)
什么是生理性肥胖.....	(30)
什么是病理性肥胖.....	(30)
什么时候易发生肥胖.....	(31)
为什么女性肥胖多于男性.....	(33)
人到中年为何易发胖.....	(33)
妇女孕期为何易变胖.....	(35)
妇女产后为何易变胖.....	(35)
更年期妇女为何易变胖.....	(36)
人工流产易引致肥胖吗.....	(37)
肥胖与职业有关吗.....	(38)
哪些药物会引起肥胖.....	(38)
精神因素会引致肥胖吗.....	(39)
学习紧张会引致肥胖吗.....	(41)
饮酒也能导致肥胖.....	(42)
摄食过多会引起肥胖.....	(43)
营养缺乏也会引起肥胖.....	(45)
膳食不科学会引起肥胖.....	(46)
体力活动少易引起肥胖.....	(47)

内分泌因素与肥胖的关系	(48)
-------------------	------

第三章 肥胖的危害

肥胖对健康的危害	(53)
为何“胖人命短”	(55)
胖人易患高血压	(56)
肥胖与肺心病	(58)
胖人易困	(60)
肥胖与神经官能症	(61)
肥胖与肝、胆疾病	(63)
肥胖与肾脏疾病	(64)
肥胖易诱发糖尿病	(65)
肥胖与便秘的关系	(67)
胖人易腰腿痛	(68)
胖人多汗怕热	(68)
胖人易患外阴皮炎	(69)
肥胖对女性的危害	(70)
肥胖对心理、性格的影响	(71)

3

第四章 科学减肥成功诀窍

确认减肥动机	(75)
--------------	------

瘦身

Keepfit

了解生活形态.....	(77)
选择适合个性的节食方法.....	(80)
寻找减肥运动的时间.....	(85)
作好减肥日记.....	(87)
具备成功减肥心理因素.....	(105)
选择合适的减肥方法.....	(108)

第一章



你需要减肥吗



肥胖已成全球性公共卫生问题

肥胖：一个全球性的公共卫生问题

肥胖正在成为一个全球性的公共卫生问题。为此，世界卫生组织于1997年6月3日至5日在日内瓦召开了有关肥胖问题的专家咨询会。此次专家咨询会的目的是评议有关肥胖的现有流行病学资料，并且为制定改进肥胖预防 and 控制的公共卫生政策和规划拟定建议。此次专家咨询会的具体目的是：

(1) 评议儿童和成人肥胖的全球流行情况和趋势、促成肥胖问题的因素以及肥胖的有关后果，如慢性非传染病。

(2) 探讨肥胖与健康和经济后果及其对社会发展的影响。

(3) 拟定建议，以帮助各国制定改进肥胖预防和控制的综合公共卫生政策和策略。

(4) 确定需要深入研究的问题。

专家咨询会认为，体重超重与肥胖是对人群健康和世界上越来越多的国家的一种迅速增长的威胁。专家咨询会认识到，肥胖是一种既在发展中国家又在发达国家流行的、既影响儿童又影响成人的疾病。的确，体重超重与肥

瘦身

Keep fit

胖在当前是如此的普遍，像某些严重影响人体健康的因素一样，它们正在取代营养不足和传染病等比较传统的公共卫生问题。专家咨询会指出，目前已有一种对体重超重与肥胖进行分级的一致方法，这种方法会得到国际公认的。该方法根据体重指数(BMI)进行分级， $BMI \geq 25$ 表示“体重超重”，而 $BMI \geq 30$ 则表示“肥胖”。BMI 则是按体重(千克)除以身高平方(米²)得出的。如果用简便的方法如腰围或腰臀比证明腹内蓄积脂肪的危害，那就能比较容易地预测肥胖的健康负担。目前正在建立证明儿童肥胖的新标准和新方法，并且正在研究为什么某些种族人群特别容易体重增长和腹部脂肪蓄积。许多膳食因素、生活方式因素，可能还有种族因素，也可能证明对决定与肥胖有关的代谢和机械并发症的严重程度是很重要的。这些并发症包括非胰岛素依赖型糖尿病、心血管病、癌症、胃肠疾病和关节炎，这些疾病曾被认为是与体重超重和肥胖无关的主要疾病。

专家咨询会认为，肥胖流行的基本原因是久坐不动的生活方式和能量密集的高脂膳食。尽管有些肥胖的人是由于他们具有易发胖的遗传或其他生物学体质，一旦暴露于一种不利环境就会很快发胖，但是肥胖流行却反映了社会和公众行为模式发生了深刻变化。确定促进体重增长的环境因素和行为因素是特别困难的。对食物摄入和代谢的正常潜意识调节是保持能量平衡的生物能力的一部分。有两种容易摧毁这种正常潜意识调节的主要因素：一个是自发的及与工作相关的体力活动下降；另一个是过多摄取能量

100% 靓女人



密集的高脂食物的意愿。

由于这两种主要因素的相互作用，终生适当地保持高水平的体力活动者也许能够耐受高脂膳食，例如脂肪占总能量摄入的 30% ~ 40%。但是，大多数社会人群的体力活动普遍下降，加之脂肪摄入增加，这些都与迅速上升的肥胖发病率有关。这些调查研究和生理学研究都提示，低脂肪摄入——约为总能量摄入的 20% ~ 25%，是使相对久坐不动的个体和社会人群的能量失衡和体重增长降至最低程度所需的。其他因素，例如膳食能量密度和进食行为问题，也许会促进肥胖流行，但是对这些因素尚需进一步的评价。

为了限制肥胖对个体的影响，专家咨询会呼吁制定预防对策和治疗对策。根据来自科学研究和临床试验的现有证据，建议使用有组织的评估和控制方法，同时启用有关键作用的初级卫生保健。体重超重与肥胖个体的治疗干预，对患者来说是取得成功的关键。治疗干预措施包括膳食、体力活动和行为等方面的改变。治疗干预是长期的治疗，这种治疗侧重于体重控制，而不是依靠短期大量减肥。支持患者的对策要视具体的卫生保健系统而定。高危患者可能得益于细心监测的药物治疗(综合控制方案的一个组成部分)，这样一来就可客观存在只限于对极端肥胖病例实施胃肠手术重来缓解或逆转危及生命的疾病。专家咨询会认为，据预测在 21 世纪全球肥胖流行会非常严重，因此急需采取公共卫生行动。分析表明，只限于对具有高 BMI 和有关卫生问题的儿童和成人采用公共卫生行



动，不能阻止肥胖人数逐渐扩增。因此，制定可影响整个社会的预防性公共卫生新对策是很必要的。如果没有整个社会的变革，那么就会有更多的成人因肥胖并发症而死亡。确实，肥胖的医疗负担大有压垮卫生保健服务之势。

(二)肥胖：新千年的挑战

肥胖(BMI ≥ 30)是一种在很大程度上可通过改变生活方式来预防的疾病。超重(BMI ≥ 25)是影响多种非传染性疾病，诸如非胰岛素依赖的糖尿病、中风和心血管疾病等的主要因素，另外，它可加重癌症、胆囊病变、骨骼肌功能紊乱和呼吸系统等的疾病。在某些人群中，中等程度的超重才会引起发胖的代谢性变化。肥胖对人的影响较大，不仅因为肥胖尤其是肥胖的并发症导致医疗保健费用及过早死亡的增加，而且还导致相关的残疾和生活质量的下降。

超重和肥胖在世界各地普遍迅速地增加，在一些发展中国家，超重和肥胖与营养不良的状况同时出现，成为这些国家的双重负担，他们需小心权衡，努力改善这两种状况。发展中国家不利于健康的饮食习惯和体力活动模式也急需改变。

一些人在并不太好的环境中也会出现超重和肥胖，可归因于遗传因素或生物学上易胖的体质。但社会因素才是导致肥胖症的根本原因，即环境造成人们惯于久坐的生活方式和高脂肪、高热量的饮食结构，且这两个因素相互作



用。故虽然可能以终生坚持适量运动，来消耗饮食中的高脂部分(如 30% ~ 40% 的能量)，但越来越多的证据还是表明，需摄入低脂肪(如 20% ~ 30% 的能量)饮食才能减少有久坐习惯的个人和群体的能量失衡和发胖的情况。

预防超重和肥胖应及早开始。成人在 BMI 仍在正常范围内就需为避免以后的发胖而努力。提倡健康的生活方式，包括平衡的、低热量的饮食结构(增加蔬菜、水果、谷物)，更多的身体活动(如散步)和减少久坐。预防肥胖并不仅仅是个人的事，更需要社会结构的一些变革。

管理已患肥胖症的患者应有一个维持体重的初步目标，结合相应的治疗进行适度的减肥(原体重的 5% ~ 15%)和控制并发症的出现。已超重(BMI 25 ~ 29.9)并有发胖倾向的个人和群体也应接受医学观察，重点在于避免继续发胖。适宜的饮食、体育活动和其他生活方式的改进应该是控制肥胖问题策略的核心。药物治疗和外科手术可看作是初步治疗方式未奏效后的辅助手段，尤其是在有并发其他非传染性疾病的危险时。

7

(三)胖死的比饿死的多

据《国外科技动态》介绍，国际肥胖症大会发布报告认为，全世界因患肥胖症死亡的人数是饿死人数的两倍多，中国平均每 100 人中就有 6 个是胖子。

世界上女胖子比例最高的当数西萨摩亚，这个岛国的人总将肥胖与富裕划等号，苗条没有市场，肥胖才是美

瘦身

Keep fit

丽，因此，女公民 76% 是胖子，成了肥胖者的天堂。美国 20% 的男人是胖子，除了生活水平高以外，还与人们动不动就以车代步，缺乏运动有关。英国的情况也不妙，近半数公民身体超重，专家预测到 2004 年，英国的男胖子和女胖子的比例将分别达到 18% 和 24%。瑞典是福利国家，但那里的男胖子只有 3%，这主要得益于清新的空气、日常锻炼和健康的生活习惯。

中国肥胖者的比例在世界相对较低，但随着生活水平的提高，胖子比例日益上升，尤其在城市，减肥已成时髦，肥胖令很多人烦恼。

据预测，由于新技术和新发明，未来 50 年内，电脑和机器人将代替人类做大部分的体力活，人们每天的工作时间、运动量将继续减少，因此肥胖及其相关疾病如糖尿病、心脏病和高血压等将更普遍。

(四) 新千年的大课题：全球共讨肥胖症

大多数人是从美学的观点关心自己的体重，而医学界已清楚地认识到，肥胖对人类的最大威胁是健康和生命。国际肥胖特别工作组(TOTF)指出：“肥胖将会成为 21 世纪威胁人类健康和生活满意度的最大敌人。”1997 年世界卫生组织(WHO)正式宣布肥胖是一种疾病。

什么是肥胖

并不是说体重增加就是肥胖。WHO 将体重指数



(BMI)作为判定肥胖的尺度。 $BMI = \text{体重(千克)} \div \text{身高(米)}^2$ 。规定: BMI 在 25~29 为超重(肥胖前), 超过 30 为肥胖。其中 BMI 在 30~34.9 为一类肥胖, BMI 在 35~39.9 为二类肥胖, 超过 40 为三类肥胖。

肥胖给人类带来了什么

肥胖可以导致高血压、糖尿病、心脏病、脑血管病、癌症、胆囊炎等一系列疾病, 直接影响人群的死亡率。当 BMI 为 19~24.9 时, 死亡率为 20%; BMI 为 27~28.9 时, 死亡率增加了 60%; 当 BMI 超过 29 时, 死亡率增加了 100%。

肥胖肆虐全球

近 20 年来, 人类肥胖数量达到了历史的高峰, 遍布了全球的每一个角落。世界上肥胖比例最高的西萨摩亚, 1978 年肥胖人数男性为 38.8%, 女性为 59.1%, 到 1991 年猛增到男性为 58.4%, 女性为 76.8%。美国 1980 年为 14.5%, 目前增加到 22.5%。英国 1980 年男性肥胖为 6%, 女性为 8%, 到 1994 年男性增加到 15%, 女性增加到 16.5%。我国没有确切的数据, 但肥胖数量也有明显的增加, 其中男性和儿童增加的比例较大。

肥胖的罪魁是环境还是遗传

肥胖增加的首要因素是生活方式的改变, 生活水平的提高, 使人们获得了更高热量的食物。工业和农业的自动