

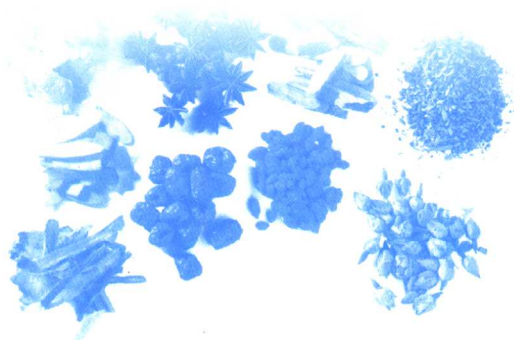
✓ 百病治疗预防与调护 大内科卷

肥胖症 治疗 预防与调护



Feipangbing zhiliao yufang yu tiaohu

田洪江 易磊 主编 ●



中医古籍出版社

百病治疗预防与调护●大内科卷

肥胖症

田洪江 易磊 主编



中医古籍出版社

BAI BING ZHI LI LIAO YU FANG YU TIAO HU



百病治疗预防与调护 大内科卷

儿科病

治疗 预防与调护

erkebing zhiliao yufang yu tiaohu

段洪江 段磊 主编



中医古籍出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

肝胆病

治疗 预防与调护

ganlanbing zhiliao yufang yu tiaohu

段洪江 段磊 主编



中医古籍出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

肾病

治疗 预防与调护

shenbing zhiliao yufang yu tiaohu

段洪江 段磊 主编



中医古籍出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

胃病

治疗 预防与调护

weibing zhiliao yufang yu tiaohu

段洪江 段磊 主编



中医古籍出版社

Feipangbing zhiliao
yufang yu tiaohu



百病治疗预防与调护 大内科卷

失眠症 治疗 预防与调护

Shimianzheng zhihao yufang yu tiaohu

徐国江 主编 著



中国中医药出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

老年病 治疗 预防与调护

Laonianbing zhihao yufang yu tiaohu

徐国江 主编 著



中国中医药出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

肥胖症 治疗 预防与调护

Feipangzheng zhihao yufang yu tiaohu

徐国江 主编 著



中国中医药出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

脑血管 治疗 预防与调护

Naoruoguan zhihao yufang yu tiaohu

徐国江 主编 著



中国中医药出版社

责任编辑：刘娟

封面设计：○安雅飞扬○阿荣

010-64985548

生 活 有 方
健 康 有 缘

李国芳题



二零零五年十月廿八日

健康是成功的基石
健康是幸福的保障

韩志鹏题

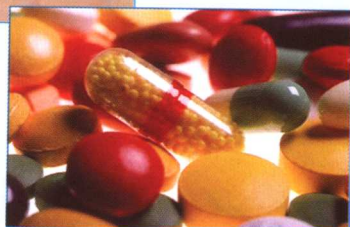


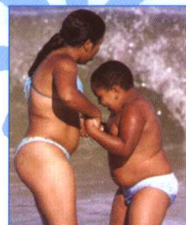
二零零五年十月

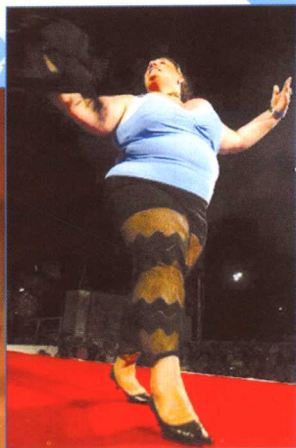
FEI PANG ZHENG 肥胖症

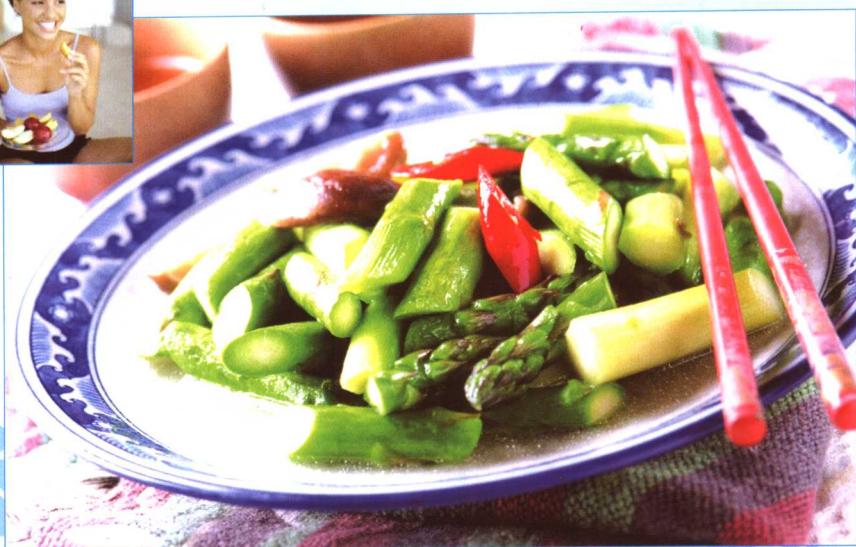


1









5



瑞士人亚美路说健康是首屈一指的自由。年轻时觉得这话有些夸张，甚至骇人听闻，而当步入中年，经过打拼的身体渐已疲倦，各种常见病都找上门来时，才深刻理解了健康的重要。健康的价值，无与伦比，人类为了拥有它值得付出时间、精力、财富……

健康不容忽视，它需要我们多加爱护和注意。相信，只要我们将健康理念贯穿在生活的每一天，将在科学指导下的“百病治疗预防与调护”立体构建起来，就能使健康成为我们人生的随行伴侣！衷心祝愿每位读者都能健康长寿！

前 言

健康,是每个人最起码的期盼,也是真诚表达人们之间祝愿最永恒的主题。大体说来,它包括我们对各种疾病诸多诊疗方法的总结与运用,对民以食为天及生命在于运动的理解与实践,许多曾经严重威胁人类生命的疾病都得到了有效的控制。然而,随着生态环境的不断被改变,以及生活、饮食的多样化,人工合成的许多物质已经成为生命的一部分,并由此产生了不少顽症。另一方面,原来少发的许多疾病又出现蔓延之势。病不等人,在没有疫苗式的解决方案前,我们应该如何应对挑战呢?

多维面的立体防卫已成为医疗卫生工作者与广大人民群众的共同认识,这就要求我们不能仅仅停留在对医药知识的宣传教育的层面上,相反,应该让人们了解一些多发病的发病规律等基本常识,了解一些诊治,预防与调护的可行性方剂及自然调理方法。在日常生活中,就不仅是在配合医生的治疗,更能主动加入到防患于未然的预防、调护及对疾病的

日常防治中去,才能步入社会发展、文明进步,人民健康水平也随之提高的良性循环的轨道之中。

基于此,我们在听取诸如医药专家,营养学家,知名健身教练以及美学等相关专家的意见与建议基础上,组织编写了这套“百病治疗、预防与调护”系列丛书,本书共分 16 册,包括肥胖症,脑血管,失眠症,风湿病,肝胆病,胃病,肾病,妇科病,皮肤病,不孕不育,耳鼻喉症,颈椎病,腰椎间盘突出症,眼科病,儿科病,老年病等,分别扼要地介绍了各病的病因、病理及临床表现等基本病学常识,尤为重要的是,我们着重对中医诊疗,西医诊疗,以及饮食与运动等方面的疗治与调护进行了全方位的介绍,深入浅出,操作性强,广大读者不仅可以在了解病理的基础上,对疾病进行长效的根治,同时,又可以在预防与调护方面做积极有效的努力。

尽管我们深怀对中外博大精深的医药、饮食文化的崇尚,尽管我们带有责任感与使命感对这些文化予以关注和研究,尽管我们在不停地挑战顽疾并从患者的角度去引领人们走健康之路,但由于水平有限,书中错误在所难免,诚请专家与读者不吝赐教!

易 磊
2005 年 11 月

目 录

●●● 常识篇

1. 什么是肥胖 3
2. 我国居民肥胖现状如何 5
3. 什么是肥胖症 6
4. 肥胖与超重有什么区别 6
5. 肥胖症的发病率为多少 7
6. 一般临床分类肥胖症分哪几种 7
7. 按发病年龄及性别分肥胖症分几种 9
8. 肥胖症中医如何分类 11
9. 肥胖症临床表现为何种形式 12
10. 临床如何诊断肥胖症 13
11. 什么是肥胖症的鉴别诊断 14
12. 肥胖症对人体健康有什么危害 15
13. 肥胖与高脂血症有什么关系 18
14. 肥胖与高血压有什么关系 19
15. 肥胖与糖尿病有什么关系 19
16. 肥胖与冠心病有什么关系 20
17. 肥胖与脑血管病有什么关系 20



18. 肥胖与脂肪肝有什么关系	21
19. 肥胖与胆石症有什么关系	21
20. 肥胖与癌症有什么关系	22
21. 肥胖与性功能障碍有什么关系	22
22. 肥胖症与皮肤病有什么关系	23
23. 肥胖与肾脏疾病有什么关系	23
24. 肥胖与呼吸系统疾病有什么关系	23
25. 肥胖与痛风有什么关系	23
26. 肥胖与增生性骨关节病有什么关系	24
27. 肥胖与直立性血压过低有什么关系	24
28. 肥胖与肺心综合征有什么关系	24
29. 怎样预防肥胖症	25
30. 哪些因素引起肥胖症	26
31. 脂肪是如何形成的	28
32. 肥胖与遗传因素有关吗	31
33. 多吃就一定会肥胖吗	34
34. 营养成分与肥胖有何关系	36
35. 营养素缺乏与肥胖症有何关系	40
36. 运动与肥胖的关系如何	41
37. 社会发展与肥胖有何关系	44
38. 文化素质与肥胖有何关系	44
39. 食物供应与肥胖有何关系	45
40. 社会偏见与肥胖有何关系	46
41. 心理行为因素与肥胖有何关系	47
42. 疾病与肥胖有何关系	50
43. 药物与肥胖有何关系	51
44. 如何根治肥胖	52
45. 人工流产与肥胖有何关系	54
46. 如何避免产后肥胖	55