

● 主编 江山

肥胖症

时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

205

吉林科学技术出版社

R589.205
J375

郑州大学 *04010172026N*

● 主编 江山
● 编者 江山 江含 杨淑华 江榕

肥胖症



R589.205
J375

时尚 医疗体操

Shishangyiliaoticao

2005.6/03 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖症时尚医疗体操 / 江山主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2004

(医疗体操系列)

ISBN 7 - 5384 - 3049 - 0

I. 肥... II. 江... III. 肥胖病—保健操
IV. R589. 205

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 118445 号

肥胖症时尚医疗体操

江 山 主 编

责任编辑: 韩 捷 封面设计: 张沐沉

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880 × 1230 毫米 24 开本 4.5 印张 84 000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价: 10.00 元

ISBN 7 - 5384 - 3049 - 0/R·776

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

发行部电话 0431 - 5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431 - 5677817

编辑部电话 0431 - 5635170

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传真 0431 - 5635185 5677817

网址 www.jkpbs.com 实名 吉林科技出版社



QIAN



郑州大学 *04010172026N*

三

随着人们生活水平的提高,肥胖症患者的数量越来越多。肥胖症可发生在各个年龄段,使人的体形臃肿,伴有乏力、头晕、气短、腹胀等症状,甚则引发冠心病、高血压、糖尿病、痛风、关节炎等疾病。肥胖症还会影响青少年的智力发育、妇女的月经周期。

对肥胖症患者,药物减肥有一定的不良反应,应该提倡加强运动、控制饮食。本书介绍的医疗体操是防治肥胖症的最积极有效的方法。医疗体操可以促进全身的血液循环,增强身体的新陈代谢,消耗多余的脂肪。患者经过一段时间的医疗体操锻炼,都会改善病状,增强体质,减轻体重。

本书介绍了两套防治肥胖症的医疗体操,一套适合青少年,一套适合中老年,读者可根据年龄和身体状况进行选择。每套操详细介绍了每个动作的做法,并配以生动清晰的图片,非常方便读者自学。

本书介绍的体操不是很激烈、很复杂的运动,但也有一些注意事项,希望读者能够重视这部分内容,使减肥效果更为理想。

书中还介绍了有关肥胖症的基本常识,使读者对该病有一个全面了解。

我们期待本书能够成为您的良师益友。

编者

2005年1月

目 录 MULU

您知道什么是肥胖症吗

..... ①

肥胖症是怎么得上的

..... ②

减肥不当会产生什么危害

..... ③

做医疗体操积极防治肥胖症

..... ④

做医疗体操防治肥胖症应注意的问题

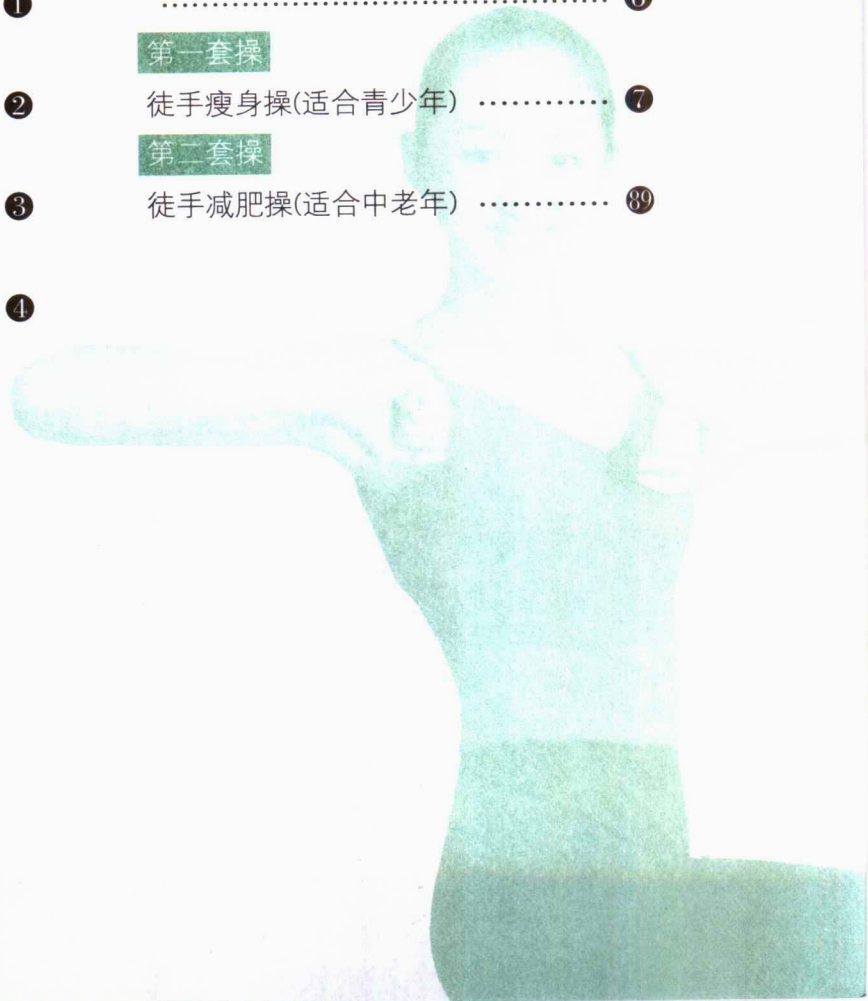
..... ⑥

第一套操

徒手瘦身操(适合青少年) ⑦

第二套操

徒手减肥操(适合中老年) ⑧



您知道什么是肥胖症吗

所谓肥胖症，是指体内脂肪积蓄过多，体重超过正常标准20%以上。

标准体重计算方法：

一般国际上多采用Broca法计算，其计算公式为：

标准体重（千克）=〔身高（厘米）-100〕×0.9（身高在150厘米以上者采用此种计算方法）

$$\text{肥胖度}(\%) = \frac{\text{实测体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100$$

正常人体重波动范围可在±10%左右。如果实际的体重超过标准体重的20%~30%叫做轻度肥胖，超过30%~45%叫做中度肥胖，超过50%是重度肥胖。

肥胖症可以分为两类

第一类为单纯性肥胖 伴有代谢调节过程障碍，可伴有显著的神经或内分泌形态及功能变化。此类肥胖最为常见。

第二类为继发性肥胖 常继发于其他疾病，如脑部疾病（间脑、垂体病变），内分泌功能紊乱所致的激素分泌异常、中枢神经疾病等。此类肥胖症须治疗原发疾病。

肥胖症的临床表现

肥胖症可发生于任何年龄，但以40岁以上居多，女性在绝经期后发病率较高。近年来，有年轻化趋势，青少年所占比例加大。肥胖症患者因大量脂肪组织的积聚，使其氧消耗量较正常量增加30%~40%，因此易感疲惫，呼吸短促，头晕、头痛、心悸，时见下肢浮肿，不能耐受较重体力劳动。

肥胖症患者对感染的抵抗力较低，并易引发冠心病、高血压病、糖尿病、痛风及胆石症等。由于身体负担过重，各关节可有退化性病变，经常有腰酸、关节疼痛等症状。女性月经常减少，可有闭经不育等现象。

肥胖症是怎么得上的

1. 遗传因素 某些肥胖症患者具有家族史。父母肥胖，儿女肥胖者居多；孪生兄弟即使生活在不同环境下，但却同样肥胖。

2. 饮食不当 过量饮食是发生肥胖的重要原因。摄入的热量多于消耗的热量就必然导致热量积蓄，使脂肪堆积。大量进食高脂肪、高蛋白、高热量、高糖食品，如肉类、油炸类、糖制食品，易发胖。吃零食过多，喝酒过多易发胖。偏食、挑食也易发胖。

3. 运动不足 成年人肥胖症有80%~86%始发于儿童，运动不足是主要原因。一些肥胖儿同正常儿童膳食摄入热量大致相同，但成天呆在室内，

不爱运动，时间长了体重增加，则更不愿运动，愈发肥胖，形成恶性循环。

4. 内分泌功能紊乱 胰岛素、肾上腺皮质激素、性激素的改变都可引发肥胖症。肥胖症患者胰岛素浓度较正常人高，糖耐量减低，血脂增高。肥胖、糖尿病、动脉硬化之间关系密切。肾上腺皮质激素分泌增加可出现肥胖。性激素分泌过少，女性绝经期、男性性功能发育不全都可出现肥胖。

减肥不当会产生什么危害

减肥时，应该控制饮食，但也要保证足够的营养。有很多人矫枉过正，节食时不吃主食，只吃菜。或者是只吃瘦肉，不吃米面。这些做法都有偏颇之处，容易营养不良，既不科学，又有害于健康。

减肥不当会有以下后果：

1. 招致闭经 近年来，在妇科门诊中屡有节食减肥者因月经不调乃至闭经而就诊，多数为20岁左右的年轻女性，她们限制饮食，使体重在1年内减少4千克以上。这种因节食减肥造成的闭经称之为体重减轻性闭经，完全是由于节食引起体重急剧下降而造成的。

2. 诱发胆结石 减肥者的低热量和低脂肪膳食有使病人发生胆结石的危险。当限制饮食使脂肪和胆固醇摄入骤减而发生饥饿时，胆囊不能向小肠输送足够的胆汁。胆汁积滞和胆盐呈过饱和状态的同时存在，会促使结石形成。

3. 损害脑细胞 生理学家认为，过分节食的结果造成机体营养匮乏，使脑细胞受损严重，影响记忆力和智力。节食时间越久，体重减轻越多，在数字辨认、行为动作和智力等方面表现得越差。

4. 骨质疏松 过度减肥妇女容易发生骨折。更年期尤其是绝经后的妇女，由于卵巢功能逐渐停止，分泌雌激素速减，使骨钙大量丢失，这时如果不注意饮食的调理，不及时补充维生素、矿物质等营养物质，容易引起骨质疏松症致骨折。

5. 头发脱落 临床资料统计，因减肥而致脱发者不断增多，其中20%~30%为20~30岁的青年女性。头发的主要成分是蛋白质，锌、铁、铜等微量元素也不少；吃素减肥的人只吃蔬菜、水果与少量主食，蛋白质及微量元素摄入不足，致使头发因严重营养不良而脱落。

科学、合理地安排饮食对肥胖症患者是非常重要的。

做医疗体操积极防治肥胖症

体育锻炼对防治肥胖症有着重要的作用。远在春秋战国时代，我国即用导引术防治疾病。其后又有五禽戏（模仿虎、鹿、猿、熊、鸟5种禽兽的动作）、太极拳、八段锦等健身、祛病的体育项目出现。医疗体操是刚刚兴起的一项健身、祛病的方法。它是根据患者的情况有针对性地编排体操动作，适合患者增强体质、治疗疾病，恢复功能。本书介绍的医疗体操，对

肥胖症有以下防治作用:

1. 消耗多余的血糖使其不能转化为脂肪 身体运动时主要能源来自糖和脂肪。医疗体操运动中,肌肉收缩活动使多余的血糖被消耗而不能转化为脂肪,促使体内脂肪减少,体重下降。

2. 改善脂质代谢 运动时肾上腺素、去甲肾上腺素分泌量增加,可提高脂蛋白酶的活性,加速富含甘油三酯的乳糜和低密度脂蛋白的分解,故能降低血脂而使高密度脂蛋白升高,最终起到加快游离脂肪酸的作用,使人减肥。

3. 提高胰岛素受体的敏感性 经常从事医疗体操运动的人,外围组织,尤其是肌肉细胞膜上的胰岛素受体敏感性提高。胰岛素对脂肪的分解有很强的抑制作用,它的减少伴有儿茶酚胺和生长激素等的升高,从而加快游离脂肪酸。

4. 使肥胖者在静态时的代谢水平提高 肥胖者安静状态时的代谢率低、耗能少。经过系统的医疗体操锻炼,使肥胖者心功能增强、内分泌调节改善,在静态时的代谢水平提高,耗能增大,从而减轻体重。

5. 使肥胖者摄食量减少 肥胖者进行适度的医疗体操训练后,常发生正常的食欲下降,摄食量减少,从而限制了热量的摄入,使机体能量代谢出现负平衡,体脂减少。

以医疗体操锻炼为主,适当控制饮食为辅,是消除脂肪、减轻体重比较理想的方法。

做医疗体操防治肥胖症应注意的问题

1. 要持之以恒 医疗体操锻炼应该每天进行，长期坚持，并达到一定强度，才能有着良好效果。希望短期内就有明显效果，心浮气躁，或是三天打鱼、两天晒网，都不会达到目的。

2. 要循序渐进 体操锻炼应逐渐增大运动量。如果急于求成，一开始就运动量过大，身体可能吃不消，继而因过于疲劳或不舒服而放弃运动，这样就适得其反了。运动量过小也不能达到减肥目的，一定要保证中等强度的运动，每天锻炼不低于1小时，可以早晚各做1遍体操。

3. 要动作做到位 患者在做操时要注意把动作做到位，如胳膊平伸、上举时要伸直，弯曲时也要弯曲到规定角度。做操时要认真，努力，以做完操身体发热、微微出汗为好。

4. 要控制好运动量 有严重内脏疾病者，如心脏病、肺病、肝病患者，做操时要控制好运动量，不要过于用力，不要过于劳累。有骨骼病者，如有骨质疏松症、软骨症、关节炎、腰椎间盘突出症等病者，做操时也要注意，不要过于用力，动作不要过猛。



第一套操

徒手瘦身操

(适合青少年)

患者做此操时可以用力些，动作幅度大些，达到中等以上的运动量。过于肥胖者下蹲和做屈身、跳跃、踢腿动作时要注意，动作要平缓，注意保持平衡，以免摔倒。

此操宜每天早晚各做 1 遍。

头部运动 ①



图 1-1



图 1-2

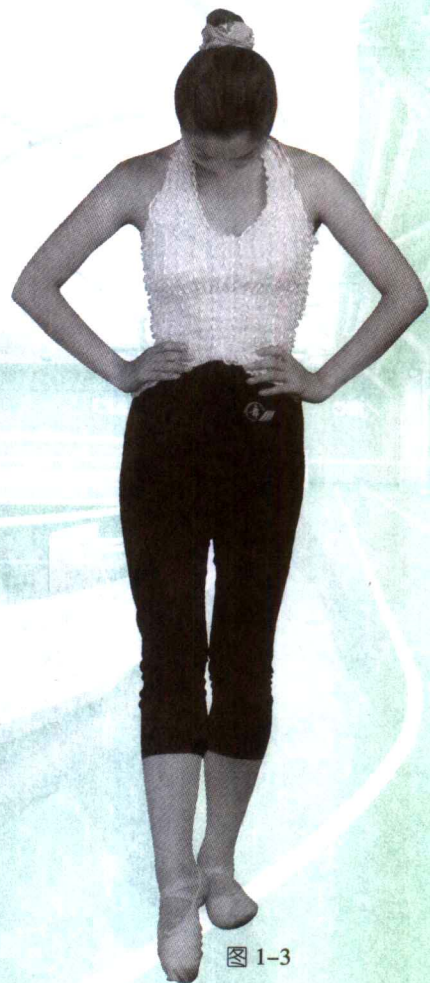


图 1-3

第一节

站立，两手叉腰，两脚分开同肩宽（图1-1）。
左脚前伸再收回，同时头前屈再收回（图1-2）。
右脚前伸再收回，头同时前屈再收回（图1-3）。

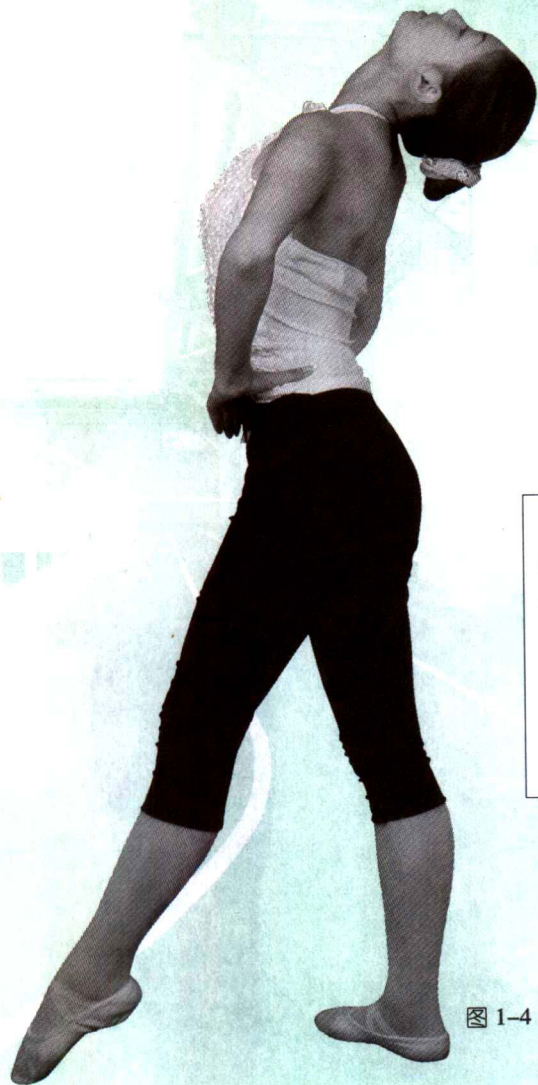


图 1-4

左脚前伸再收回，头后屈再收回。
(图1-4)。

右脚前伸再收回，头后屈再收回
(图1-5)。

反复交叉做4次。



图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8

第二节

分脚直立，头正直，两手叉腰（图1-6）。
左脚前伸再收回，头左侧屈再收回（图1-7）。
右脚前伸再收回，头右侧屈再收回（图1-8）。



图 1-9

左脚前伸再收回，头右侧
屈再收回。（图1-9）。

右脚前伸再收回，头左侧
屈再收回（图1-10）。

反复交叉做4次。

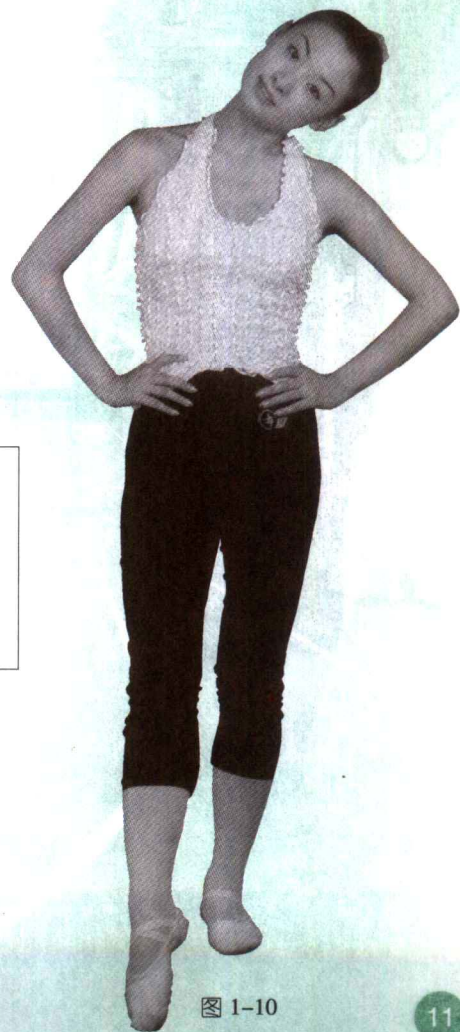


图 1-10



图 1-11

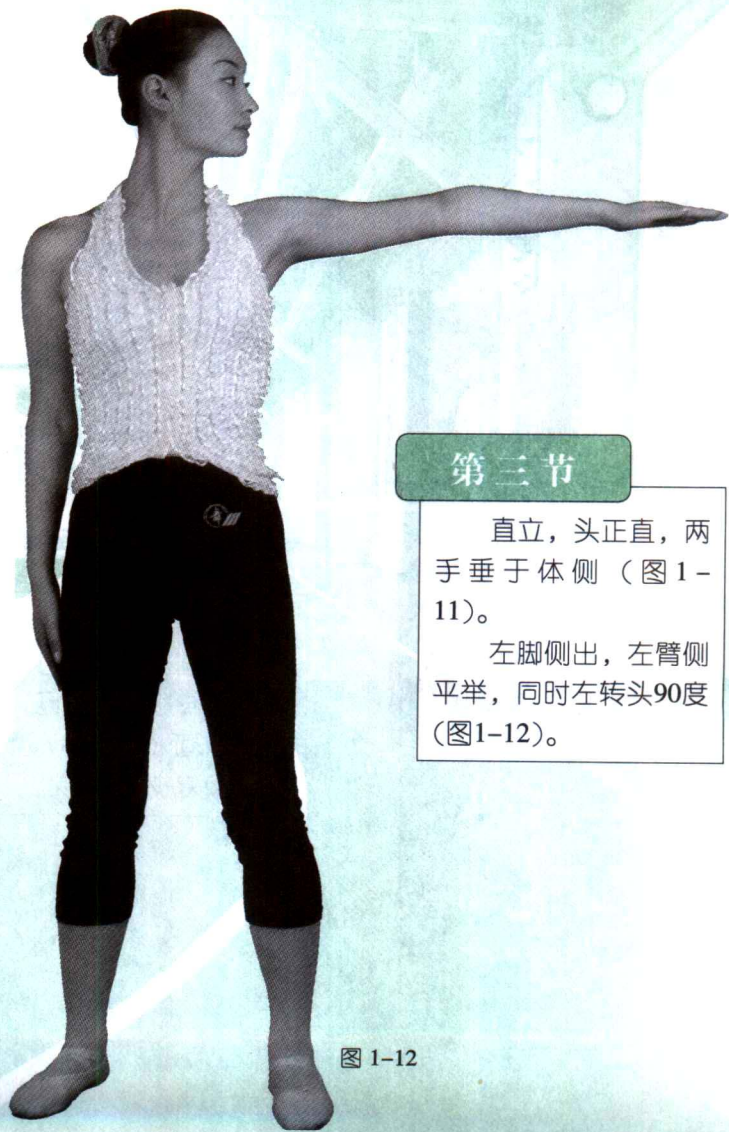


图 1-12

第三节

直立，头正直，两手垂于体侧（图 1-11）。

左脚侧出，左臂侧平举，同时左转头90度（图 1-12）。