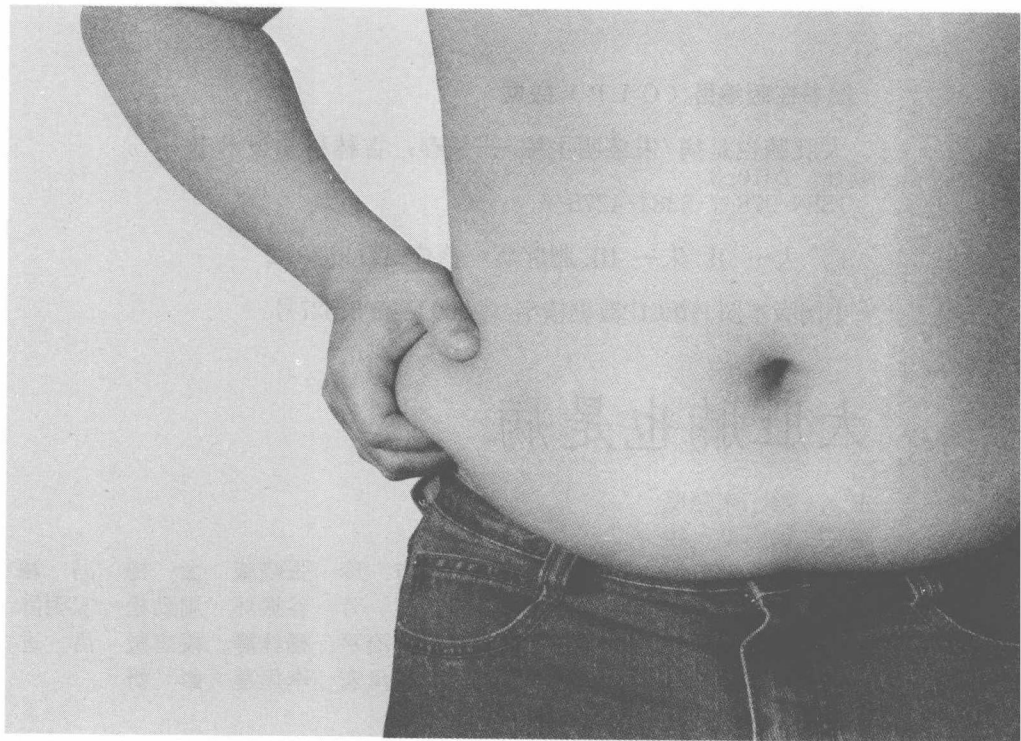




大肚腩也是病

名医帮你设计男女皆宜的减肚方案





大肚腩 也是

朱慧明◎主 编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大肚腩也是病/朱慧明主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5384-4278-6

I. 大… II. 朱… III. 肥胖病—诊疗 IV. R589.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第081527号

大肚腩也是病

主 编○朱慧明

副 主 编○刘 锐

编 委○郑 岚 何成彦 宗敏茹 方 玲 张晓威 金 梅 冯 颖
李 巍 刘 锐 贾芙蓉 王 芳 谷振环 周劲松 宋明静
李 丹 陈登梅 胡 芬 林治平 杨林静 段志贤 吕 进
林 彬 宋明蓉 朱庆玲 彭泽宏 李凤莲 彭 妍

责任编辑○赵 沫 周金柱

技术插图○张 悦 帅灵犀 宋呈海 徐冬松 赵海欧

封面设计○一行设计 于 通

出版发行○吉林科学技术出版社

社 址○长春市人民大街4646号

邮 编○130021

发行部电话/传真○0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

邮购部电话○0431-84612872

编辑部电话○0431-85674016

网 址○www.jlstp.com

实 名○吉林科学技术出版社

印 刷○延边新华印刷有限公司

规 格○720mm×990mm 16开

印 张○11.5

字 数○140千字

版 次○2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

书 号○ISBN 978-7-5384-4278-6

定 价○19.90 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题 可寄本社调换

别让大肚臃害了你

自古以来，我们总认为大腹便便、心宽体胖是一种难得的福相。然而，事实并不像我们所想像的那样。国内外多项研究证实，所谓的“福相”大肚臃其实是一种病相，拥有大肚臃的人表面看起来面色红润、非常健康，其实这些人时刻面临着内脏型疾病的危险，包括至今还没有特效药治愈的各类癌症！

《美国流行病学杂志》上的研究报告显示，有肚臃的男性发生心脏病的可能性要比无肚臃的男性高出2倍！这是因为大多数肥胖病是由于进食过量和人体代谢调节过程受到障碍所致。也就是说，当进食的热量物质超过能够消耗的热能物质，供过于求，多余的热能物质就会主动转化为脂肪蓄积在人体内，经过不断地大量蓄积，就会形成大肚臃，而大肚臃与糖尿病、冠心病和高血压等疾病的发生有着密不可分的关系。

很多人已经在尝试用各种各样的方法消除肚臃，比如直接手术，或者甚至不惜使用各种化学方法。但是在腹部附近的脂肪细胞同身体其他部分的脂肪细胞完全不同，如果将这里的脂肪细胞用化学方法消除还会影响人的胰岛素分泌系统，增加患糖尿病和心脏病的危险。那么，难道没有最科学最安全的办法消除大肚臃吗？答案当然是有的。

既然我们绝不允许大肚臃伤害我们的健康，那我们就要想尽一切办法甩掉肚臃。首先，我们得明白肚臃是怎么长出来的，从根本上提前预防，同时必须配合科学饮食、科学运动、清洗肠胃、改变习惯、改变观念等方法多管齐下，在不影响正常生活的情况下，让大肚臃神不知鬼不觉地消失！

part
1

大肚腩，看似非病是大病

01 :: 别轻视大肚腩

传统的观念认为心宽体胖、大腹便便是一种福相，殊不知这是一种病相。现今医学界权威认定，人体最忌就是有个不健康的大肚腩。肚腩增大一分，对健康的危害就增大十分。那么，认定自己没有大肚腩的标准是什么呢？

肚腩，不能承受之大	10
如何辨别真假肚腩	14
计算你的肚腩脂肪尺寸	18
减肚腩为什么那样难	19
腰腹脂肪与内脏脂肪	22

02 :: 大肚腩引发的疾病

俗话说，“腰带越长，寿命越短”，就是指大肚腩已经严重损害了我们的身体健康。所以，要想真健康，减肚是关键！

大肚腩隐藏大风险	28
腰腹脂肪危害四邻	32
大肚腩隐藏6种癌	36
大肚腩易造成动脉硬化	40
大肚腩易造成高血压	43

大肚腩易引起2型糖尿病	45
病变型将军肚，将了健康的军	47

part
2

大肚腩，改善与预防

01 :: 如何消除伪肚腩

大腹便便并不一定就是长肚腩，很有可能是因为肠胃不通引发的伪肚腩。要想让身体健康，伪肚腩也不能放过，对此，我们只有一个办法：消、消、消！

大腹便便可能是肠功能衰弱	52
偏食，挑出来的大肚腩	62
代谢紊乱者易形成中央肥胖	70
肠胃不净化，肚腩怎么减	72

02 :: 如何消除内脏脂肪

内脏脂肪堆积在腹腔内，不仅破坏了你的身材，而且还引起了一系列的慢性病：高血脂、高血压、动脉硬化等生活习惯病都是它的“杰作”。对于这样的“元凶”，我们该怎么办？

不吃早餐，越减越肥	76
晚餐不当，瘦身者的噩梦	79

饭后甜点，淀粉脂肪一起来	83
碳酸饮料，喝下去的肥胖	89
大餐，好吃也会有负担	95
拼出来的啤酒肚	100
清淡饮食，严防肥从口入	104

03:: 如何消除腰腹脂肪

腰腹脂肪不像内脏脂肪，会给人们带来这么多的疾病，但是这并不意味着我们就可以听之任之。在讲究健康苗条的年代，腰腹脂肪，我们也应该让它掉、掉、掉！

高热高脂堆砌出了腹部脂肪	105
肚腩人群的饮食原则	107

04:: 上班族如何消除大肚腩

所谓上班族，是指每天上班都是坐在办公室或者电脑前面工作的一群人，比如公司的文员、编辑、会计、前台及IT人士等等。人们经过研究发现，这些人更容易患慢性病，特别是容易长大肚腩。而之所以这样是因为他们缺乏运动。

上班族，你是在坐以待“肚”	126
熬夜熬出大“腹”翁	131
天啊，努力工作也会胖	134

压力“压”大了你的肚子	137
避开压力源	140
打造抗压性	142
上班族千万别和运动说拜拜	147

05:: 高血压病人如何消除大肚腩

肚腩不会引发高血压，但是却会诱发高血压。要想预防高血压，首先就得消除大肚腩。那么高血压病人该如何消除大肚腩？不急，一步一步慢慢来！

肚腩，不能承受之大	153
减少糖分摄入	156
运动还是少不了	158
要努力减肚，更要努力预防	161

06:: 2型糖尿病人如何消除大肚腩

减肚，难；糖尿病人减肚，则难上加难。肚腩是糖尿病的“后台”，要想缓解糖尿病的症状，就必须拆除它的“后台”——肚腩，因此，再难也得减。

安全锻炼不可少	162
降糖减肚一起来	166



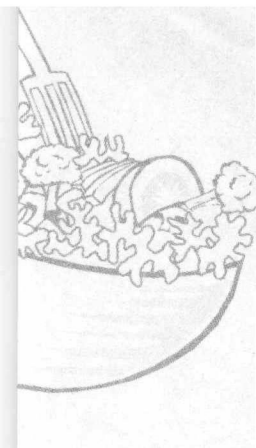
01 ::

02 ::

03 ::

part
1

大肚脯， 看似非病是大病



01 :: 别轻视大肚腩

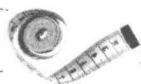
传统的观念认为心宽体胖、大腹便便是一种福相，殊不知这是一种病相。现今医学界权威认定，人体最忌就是有个不健康的大肚腩。肚腩增大一分，对健康的危害就增大十分。那么，认定自己有没有大肚腩的标准是什么呢？

肚腩，不能承受之大

现代医学经过多年研究得出惊人的结论：大肚腩是心脏病、冠心病、糖尿病等高危疾病的元凶。也就是说大肚腩其实是不健康的表现，它的出现，使得与肥胖相关疾病的发病几率大大增加。

腰围多少算得上大肚腩

那么，超过什么范围就能算得上大肚腩呢？我们可以用以下方法进行推测。以中国人的体型推算，如果男性腰围在90厘米及女性腰围在80厘米以上者，就应该注意自己的饮食习惯和多做运动了，以免出现恼人的大肚腩。



肚腩到底是怎么长出来的

根据健康专家总结，造成大肚腩的原因有很多，包括遗传因素、常吃致肥食物、运动不足和内分泌欠佳等。而致肥食物包括诸如啤酒、巧克力、煎炸食物或精致淀粉等，会令问题愈加严重。加上很多人生活习惯不好，运动量不足，也会让他们的大肚腩有增无减。

内分泌欠佳，即身体的新陈代谢速度变慢，或容易兴奋，易肚饿，也可以导致越吃越多从而形成肥胖。

大肚腩会“光顾”哪几类人群

无论大肚腩是怎么形成的，有一点是毫无疑问的：它不仅影响人的形体美，更影响人的健康状况，并且这种影响会根据每个人体质的不同而带来不同的负面影响。

啤酒肚人群

啤酒肚，又叫将军肚，是当代一种比较典型而又普遍的肥胖病。这些人有的并不算过胖，却拖着一个大肚子，而有的人已经属肥胖者，再加上有一个无敌大肚腩。大肚腩不仅带给人们不好看的外观，也会给人们带来疾病隐患，甚至还会危及人们的生命。

日本过劳死预防协会曾经提示了10大危险信号，而啤酒肚为过劳死危险信号之首。这也就意味着，啤酒肚人群如果不加注意，可能会发生猝死，而且和其他猝死几率相比，啤酒肚人群的猝死几率甚至要大好几倍。他们曾经对81例啤酒肚患者进行调查发现，患脂肪肝者占96.1%，出现左心房大、左心室大而厚、心肌肥厚等心脏病变者占

63%。患高血脂者32.7%，患糖尿病者21.6%，患高血压者62.7%，患高胰岛素血症者57%。除此之外，啤酒肚患者还可能发生骨关节病变、脑中风、癌症等。

慢性病人群

大肚腩其实是一些慢性病的罪魁祸首。以大肚腩男性来说，他们在32岁以后出现糖尿病、心脑血管疾病等慢性疾病的概率比一般人要高。而且，32岁以后，身体状况的滑坡现象会更明显，主要体现在心肺功能方面。为什么会出现这种情况呢，专家认为，因为受腹部脂肪堆积的影响，全身的血液循环和代谢率都会受到阻碍，心脏负担加重、脂肪代谢系统失调，还有胆固醇升高等问题都会无约而来。

三高人群

高血糖、高血脂、高血压经常被人们统称为三高，不良的饮食形态会导致摄取的热量过高，阻断脂肪燃烧，让你身体的脂肪无法被燃烧利用，身体合成的脂肪全部囤积，过高的饮食热量加上脂肪囤积结果当然就是产生大肚腩。大肚腩的脂肪堆积，会影响游离脂肪酸的变化，令体内胰岛素的敏感度降低，使得人体无法正常利用胰岛素去转化血糖及脂肪，令体内的血糖及血脂升高，导致血管硬化，形成冠心病及2型糖尿病。

一般来说，人的体重指数与腰围数据成正比，肚腩愈大（腰围数越大），得三高疾病的危险因素就越高，腰围超标者较正常体重者患冠心病及糖尿病的几率高2倍。同时，肚腩越大，其心脏负荷越大，引发心脏病的机会也就越大。



勃起功能障碍人群

大肚腩除了给人们带来身体上的疾病之外，还会给人们的生活带来一些烦恼。美国癌症学会发表观点说，大肚腩男性容易患勃起功能障碍。几家权威研究所起草的报告显示，体重过重的男性比较容易发生勃起功能障碍。据一项对1981名体重过重的男性进行的调查显示，88%的测试者有不同程度的勃起功能障碍，通常，腰围越大的男性出现勃起功能障碍的机会越高。即使将年龄、吸烟、饮酒、高血压等多种危害因素考虑在内，腰围较大的男性还是比较容易出现勃起功能障碍问题。另外，调查还发现，缺乏运动的男性患勃起功能障碍的机率，远远大于每天至少运动30分钟的男性。

所有的这一切都说明了一个问题：肚腩，不能承受之大！



多知道一点

1. 局部减肥？痴心妄想！科学研究证明，减肥是全身性的，不可能只减掉某一部位的脂肪，而其他部位保持不变。所以，对于那些宣称“想瘦哪里就瘦哪里”的减肥方法，都是不科学的。

2. 快速减肥？不行！减肥是一项需要长时间的、循序渐进的过程，不能心急。更不要幻想着在某一段时间内就减肥成功。

3. 对于一些专门需要运动器材锻炼的运动来说，骑自行车、跑步、游泳、散步等有氧运动是消耗体内热量的最简单的减肥运动，它们每天让心跳加速至少持续20分钟，当然，也就持续燃烧了20分钟的脂肪，长此以往，你的脂肪会被消除。

4. 坚持、坚持、坚持。无论是什么减肥运动，都不能在一两天之内出现奇迹般的效果。所以说，运动必须持之以恒地做，不然即便减下去了，大肚腩还会卷土重来。

如何辨别真假肚腩

现在生活越来越好，很多人的肚子也越来越大，想到的自然就是“又长肚腩了”。爱美的年轻人心急如焚忙着减肥，稍年长的中年人则更多的态度是随它去，只要不是突然出现什么毛病，那么胖点也无所谓。年纪大了，生活好了，发福是难免的。

但是，别忘记，腰围粗和大肚腩不一定就能画上等号，而即便是肚腩，也不一定都是真肚腩，还有一些是假肚腩。大家在忙着减肚腩的同时，还应该辨别清楚自己的大肚子是不是真的肚腩，如果是真的，再减不迟。如果是假的，则很可能是因为腹内污垢堆积，造成了腹内胀气、不通畅，那就尽快进行一场“清肠”运动，让肠胃轻装上阵，肚腩自然也就消失了。

饮食篇

饮食和身体的肥胖永远都是分不开的，因此，要想辨清自己的大肚子是不是肚腩，从饮食入手是一个不错的选择。

人们食欲的好坏以及饮食的喜好与胰岛素有关。现在我们吃的白面粉做的面包、包子、馒头以及许多甜食饮料，这些都是精致淀粉，这些食物的糖分都非常高，这些食物吃进肚子里，会让身体迅速吸收，血糖迅速升高，会迫使胰脏分泌胰岛素，高胰岛素会引发肥胖体质，久而久之导致大肚腩的出现。

当然，在“酒肉”之后，我们还可以泡杯山楂水喝，它既可以帮助肉食迅速消化，转变成有益的气血，又可以达到健脾的效果。



病理篇

大肚腩除了和饮食有关之外，还和人的身体健康有一定关系。特别是在身体出现一些毛病的时候，都会出现肥胖的迹象。比如甲状腺功能减退、下丘脑综合征、多囊卵巢综合征、水肿等等，都可能引起肚腩产生。

在这种情况下，要想减掉肚腩，就得先治疗好相应的疾病，病好了，大肚腩也就自行消退了。

触摸篇

要想辨清自己的肚子是不是大肚腩，除了使用以上等方法之外，还有一个比较简单的方法，就是通过触摸。如果你的肚子是肉肉的、软软的，甚至还能摸到有一层厚厚的脂肪，那么毫无疑问是真肚腩，减肚成了你不二的选择；如果你的肚子是硬硬的、紧绷绷的，那么十有八九是因为大便不通畅所形成的假肚腩，想办法让自己顺畅排便就能轻松解决。

代谢篇

肚子老是硬鼓鼓的，看起来像只大青蛙，不仅外形很丑，而且也很难受。不过很多人都认为自己是发福了，没有办法，除非减肥。其实很多情况下，并不是真正的肥胖，也只是正在遭受假肚腩的折磨。

确实，一些不好的生活习惯使得人们腹内污垢堆积，排泄不顺畅、代谢紊乱，最终造成了腹内胀气、便秘。很多人觉得，腹部有胀

气、污垢淤积，那一定是胃部的问题，其实并不尽然。人体器官分为五脏六腑，并且五脏六腑之间联系密切，动一发便动全身。所以要想清空肠胃内的毒素，就得先把邻居“搞定”，像肝、肾、胆等，其实都是排毒的系统中不可分割的重要部分。

如果你最近食欲不欢，而肚子却慢慢大起来，这说明你的肚腩很可能是假肚腩。而造成假肚腩的元凶则可能是你的脾。

我们一般把大肚腩的元凶归咎于“吃太多、动太少”，其实，大肚腩形成的因素还是很复杂的，比如很可能与“脾虚”有关。说得明白一点，就是脾对食物的消化吸收能力太差了。

我们都知道，脾是人体的运化器官。所谓“运”是指把营养输送到身体各个部分，而“化”则是指将胃肠中的饮食化成营养物质。一旦脾运转不正常，肠胃的很多东西都无法消化、也就无法输出，所以就很容易造成局部赘肉，而这个局部，最大的可能就是你的肚子。毕竟，纵观我们的身体，只有肚子的活动量最少。走路时活动到大腿、小腿，坐时背部肌肉也在运动着，写稿、打字是手臂运动，只有肚子，总是静静地躺在那里一动不动。

那么要想消除假肚腩，就得先健脾。健脾食品很多，像山药、薏米、芡实，都是健脾养血的主将。

也正因为如此，一些比较严重的便秘症状不仅导致肠胃功能的紊乱，而且也影响到周边器官。所以，如果出现长期排泄不畅通、莫名其妙地腰酸背痛、头晕乏力、失眠等症状，就不能单靠简单的按摩来治疗了，而应该从周边的一些器官入手进行治疗。比如肾脏，负责的就是确保身体内部循环，排除废水废气。在现实中，很多人，特别是白领们吃饭不规律、吃得很少，睡觉不规律，睡得很少，不仅没有变得消瘦，却反而变胖了很多。这就是因为这些不良的生活习惯造成了他们肾气的下落，废水废气没法排出，人就变得浮肿。所以这样的胖其实是一种假胖，肚腩也就是一种假肚腩。