

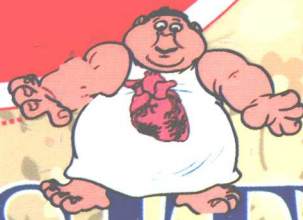
让 您 长 寿 百 岁 的 养 生 智 慧

寻找疾病的根源
开启健康的大门

肥胖是疾病的根源

医学研究表明：肥胖与多种疾病有着密切的关系，肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、脑卒中、心脏病、脂肪肝、关节炎、性功能障碍、不育不孕症、癌症等疾病相关，可以说：肥胖是百病的根源。

易 磊 / 编著



OBESITY IS THE ROOT OF THE DISEASE

易 磊/编著

寻找疾病的根源
开启健康的大门

肥胖是 疾病的根源

医学研究表明：肥胖与多种疾病有着密切的关系，肥胖与糖尿病、高血压、高血脂、脑卒中、心脏病、脂肪肝、关节炎、性功能障碍、不育不孕症、癌症等疾病相关，可以说：肥胖是百病的根源。

OBESITY
IS THE ROOT
OF THE DISEASE

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

肥胖是疾病的根源/易磊编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5439-4096-3

I. 肥… II. 易… III. ①肥胖病—防治—基本知识
②减肥—基本知识 IV. R589.2 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 216369 号

肥胖是疾病的根源

易磊 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行
(上海市长乐路 746 号 邮政编码 200040)

全国新华书店经销
北京市兆成印刷有限责任公司印刷

*

开本 710×1000 1/16 印张 17 字数 200 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5439-4096-3

定价: 28.00 元

<http://www.sstlp.com>

序言 肥胖是长寿的大敌

对于肥胖，曾被看作是“富贵”的象征，很多人因发胖而沾沾自喜，觉得那是生活水平提升的外在体现。但渐渐地，在胖子越来越多并且因为肥胖导致的病患也越来越麻烦的时候，人们的笑容渐渐退却，取而代之的是那些挥之不去的忧心忡忡与焦虑。

尽管付出较为沉重的代价之后，人们开始慢慢清醒了，但还是低估了肥胖的威慑力。时至今日，如果要问减少人均寿命的罪魁祸首是谁？相信很多人还是会不约而同地说出癌症和心脏病之类的病患。事实上，这些病症的幕后“真凶”是“肥胖”。来自美国的医学研究证实，如果不采取有力措施，未来50年内，肥胖可能将美国人77.6岁的平均寿命缩减2~5岁。这是因为，虽然肥胖并不致命，但由肥胖所带来的一连串并发症却是要命的。从这个角度上我们可以毫不夸张地说，肥胖对人类健康体魄玩的是“借刀杀人”的伎俩，其危害程度不可估量。

就人数而言，据国际肥胖问题工作组的最新统计显示，全球目前有17亿人体重超标，需要减肥的人数约占全世界总人

2 | 肥胖是疾病的根源

口的1/4。来自世界观察研究所的专家称，一些国家已经出现了胖子占多数的情况，这在人类历史上是从未有过的。美国有61%的成年人体重超标，俄罗斯成年人中胖子占54%。而胖子在英国成年人中占到51%，在德国占50%。从欧洲整体来看，35~65岁的人有一半以上偏胖。

就对健康的危害而言，肥胖可能导致糖尿病、高血压、高脂血症、心脏病、脑卒中（中风）以及脂肪肝、失眠、关节炎、不育不孕、性功能障碍等，甚至数种癌症的发生也与肥胖有着不可分割的关系；就病死率来看，每年至少有30万人的死亡可以名正言顺地归因于肥胖症，肥胖症每年给美国人造成的经济损失达1170亿美元。“肥胖不是病，胖起来要人命”这话一点不假，而且不仅要人的命，甚至还要政府的命。为此，美国食品药品监督管理局已经将美国国内的健康形势称为“全国性的肥胖症流行”，美国相关政府部门发起了一场针对肥胖的“战争”。

西方国家如此，中国也不容乐观。来自中国大陆和台湾的专家表示：华人体质经不起肥胖的折磨。并进一步解释说，华人的体型虽然比欧美人种矮小，但是体脂的比率却偏高，经不起胖，一旦身体重指数 $[\text{体重(千克)} / \text{身高}^2(\text{米})]$ 大于24.9时，就属于肥胖。而统计显示，我国的肥胖症患者已超过7000万人，肥胖症在一些经济发达的地方表现得更为突出。如北京的成年人中，体重超重者约占32%。由此，从现代医学的角度来说，肥胖并不是福，而是祸。

拒绝肥胖，享受健康人生。那么，那些损害健康的“赘肉”到底是从哪里来的呢？肥胖到底和哪些疾病有直接或间接

的联系呢？为揭秘肥胖和病症之间的关系，我们组织相关专家，编写了这本《肥胖是疾病的根源》。本书在阐述肥胖的危害和减肥中，扶正肥胖者的减肥理念，立足日常生活的细节，捕捉疾病的真相，诠释科学的观点。比如，肥胖不是因为吃得_多而是因为排得少；不是因为吃得太好而是因为吃得太快；也不是因为睡得太多而是因为缺少睡眠……不仅如此，在掘取肥胖真相的基础上，也授之以合理的减肥策略。尤为可贵的是，结合肥胖所致的病症，我们在听取专家意见与建议的同时，特别出击，以患者“现身说病”的形式，从患者的视觉和切身体验，将肥胖的防治和病症的预防与治疗融为一体，收到事半功倍、一箭双雕的效果。

肥胖是人类健康的大敌，减肥不仅是健美的需要，也是维护自身健康的需要。况且当今社会，“吃”死的人要比饿死的人多。所以，减肥要科学。生活一天天好起来了，但一定当心：富贵也可酿成病。

易 磊

2010年1月

目 录

第一章 难脱干系，肥胖与疾病密不可分

1

国际肥胖特别工作组（TOTF）指出：肥胖已经成为 21 世纪威胁人类健康和生活满意度的最大杀手。不可否认的是，肥胖一直严重威胁着人们的健康：肥胖者易发冠心病、高血压、心血管疾病；肥胖者易患糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等内分泌及代谢性疾病；肥胖影响劳动力，容易遭受外伤，引起腰痛、关节痛、消化不良、气喘等。从某种程度上说，肥胖已经成为了人类健康长寿的天敌。

第一节 真相，身体赘肉“你从哪里来” 2

■ 肥胖不是因为吃得多，而是因为排得少 2

■ 肥胖不是因为吃得好，而是因为吃得快 5

■ 肥胖不是因为心宽，而是因为习惯 9

■ 肥胖不是因为嗜睡，而是因为缺少睡眠 12

第二节 腰带长寿命短，都是肥胖惹的祸 15

■ 肥胖折损阳寿，有钱难买“老来瘦” 15

■ “富态”背后的“病态”信号 18

■ 肥胖不是病，流失健康要人命 21

2 | 肥胖是疾病的根源

第三节 享“瘦”生活：将减肥进行到底	25
■ 费力不讨好，胖子别当“傻大哈”	25
■ 减肥增寿：减掉伤害身体健康的“水桶腰”	29
■ 平衡膳食：撑死的比饿死的人多	32

第二章 后患无穷，肥胖与糖尿病协同作恶

35

有关组织调查：我国是世界上糖尿病最多的国家之一，平均每天大约增加 3000 人，每年大约要增加 120 万糖尿病患者；在韩国，每 10 万人中有 35.3 人因糖尿病而死亡，达到病死率较高的德国（16.6/10 万人）和美国（20.9/10 万人）的 2 倍左右，而日本和英国只有 5.9 人和 7.5 人。据统计，目前全球有近 2 亿的糖尿病患者，预计到 2030 年这个数字将增加 1 倍。而肥胖则成为了致病的重要诱因，也因此，早在 2004 年，世界卫生组织就将“世界糖尿病日”的主题确定为：“糖尿病与肥胖日”。

第一节 糖尿病和肥胖的“渊源”关系	36
■ 肥胖，导致糖尿病的“幕后真凶”	36
■ 胰岛素，糖尿病生成的“一片沃土”	40
■ 远离糖尿病，从“小胖墩”抓起	41
■ 防糖有道：糖尿病治疗遵循“木桶定律”	44
■ 刷新误区：思路决定出路	47
第二节 食之有道，糖尿病患者的饮食疗法	50
■ “敢”吃主食：糖尿病患者不必“谈糖色变”	50
■ “会”吃主食：糖尿病患者早餐“粗细搭配”	53
■ “挑”吃水果：糖尿病患者“爱之有道”	56

■ “善”吃巧喝，糖尿病患者会餐“应酬有道”	58
第三节 运动有方，糖尿病患者的运动疗法	61
■ 运动降血糖，糖尿病患者甩掉“药罐子”	61
■ 糖尿病患者运动准备与项目选择	63
■ 刷新观念，跳出运动误区的“包围圈”	65
■ 提高糖尿病患者运动积极性的5种方法	68
第四节 养生有术，糖尿病患者的经络疗法	72
■ “拔”血糖：留、排、针三“罐”齐下	72
■ “拿”下血糖：头、腹、肢一个不少	73
■ “耳穴”疗法：糖尿病治疗“好帮手”	77
※现身说病：4个月控制住糖尿病的秘诀	79

第三章 雪上加霜，肥胖与高血压联手攻击

81

目前，我国高血压患者已经接近2亿，一项来自中国疾控中心的研究显示，在高血压患者中，近2/3的人不知道自己患高血压，不知道已身处心脑血管病的高危境地，更不知道主动采取通过以减肥为首的各种措施来控制肥胖、高盐饮食、过量饮酒等高血压危险因素，而接受规范化治疗的更是少之又少。据统计显示，高血压知晓率低已成为影响我国高血压防控的重要问题。所以，相关防治常识的普及就变得尤为迫切。

第一节 肥胖，高血压病的“温室与大棚”	82
■ 体重指数与血压高低“齐头并进”	82
■ 病从口入：“肥”食对血压的干扰	84
■ 第11个高血压日主题：家庭自测血压	86

4 | 肥胖是疾病的根源

■ 消除肥胖，防止高血压向年轻人“下手”	89
■ 防治铁律：一种药“包打天下”已过时	91
第二节 食养，减肥降压“一肩挑”	93
■ 晨起一杯温水：减肥降压“两不误”	93
■ 各显神通：减肥降压水果茶饮“排排坐”	95
■ 少些盐：减肥降压“平平淡淡才是真”	101
■ 降血压先降“两高”：高脂肪、高胆固醇	103
■ 减肥降压：两项重担只需一天一瓣大蒜	104
■ 厨房攻略：肥胖患者“荤素搭配，降压不累” ...	106
■ 如法炮制：跟老中医学用“降压药”	109
第三节 运动“小健将”，降压大疗效	113
■ 开给你的轻松降压方——多走路	113
■ 平衡血压的灵丹妙药——慢运动	115
第四节 经络疗法，不吃药也能降血压	118
■ 百会、曲池、足三里，按揉三穴降血压	118
■ 通则不高，“十字按摩法”降血压	121
■ 人老脚先衰，揉转脚腕降压新“偏方”	123
※现身说病：看我如何不吃药也能降血压	125

第四章 作恶多端，肥胖与高脂血症狼狈为奸

129

所谓高脂血症，就是指人的血液中，血浆内所含的如胆固醇、胆固醇脂、三酰甘油、磷脂和未脂化的脂酸等脂类物质超过了一定的标准。尽管这些脂类物质同样是人体必需的营养物质，但健康的人有一定的标准水平，一般而言，胆固醇 <5.172 毫摩/

升，三酰甘油 <2.032 毫摩/升。当胆固醇、三酰甘油等均经常超过正常值时，侵犯重要器官而成为如冠心病、糖尿病、脑血管意外、顽固性高血压及肾病综合征、胰腺炎、结石症等“大病”的发病因素。

第一节 肥胖人群小心被高脂血症盯上	130
■ 警惕高脂血症，腰围超过胸围投保加费	130
■ 互为因果：肥胖和高脂血症的不解之缘	133
■ 一身贼肉：“瘦人”也患高脂血症	134
■ 防“脂”必做：年轻人要清清血脂减减肥	136
第二节 饮食，解开重度肥胖与高脂血症的“死结”	139
■ 忌肉不忌油：降血脂多“误入歧途”	139
■ 豆制品，高脂血症患者火锅“照吃不误”	141
■ 用数字说话：量化美食佳肴防“血脂拔高”	143
■ 因人而异：高脂血症减肥降脂“分型论吃”	146
■ 三多三少：饮食有宜忌，减肥降脂与门道	148
■ 一高三低：血脂患者的“四项基本原则”	150
第三节 降血脂，让身体“动”起来	152
■ 运动有方：减肥降脂四项“基本原则”	152
■ 步行减肥降脂——最有健康价值的“遛弯”	156
■ 冬泳减肥降脂——最能降脂的“心血管体操” ...	159
■ 晨练减肥降脂——最明智的“日出而作”	161
※现身说病：按时吃睡，减肥降脂“算细账”	165

“脑卒中”作为亚洲第二号健康杀手，正以每年 200 万人的死亡速度侵蚀着人类。我国每年新发完全性脑卒中(中风)120 万~150 万人，死亡者 80 万~100 万人，存活者中约 75%致残，5 年内复发率高达 41%。美国每年有 50 万人发病，其中 15 万人死亡。存活者中需要医疗照顾的 200 余万人。

第一节 福兮祸所伏：肥胖者脑卒中(中风)概率高出 40% 170

 ■ 腰腹肥胖：增加脑卒中(中风)的危险性预兆 170

 ■ 肥胖：脑卒中(中风)患者康复路上的“拦路虎” ... 173

 ■ 大肚腩妇女：隐形肥胖容易导致脑卒中(中风) ... 176

第二节 饮食有讲究，脑卒中(中风)患者不能“疯吃” ... 179

 ■ 胖人多脑卒中：饮食调理需“从小做起” 179

 ■ 一日三餐：脑卒中患者饮食“求同存异” 182

 ■ 食药相兼：脑卒中患者同病不同方 184

 ■ 防患未然，脑卒中患者饮食宜忌先后有别 192

第三节 运动有度，脑卒中(中风)患者不能“疯动” 195

 ■ 运动新“偏方”：梳头十分钟，预防脑卒中 195

 ■ 摇头、护颈、晃肩：预防脑卒中要严把三道关 ... 197

 ■ 偏瘫时：脑卒中患者被动运动与护理宜忌 200

 ■ 卧床期：脑卒中患者的下肢简易运动法 204

 ※现身说病：家庭护理是脑卒中偏瘫的“救生圈” ... 206

腹部肥胖是导致心脏病的重要因素。著名心脏病专家胡大一教授表示，女性腰围超过 80 厘米，男性超过 90 厘米就意味着要面对心脏病的威胁了。世界心脏日，也将主题之一确定为了“健康体形，健康心脏”。腹部肥胖是腹腔内部的脂肪在堆积，而这些脂肪细胞包围着主要的内脏器官，会影响血糖代谢，引起血脂异常和胆固醇水平及三酰甘油异常，这些都是引发心脏病的重要危险因素。

第一节 健康体型，健康心脏，快乐人生	210
■ 肥胖，人体心脏不能承受之重	210
■ 警惕，肥胖容易让心脏病卷土重来	212
■ 肥胖成幕后主谋：腰围丈量心脏好坏	213
■ 儿童白胖，警惕心脏喘不过气来	214
第二节 不可或缺的饮食“养心大法”	216
■ 预防心脏病：硬水是最好的食药	216
■ 吃鱼可以预防心脏病	218
■ 调味品：让你有口福更有“爱心”	219
■ “地中海饮食习惯”为心脏护航	223
■ 饭吃七分饱，年轻十岁“心不老”	225
第三节 肥胖是“伤心”杀手，运动是护心“标兵”	227
■ “坐”以待毙：上班族忙里偷闲动养心	227
■ 减肥是标，养心是本：标本兼治的运动处方	230
■ 量身订做，适宜运动让心脏“慢慢跳”	232
※现身说病：早发现是护心养心的前提	235

肥胖是健康的杀手，不仅是糖尿病、高血压、高脂血症、心脏病等，肥胖还可以导致许多其他的疾病，如 30% 的肥胖者患有胆结石。此外，还容易患关节病变、不孕症、月经失调、脂肪肝、性功能减退、失眠、睡眠呼吸暂停综合征等；在心理方面，肥胖的人容易感到疲劳，时常感到抑郁焦虑。肥胖是致病的根源，所以，减肥就是治疗这些疾病的基础。而如果只治疗与肥胖相关的各种疾病而不对肥胖本身进行治疗，那么治疗效果也不会理想。

第一节 肥胖是罪魁：肥胖易患五种常见病 240

- 罪状一：肥胖是导致不孕症的“凶手” 240
- 罪状二：脂肪肝是肥胖者的常见病症 241
- 罪状三：腹部肥胖的人易患老年痴呆症 242
- 罪状四：过度肥胖导致性功能减退 244
- 罪状五：肥胖患者大多抑郁缠身 245

第二节 肥胖是祸首：肥胖者易患五种癌症 246

- 祸首一：妇女肥胖易患卵巢癌 246
- 祸首二：腰臀比例超过 0.9 警惕直肠癌 247
- 祸首三：肥胖患者易引发食管癌 248
- 祸首四：肥胖不爱动易患胰腺癌 249
- 祸首五：肥胖可能导致子宫内膜癌 250

第三节 万变不离其宗：减肥“回笼”健与美 252

- 慢跑减肥：从头到脚一定要有模有样 252
- 特别行动：大龄防止大肚腩的减肥方案 253
- 异域扫描：减肥，学习国外好榜样 255
- ※ 现身说病：面对减肥，坚持，坚持，再坚持 257

第一章

难脱干系，肥胖与 疾病密不可分

国际肥胖特别工作组（TOTF）指出：肥胖已经成为 21 世纪威胁人类健康和生活满意度的最大杀手。不可否认的是，肥胖一直严重威胁着人们的健康：肥胖者易发冠心病、高血压、心血管疾病；肥胖者易患糖尿病、高脂血症、高尿酸血症等内分泌及代谢性疾病；肥胖影响劳动力，容易遭受外伤，引起腰痛、关节痛、消化不良、气喘等。从某种程度上说，肥胖已经成为了人类健康长寿的天敌。

第一节

真相，身体赘肉“你从哪里来”

肥胖，一个让很多人丢失美丽的词，一个让很多人的健康因此而流逝的词，同时，还是一个让大家众说纷纭的词：有人说男人结婚了就会“发福”，有人说有的女人喝水也长肉，还有更多的人说，肥胖就是因为吃得太好，吃得太多……面对肥胖的种种论调，这里结合医学、营养学、运动学等相关科学信息，为你揭开肥胖的真相——告诉你“赘肉”是怎么来的；剔除关于身体使用的错误认识——告诉你如何才能保持健康。

■ 肥胖不是因为吃得多，而是因为排得少

出现肥胖就要减肥，减肥首先要做的工作不是测量体重，也不是去准备减肥药。而是剔除掉那些导致人们肥胖的观念。对于肥胖，很多人都存在这样一种认识误区：胖子之所以胖是因为胖子都比瘦子吃得多。甚至还有人一本正经地为你打比方。说人的身体就好像是一节手机的电池，在买手机的时候，之所以要求你为电池充电 10 小时以上，对电池而言是电池的储存电量大了，对人体而言，就是肚皮能装下更多的食物，俗话说，就是“肚子被吃开了”。肚子一吃开了，以后装东西自然就多了，储存的食物多了，身体自然就胖了。

听起来似乎有些道理，果真如此吗？非也！从日常生活中我们就能感知到这一点，很多胖子在饮食的摄取上，其食量却比那些看上去比较瘦弱的人吃得少。所以，很多好心的规劝者，往往都会劝说他们几句：看你那么大一个汉子吃那么点，还不及小孩的饭量；你身材那么好，还要减肥？吃那么一点，还不够塞牙缝！等。实际上，很多人并没有刻意因为减肥要少吃的意思，而是的确感觉吃饱了。

那问题就来了，尤其是肥胖者就想不通了，怎么黑白颠倒了呢？吃得少反而会肥胖，而吃得多的还不长肉？世界还有天理吗？事实上，天理存在，这个天理就是：新陈代谢。

具体说来，这涉及食物的“吸收原理”。从人体的基础代谢来看，每个人每天所需的最低热量（卡路里），就是维持其基本生存状态所需要的热量，即基础代谢值。基础代谢值并不是一个固定的数值，是因人而异的，而且经常在一个较宽的幅度内波动，这个波动的大小，反映的是不同的人在不同时段对于食物吸收与利用能力的“强”或“弱”。吸收能力强的人，其食物就会最大限度地被身体利用，所以排泄得就少。相应地，如果身体对于食物的吸收能力弱，那么，就相当于各个器官都处于一种相对“自足”的状态，自然对于进食的食物就“吸纳”得少，所以身体排泄的就多。这就是很多人吃得不少可就是不长肉的原因所在。无论男女都是如此。

这里跟你打个比方，身体就像储蓄所，而那些使人肥胖的脂肪之类的东西就是“钱”，身体肥胖就是储蓄得多，支取得少。那么，对于身体来说，肥胖是什么原因呢？是吃得多而排得少。

可是，为什么有些人吃得少也会肥胖呢？这是因为人的身