

現代

肥胖病学

主编 李春生 书名题字 陈可冀

XIANDAI

FEIPANGBINGXUE

科学技术文献出版社

# 现代肥胖病学

主 编 李春生

副主编 杨 西 郭行平 唐玲华

编 委 (以姓氏笔画为序)

王巍波 杨 川 杨 西

李云仙 李春生 肖 韧

肖锦腾 吴光驰 吴起帆

张 波 周育平 郑锐锋

郭行平 唐玲华

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

现代肥胖病学/李春生主编.-北京:科学技术文献出版社,2004.6  
ISBN 7-5023-4571-X

I. 现… II. 李… III. 肥胖病-中西医结合-防治 IV. R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 018198 号

出 版 者 科学技术文献出版社  
地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038  
图书编务部电话 (010)68514027,(010)68537104(传真)  
图书发行部电话 (010)68514035(传真),(010)68514009  
邮 购 部 电 话 (010)68515381,(010)58882952  
网 址 <http://www.stdph.com>  
E-mail: stdph@istic.ac.cn  
策 划 编 辑 青 青  
责 任 编 辑 付秋玲  
责 任 校 对 李正德  
责 任 出 版 王芳妮  
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销  
印 刷 者 富华印刷包装有限公司  
版 ( 印 ) 次 2004 年 6 月第 1 版第 1 次印刷  
开 本 850×1168 32 开  
字 数 426 千  
印 张 17.5  
印 数 1~6000 册  
定 价 28.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

## 序

肥胖病是现代时髦病,不仅困扰着发达国家的人群,并已日益全球化。美国疾病控制中心2003年12月31日公布,肥胖病较前10年增加六成。英国近20年增加2倍。中国的形势也很严峻,专家估计未来10年将有2亿肥胖病出现。在这些肥胖病患者中,美欧病人体重多较严重超重,中国街头上大腹便便者亦不鲜见,是当代代谢综合征的突出体征,一望便知。

肥胖病的医药问题很多。首先,其诊断标准各国出入很大,一般认为超过理想体重10%,但有些国家或地区以超过20%~25%定为肥胖病,女性则为30%,亟待讨论统一。其发病机制及治疗常因人而异,父母遗传,贪吃等饮食嗜好,继发于其他多类疾病者均有,缩胃移肠术及中西药物等均被广泛采用,但预防胜于治疗,出版一些提高与普及相结合的肥胖病图书和肥胖病健康指南,实属必要。市上常有一些标榜治胖绝招者,恐不可信,亦当予以评说。

今有幸得知著名中医学专家李春生教授主编《现代肥

胖病学》一书,涉及肥胖病的方方面面,是一部涉猎很广的著述,书末附有关肥胖病的各类诊断、治疗和饮食营养诸方面的数据,供读者参考,十分方便。这是一部很有水平的著作,谨以为序。

中国科学院院士 陈可冀

2004年元月于北京西苑

# 前 言

肥胖病当前已成为重要的常见病、多发病和药物难治性疾病。我国政府从 20 世纪 90 年代初开始注意到这一问题,近年来研究的步伐较前加快,但解决问题尚待时日。为了给肥胖病的从医人员、患者和经营者提供全面系统的治疗方法,故撰写一本《现代肥胖病学》专著。

本书的指导思想,是以国内外科学研究成就为基础,总结我国二十余年来中西医防治肥胖病的经验,给今后防治肥胖病提供支持和借鉴。全书除了将肥胖病的病因、病机、诊断、治疗和预防作为重点外,尤其注意吸收了我国近年来对肥胖病的流行病学研究成果,以及中西医临床诊治的方法。相信本书的出版,会给读者带来一些耳目一新的感受。

需要说明的是,我国关于肥胖病的研究虽有 20 余年的历史,但出于种种原因,至今未能形成门类齐全的专业科研队伍。老一代的科研人员,不少已经退休;新一代的科研后继人才,在许多方面还没有跟上来。不少东西都是学习国外的,拿出自己的成果却难之又难。它就是

们想写、但又未能完成“肥胖病的科学研究”一章的根由。为了弥补这一缺憾，我们在“附录”中收入了关于中药复方消补减肥片减肥降脂研究的两篇论文，为推动肥胖病研究前进的步伐，尽绵薄之力。

我国第一部《中国成人超重和肥胖症预防与控制指南》(以下简称《指南》)，最近已由卫生部疾病控制司正式发布出台。该书 17 000 字，是一部全面科学预防和控制肥胖的指导性文件。本书力求与《指南》保持技术上的一致性，期望本书的面市，能够为《指南》的贯彻落实，起到力所能及的诠释和协助作用。

本书介绍的意大利自然养生(Macrobiotica)学家马里奥·皮亚内西(Mario Pianesi)先生根据中国阴阳五行理论创立的以素食为主的疗法，我们进行了实地考察和实证。这个经过日本传至意大利的疗法，对西方流行的肥胖病及与之相关的代谢综合征(高血糖、高血脂和高血压)，有很显著的疗效。相信本西餐疗法也会对中国人民的饮食、环境与健康，起到积极的作用。

特别值得提出的是，杨西、郭行平、吴光驰、吴起帆是当代减肥和美容学界著名专家，他们参加撰稿，为本书增色不少。肖韧教授在患病卧床的情况下，强忍着病痛坚持完成写作任务，使人深表敬佩和感动。杨西、郭行平教授为本书的组稿、撰写和补充，做了大量工作。在这里，

我谨向为本书的编撰付出心血和汗水的各位专家、学者，表示衷心的感谢；谨向刚刚获悉去世的本书副主编、中国军事医学科学院著名减肥美容专家杨西教授，表示深切的怀念。

由于编著者水平所限，本书错误和疏漏在所难免。尚望海内博雅正之，以便再版时修改和补充。

李春生 2003年8月18日  
于意大利博洛尼亚宾馆



(京)新登字 130 号

## 内 容 简 介

本书以国内外科学研究成果为基础,总结我国 20 余年来中西医防治肥胖病的经验,分析了肥胖病的病因病机,介绍了诊断治疗和预防以及减肥的瘦身方法,以及国外在减肥瘦身方面的新技术与新进展。

适合于广大医务人员及肥胖患者适用。

---

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统惟一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

# 目 录

第一章 肥胖病导论(李春生) .....	(1)
第一节 肥胖病的概念、历史和现状.....	(1)
第二节 中国人肥胖病的流行病学特点 .....	(6)
第三节 肥胖病的危害与防治对策 .....	(18)
第四节 减肥市场与减肥产品 .....	(23)
第二章 肥胖的病因学(杨西、王巍波) .....	(30)
第一节 中国传统医学对肥胖的认识 .....	(30)
第二节 遗传因素 .....	(33)
第三节 神经内分泌因素 .....	(35)
第四节 热量摄取过多与消耗减少 .....	(36)
第五节 不良饮食习惯和嗜好 .....	(41)
第六节 社会、心理因素.....	(48)
第三章 肥胖的发病机制(吴光驰) .....	(54)
第一节 脂肪细胞及基因调控 .....	(54)
第二节 肥胖对代谢的影响 .....	(66)
第三节 肥胖对心、脑、血管、肺和关节的影响.....	(75)
第四节 肥胖与内分泌改变 .....	(78)
第五节 肥胖对免疫功能、血液流变学及皮肤、仪容改变的 影响 .....	(84)
第六节 肥胖是健康长寿的大敌 .....	(85)

<b>第四章 单纯性肥胖病的诊断及疗效评价(李春生)</b> .....	(88)
第一节 病史、症状与体征 .....	(88)
第二节 发育与营养状态检查 .....	(93)
第三节 特殊检查 .....	(103)
第四节 化验检查及其他检查 .....	(111)
第五节 诊断与疗效评价 .....	(114)
<b>第五章 继发性肥胖病(唐玲华)</b> .....	(119)
第一节 下丘脑、垂体疾病继发的肥胖病 .....	(119)
第二节 甲状腺功能减退继发的肥胖病 .....	(129)
第三节 皮质醇增多继发的肥胖病 .....	(137)
第四节 胰岛素增多继发的肥胖病 .....	(145)
第五节 性腺分泌变化继发的肥胖病 .....	(146)
第六节 水潴留性肥胖病 .....	(146)
第七节 遗传性肥胖综合征 .....	(153)
第八节 药物性肥胖病 .....	(167)
第九节 肥胖病的鉴别诊断学 .....	(167)
第十节 继发性肥胖病的处理 .....	(169)
<b>第六章 肥胖的并发症及处理(郭行平、李春生)</b> .....	(171)
第一节 高脂血症 .....	(171)
第二节 高血压病 .....	(187)
第三节 动脉粥样硬化 .....	(198)
第四节 糖耐量减低和Ⅱ型糖尿病 .....	(205)
第五节 冠心病 .....	(222)
第六节 阻塞性睡眠性呼吸暂停综合征 .....	(230)
第七节 脂肪肝 .....	(236)

---

第八节	胆石症·····	(242)
第九节	高尿酸血症与痛风·····	(248)
第十节	骨关节病变·····	(256)
第十一节	黑棘皮病·····	(260)
第十二节	皮肤其他并发症·····	(264)
<b>第七章</b>	<b>肥胖病的防治总论(杨西、李春生)·····</b>	<b>(267)</b>
第一节	盲目减肥害处多·····	(267)
第二节	减肥计划的确立——综合治理·····	(270)
第三节	肥胖及其并发症治疗的新理念·····	(272)
第四节	节食与饮食替代疗法·····	(277)
第五节	改变不良的生活习惯·····	(282)
第六节	运动疗法·····	(286)
第七节	药物疗法·····	(289)
第八节	减肥日记——实际行动修正疗法·····	(295)
第九节	其他疗法·····	(298)
第十节	如何克服减肥后的反弹问题·····	(300)
第十一节	肥胖病的预防·····	(302)
<b>第八章</b>	<b>均衡膳食和减肥食谱(肖锦腾、李春生)·····</b>	<b>(310)</b>
第一节	均衡膳食·····	(310)
第二节	减肥食谱·····	(318)
第三节	肥胖饮食治疗的巩固·····	(325)
第四节	少儿减肥膳食·····	(327)
第五节	老年人减肥膳食·····	(328)
<b>第九章</b>	<b>意大利自然养生节食法(李春生、李云仙)·····</b>	<b>(331)</b>
第一节	意大利自然养生节食法的创建者马里奥·皮亚内	

	西先生简介·····	(331)
第二节	马里奥先生自然养生节食法的理论框架·····	(335)
第三节	自然养生节食法的食谱分类、每餐组合及临床应用·····	(340)
第四节	第三、四类节食法菜单举例·····	(345)
第五节	自然养生节食法治疗单纯性肥胖病的考察实证和机理探讨·····	(352)
<b>第十章</b>	<b>减肥食物与替代食品(肖锦腾、郑锐锋、周育平)</b> ·····	<b>(360)</b>
第一节	减肥食物·····	(360)
第二节	替代食品的配方原则·····	(361)
第三节	市场上常见的替代食品简介·····	(362)
<b>第十一章</b>	<b>减肥茶剂(王巍波)</b> ·····	<b>(368)</b>
第一节	减肥茶的配方原则和市场现状·····	(368)
第二节	以芳香化湿中药为主要成分的减肥茶·····	(369)
第三节	以茶叶为主要成分的减肥茶·····	(370)
第四节	以泻药为主要成分的减肥茶·····	(372)
第五节	其他减肥茶·····	(373)
<b>第十二章</b>	<b>中医药减肥疗法(周育平、李春生)</b> ·····	<b>(375)</b>
第一节	肥胖的临床表现·····	(375)
第二节	单纯性肥胖病的辨证分型与论治·····	(376)
第三节	减肥中药功效概述·····	(382)
第四节	常用减肥方剂·····	(385)
第五节	常用减肥土单验方·····	(393)
第六节	常用减肥中成药·····	(397)

---

第七节	外用中药膏剂、肥皂及其他 .....	(400)
第八节	针灸、耳针、芒针、埋线疗法 .....	(404)
第九节	按摩疗法 .....	(410)
第十节	15 秒轻松胶带减肥法 .....	(411)
第十一节	中医药治疗肥胖症研究展望 .....	(412)
<b>第十三章</b>	<b>现代药物和手术疗法(郭行平、杨川、张波、李春生)</b> .....	<b>(419)</b>
第一节	药物治疗概述 .....	(419)
第二节	食欲抑制剂 .....	(421)
第三节	代谢促进剂 .....	(425)
第四节	消化吸收阻滞剂 .....	(427)
第五节	胰岛素增敏剂 .....	(429)
第六节	肥胖基因产物 .....	(430)
第七节	全身性吸脂减肥和局部吸脂雕塑技术 .....	(435)
第八节	手术减肥塑身疗法——腹壁整复术 .....	(450)
<b>第十四章</b>	<b>运动疗法(肖韧、杨西、李春生)</b> .....	<b>(462)</b>
第一节	运动对人体能量代谢的影响 .....	(462)
第二节	平面上的有氧耐力运动 .....	(467)
第三节	游泳 .....	(471)
第四节	登楼梯和爬山运动 .....	(476)
第五节	瑜伽功法 .....	(478)
第六节	气功导引 .....	(479)
第七节	减肥仪器 .....	(482)
第八节	能量监测的应用及运动减肥注意事项 .....	(483)
<b>第十五章</b>	<b>肥胖人的形象修饰(吴起帆、杨西)</b> .....	<b>(489)</b>

---

第一节	肥胖对人的心态影响·····	(489)
第二节	肥胖人的装扮·····	(490)
第三节	体态丰满女性的穿衣要领·····	(500)
第四节	肥胖者服饰的选择·····	(501)
附录 1	中国居民能量和蛋白质的 RNI <sub>s</sub> 及脂肪供能比 (中国营养学会)·····	(507)
附录 2	常用食物热量和营养成分含量表·····	(509)
附录 3	220 种食物的血糖生成指数(GI)表·····	(512)
附录 4	单纯性肥胖病的诊断及疗效评定标准(危北海、 贾葆鹏)·····	(518)
附录 5	中药新药治疗肥胖病的临床研究指导原则(翁维良) ·····	(525)
附录 6	肥胖病科学研究举例——消补减肥片的研究 ·····	(531)
	(一)消补减肥片治疗单纯性肥胖病的研究(李春生等) ·····	(531)
	(二)消补减肥片对高脂血症影响的临床研究(丘万嵩等) ·····	(537)

# 第一章 肥胖病导论

## 第一节 肥胖病的概念、历史和现状

### 一、肥胖病的概念

肥胖是指构成身体的组成成分中,脂肪蓄积过度,超过标准体重 20% 的病理状态。

肥胖病包括两种类型。一类称为单纯性肥胖病或获得性肥胖病,均占肥胖病人总数的 95%。它与生活方式相关,以过度进食、体力活动过少、行为偏差为特点,表现为全身脂肪组织过度增生、能够合并多种疾患的慢性疾病。另一类是继发性肥胖病,约占肥胖病人总数的 5%。它常常出现于多种内分泌、代谢性疾病的发展过程中,也可由遗传素质、外伤后或服用某些药物所引起,治疗应以处理原发病为目标。

肥胖病是一种世界性疾病。目前肥胖已成为全球范围迅速增加的流行疾病,减肥也成为席卷全球的新浪潮和国际热点。为了加深对本病的认识,了解其历史和现状就很有必要。



## 二、我国肥胖病研究的历史概况

中国医学对肥胖病的认识和研究较早。成书于距今 2 500 年前的《黄帝内经·素问》，在《通评虚实论》中曾指出，“甘肥贵人，则高（膏）粱之疾也”。《灵枢·卫气失常》已提出了“何以度知其肥瘦”的问题，书中将人分为“有肥，有膏，有肉”三种类型，并认为正常人之“皮肉脂膏不能相加”，“血与气不能相多”。否则，就会产生疾病。

《史记·扁鹊仓公列传》中，记载了我国第一例肥胖病案。其中论述“文王所以得病不起之状”时说：“文王病喘，头痛，目不明。臣意心论之，以为非病也。以为肥而蓄精，身体不得摇，骨肉不相任，故喘，不当医治。”又指出：“文王年未及二十，方脉气之趋也，而徐之，不应天道四时。后闻医灸之，即笃，此论病之过也。臣意论之，以为神气争而邪气入，非年少所能复之也，（所）以故死。”这帧病案，给人们提示了肥胖病若不能得到及时治疗，继发其他疾病，预后将是严重的，因此不可等闲视之。

东汉至隋朝的六百年间（公元 25—618 年），因平安丰足之岁少，战乱饥荒之岁多，肥胖病较为少见。（宋·袁枢《通鑑纪事本末》卷第八）记载东汉末年太师董卓身体“素充肥”，被杀之后暴尸于市，“流脂於地，守尸吏为大炷，置卓脐中燃之，光明达曙，如是积日。”汉末著名医学家张仲景所著《金匱要略》一书中，仅在谈被称为“血痹”的肌肉麻木疾病成因时，指出养尊处优的人，“骨弱肌肤盛”，体质肥胖，感受风邪，易患这种疾病，主张用黄芪桂枝五物汤为主治疗，启迪后世，提示在肥胖病的论治中，可以使用补法。

唐朝时期，胭脂粉黛盛行，杨贵妃的“姿质丰艳”成为时尚，女性皆以胖为美。以致在当代及其后的宋代，出现了诸如“煎猪肪”、“羊肝羹”等增肥方剂，减肥不受重视。

明清时期统治者平定六合，采取了予民休养生息的政策，曾两