

科学

瘦身



胡兴寿 廖斯琪 徐静东 徐理 李庆宪 主编

KEXUE SHOUSHEN

湖北科学技术出版社

常州大学图书馆
藏书章

科学

瘦身



廖斯琪 徐静东 徐理 李庆宪 主编

KEXUE SHOUSHEN

湖北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

科学瘦身 / 胡兴寿等编著. — 武汉 : 湖北科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5352-4699-8

I. ①科… II. ①胡… III. ①减肥—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 020563 号

责任编辑: 兰季平

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电话: 027—87679468

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 12-13 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市科利德印务有限公司

邮编: 430071

880×1230 1/32

6.75 印张

190 千字

2011 年 3 月第 1 版

2011 年 3 月第 1 次印刷

定价: 28.80 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

现代健康新知系列丛书之三

科学瘦身

顾问	张应天	桂希恩		
总主编	胡兴寿	雷波	梁勋厂	潘旭初
主编	廖斯琪	徐静东	徐理	李庆宪
副主编	梁惟俊	郭丽	周凤英	雷宇清
编著	朱立	刘杨铭	魏炯	
	周群	邬扬绚	盛方斌	
	周凯亮	范国华	胡小荣	

编委（排名不分先后）

- 胡兴寿 湖北省医学会
雷波 湖北日报传媒集团卫生所
梁勋厂 华中科技大学同济医学院
潘旭初 湖北省医学会
廖斯琪 湖北省疾病预防控制中心
徐静东 湖北省疾病预防控制中心
徐理 湖北省军区珞珈山离职干部疗养所
李庆宪 湖北省医学会编辑出版部
梁惟俊 武汉市中医院
郭丽 武汉市中医院
周凤英 武汉科技大学天佑医院
雷宇清 武汉济民老年医院
朱立 武汉市皮肤病防治研究所
刘杨铭 湖北省疾病预防控制中心
魏炯 武汉市医学会
周群 湖北日报传媒集团卫生所
邬扬绚 武汉市第十一医院
盛方斌 湖北省航天医院
周凯亮 武汉市第八医院
范国华 武汉大学人民医院
胡小荣 武汉市第五医院

前

言

由于生活水平的提高和生活习惯的改变,肥胖人群呈逐渐增多趋势,而与肥胖有关的多种疾病,也在危害着人们的健康。随着社会的进步和发展,随着健康知识的普及,肥胖与健康的关系越来越为全社会所关注。

了解和认识肥胖,改变一些不良习惯,从而倡导科学、有益的生活方式,是人们所期盼的。自2005年以来,一个称之为“快乐10”的项目已在北京和其他的城市实施,其中包括从跳绳到体育三项全能的45种运动。教育部推荐的团体舞也被纳入全国课程。2009年8月8日是“全民健身日”,这一年全国各地举行的各种大众健身活动超过100项,仅北京就有30多个。北京从2010年8月8日开始恢复中断多年的广播体操。2007年5月,中华预防医学会在北京、广州、上海和深圳发起了为期一周的针对肥胖的活动(此为首次),其中包括专家讲课及免费检查,使人们更加了解肥胖的威胁。2007年5月发起的健康生活方式的全国教育计划,其中包括制定健康饮食以及适度体育锻炼等措施。2007年12月29日,湖北省暨武汉市全民健康生活方式启动仪式在武汉百步亭社区举行。这是响应卫生部、全国爱国卫生办公室和中国疾病预防控制中心的号召,由湖北

省卫生厅、湖北省疾病控制中心共同发起的。它以“日行一万步，吃动两平衡，健康一辈子”为核心内容，以合理膳食和适量运动为切入点，倡导和传播健康的生活方式和理念，有助于调动广大居民的积极性，自觉树立健康的生活理念，开展各种全民参与的健康生活活动，从而逐步提高健康素质。随着活动的推动和深入，全民健康生活方式行为终将涵盖与健康相关的所有生活方式行为。一些不良的生活方式，如吸烟、酗酒、缺乏活动、膳食不合理等，对居民健康造成了严重的危害，而且，与生活方式密切相关的高血脂、高血压、高血糖以及肥胖已成为影响人民健康素质的重要危险因素，甚至已成为致残、致死的主要原因。但是仅在武汉百步亭社区发动启动仪式是远远不够的，应有长期具体实施计划，本书的出版可为此提供实施的依据和措施。

本书深入浅出，以科学、规范的语言阐述了肥胖的诱因和肥胖对健康的危害。从饮食、运动、药物、中医及手术等方面介绍瘦身的知识和方法。同时以科学的态度指出有关瘦身的一些错误认识和错误做法，为我们选择科学的瘦身方法提供参考和有益的指导。



第一篇 共同关注肥胖 / 1

- 一、肥胖相关概念及基本常识 / 1
- 二、什么是肥胖症 / 2
- 三、肥胖症是一个全球性的公共卫生课题 / 2
- 四、肥胖已成为全球流行病 / 2
- 五、我国肥胖的现状 / 3

第二篇 肥胖的类型及判定 / 6

- 一、体重与身高的关系 / 6
- 二、如何正确测量体重与身高 / 6
- 三、评估肥胖的几种方法（即判定标准） / 8
- 四、如何判断儿童肥胖 / 11
- 五、肥胖的分类及根据肥胖类型瘦身 / 11

第三篇 肥胖的原因 / 17

- 一、遗传因素 / 18

- 二、不良生活习惯导致的肥胖症 / 19
- 三、下丘脑与高级神经活动及内分泌因素 / 21
- 四、心理因素导致的肥胖症 / 22
- 五、疾病因素导致的肥胖症 / 23
- 六、药物因素导致的肥胖症 / 23
- 七、缺乏微量营养素引起营养缺乏性肥胖 / 23
- 八、办公室工作环境的影响导致的肥胖 / 24
- 九、产后肥胖的原因 / 24

第四篇 肥胖的症状 / 26

- 一、一般表现 / 26
- 二、内分泌代谢紊乱 / 27
- 三、消化系表现 / 27
- 四、匹克威克综合征（肺心综合征） / 27
- 五、并发症 / 28

第五篇 肥胖的危害 / 30

- 一、肥胖已成为世界公害 / 30
- 二、肥胖严重影响着健康 / 30
- 三、肥胖的危害 / 31
- 四、胖人没有瘦人长寿 / 33
- 五、为什么说腰围是健康风险的指标 / 34
- 六、腰围超标的危害 / 34

第六篇 预防肥胖是关键 / 35

- 一、掌握正确的营养知识 / 35
- 二、如何预防肥胖 / 36

第七篇 运动瘦身 / 41

- 一、运动瘦身常识 / 41
- 二、肥胖者的运动处方 / 42
- 三、有氧运动 / 44
- 四、无氧运动 / 47
- 五、推荐能瘦下来的六种运动（后有详细介绍） / 48
- 六、正确的运动观和注意事项 / 50
- 七、各年龄段肥胖者运动瘦身方法 / 51
- 八、运动瘦身法 / 52

第八篇 医疗瘦身 / 77

- 一、需要瘦身的情形 / 77
- 二、肥胖症的治疗原则 / 77
- 三、瘦身的一般方法 / 80
- 四、中医药瘦身 / 82
- 五、按摩及穴位按摩瘦身 / 90
- 六、针灸瘦身 / 96
- 七、刮痧瘦身 / 98
- 八、耳针疗法瘦身 / 101
- 九、脐疗瘦身 / 103
- 十、水疗瘦身 / 104
- 十一、热疗瘦身 / 106
- 十二、香薰瘦身 / 106
- 十三、西药瘦身方法 / 107
- 十四、外科手术瘦身 / 114

第九篇 饮食瘦身 / 118

- 一、饮食瘦身的原则和策略 / 118
- 二、不同肥胖群体的饮食调整 / 125
- 三、饮食瘦身的方法 / 133

第十篇 各种瘦身误区 / 154

- 一、饮食瘦身误区 / 154
- 二、运动瘦身误区 / 164
- 三、医疗瘦身误区 / 168
- 四、其他瘦身误区 / 172

第十一篇 防止瘦身后反弹 / 177

- 一、把握好一生中三大易发胖阶段 / 177
- 二、老年人瘦身注意事项 / 178
- 三、瘦身后为什么会反弹 / 179
- 四、哪些人容易反弹 / 181
- 五、反弹的危害及防治方法 / 181
- 六、瘦身不反弹的五“关键” / 182
- 七、盲目减肥的危害 / 183
- 八、肥胖带来的心理危害 / 184

第十二篇 十二个瘦身故事 / 186



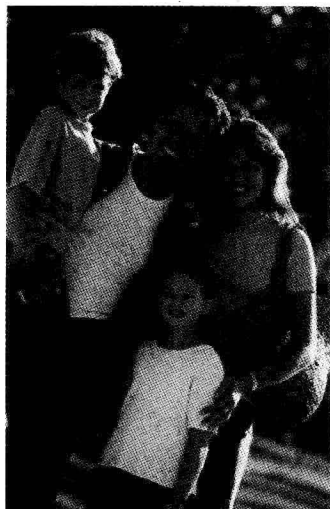
第一篇 共同关注肥胖

一、肥胖相关概念及基本常识

体态完美者，不但能给人视觉享受，在行动上也较肥胖者灵活敏捷，更能在工作和生活中体现出优越性。从这个角度来说，一个人如果要想争当生活中的“强者”，那么他首先应该成为生活中的“瘦者”。其实，瘦身不只是为了美观，更是为了健康。如今，肥胖已不再是富态的象征，更不是健康的表现。中国有句俗话说叫“有钱难买老来瘦”。在 21 世纪的今天，人们更把“以瘦为美”的观念推向了顶峰，也把瘦身招术发挥到了极致。

很多人认为，肥胖只不过是体重超标、脂肪过多，但事实并非如此。人们常常了解和看到的多是肥胖者一副体态臃肿的表象，而对于肥胖给身体带来的那些看不到、摸不着的损害并不完全了解。肥胖不仅仅使身体形态发生改变而影响美观，更严重的是它打乱了身体内部的代谢环境，使原有的和谐有序的状态变得杂乱无章，最终导致多种慢性疾病发生而危害健康甚至生命。

世界卫生组织（WHO）认为，肥胖是人体过剩的热量转化为多



余脂肪并积聚在体内的一种状态。人体脂肪堆积过多，超出正常比例，会使人的健康、形体和正常生活受到影响，因此，肥胖是脂肪过多的一种慢性疾病。

二、什么是肥胖症

一般来说，正常成年男性的脂肪含量约占体重的 10%~20%，女性为 15%~25%。男性脂肪含量超过 25%，女性超过 30%即可诊断为肥胖。肥胖分为单纯性和继发性两类，前者不伴有明显的神经或内分泌系统的变化，临床上最为常见，继发性内分泌和代谢疾病或与遗传等有关。

三、肥胖症是一个全球性的公共卫生课题

肥胖正像流行性疾病一样蔓延，它不仅危害人体健康，而且将缩短人的寿命。

据世界卫生组织的数据，全世界有 16 亿人超重，他们更易患糖尿病、心脏病、高血压、中风等，以及各种类型的癌症。全球肥胖人口数量比全球 6 亿饥饿人口还要多。

四、肥胖已成为全球流行病

世界卫生组织（WHO）1997 年宣布肥胖为全球流行病。这一现代文明病已越来越严重威胁人们的健康，肥胖已经成为世界流行病。除美国、英国、德国这些传统“胖国”外，亚洲、非洲等国肥胖人数也猛增。富裕国家的人吃得多、动得少。而一些经济落后的国家，人们也在迅速染上这种坏习惯，肥胖威胁全球。

五、我国肥胖的现状

中国目前肥胖人口达 3.25 亿人，增幅超过美国、英国和澳大利亚。1982 年，中国 7% 的人口被认定为超重，如今，每 4 个成年人中就有一个超重。肥胖的年龄也日益提前，7 岁以下的儿童中近 1/5 超重，7% 的是肥胖儿童。肥胖儿童长大后更易得慢性疾病，他们的寿命也将减短。

趣闻

世界上最胖的男性

现年 43 岁的墨西哥男子曼努埃尔·乌里韦（右图）以 280 千克体重被《吉尼斯世界纪录大全》列为“世界上最胖的人”。他十几岁时体重就达到 115 千克。



2002 年夏天，身体负荷过重的乌里韦终于卧床不起，只能依靠母亲和朋友给他喂食和清洗身体。

2006 年 1 月，痛苦万分的乌里韦在墨西哥电视上露面，寻求社会各界帮助他瘦身，也因此在世界范围内引起广泛关注。

不过，最近 3 年来，曼努埃尔·乌里韦已在医生和亲友的帮助下成功减重近 260 千克，这是他原来体重的一半，但他仍然是世界上最胖的人！

令人感到高兴的是，这个“世界上最胖的人”在成功瘦身

260 千克后，终于与交往 4 年之久的女友克劳迪娅·索利斯喜结良缘。

世界上最胖的女性

美国佛州女子罗莎莉·布拉德福德（右图）曾是“全世界最胖的女人”。1987 年 1 月她体重达到 272.5 千克，并被载入吉尼斯世界纪录。但令人惊叹的是，经过 4 年坚持不懈的瘦身之后，这位世界上最胖的女人成功



地减少了 454 千克赘肉，体重降到 91 千克，并因为“瘦身最成功”而再次打破吉尼斯纪录。为了去掉瘦身后松弛的皮肤，她先后做过 5 次拉皮手术，但却因此造成并发症，不得不住院治疗。11 月 29 日，63 岁的时候这位最胖的女人去世了。

中国最胖的人

中国居民梁用曾经以 225.5 千克的体重，被上海大世界基尼斯认证为“中国第一胖”。也因此被国内多家媒体报道，有“中国第一胖”之称。可是在“中国第一胖”的称号背后，梁用一直在和肥胖做着无休止的斗争。目前梁用的体重已降至到 198 千克。





“世界瘦身先生”和“世界瘦身小姐”

2009年3月，“世界瘦身先生”和“世界瘦身小姐”（右图）是来自英国诺福克郡45岁的马克·菲尔海德和他的妻子，40岁的凯蒂·菲尔海德。日前，他们在英国的利兹庆祝获得这一称号。



而他们的庆祝方式更加特别：与自己1:1大小的纸板人合影——纸板上是他们瘦身前的照片。他们笑称这两个纸板人是“我们婚姻里的另外两个人”。据克罗地亚《晚报》3月16日报道，这对英国版“瘦身男女”的变化实在太太大，以至于不久前凯蒂去参加自己弟弟的婚礼时，竟然没被新郎官认出来。据菲尔海德夫妇介绍，他们之前肥硕的身躯是毫无节制地吃下大量快餐、披萨的结果，连晚餐的食谱也是如此，而且从不自己做饭。现在，二人拥有了苗条的身材，他们说，最要感谢的是自己开始尝试的健康食品。

第二篇 肥胖的类型及判定

一、体重与身高的关系

体重是人体各部分重量之和，包括体内骨骼、肌肉、血液、水分等各种成分的重量。在一个体型正常的成年人身体里，水分大约占体重的60%，脂肪大约占10%~30%，其余是存在于肌肉、组织器官、血液以及骨骼中的蛋白质和矿物质元素。

体重并不仅仅代表脂肪，体重增加与减少也并不只是体内脂肪的增加与减少。但可以确定的一点是，相同基础条件的人群中，肥胖者的体重一定超过正常人的体重，所以体重是判断肥胖的最简单和最常用的方法。但这句话不能反过来说，因为体重超过正常人的人，并不一定都是肥胖者。人体健康的变化经常反应在体重上，体重过重或过轻都表示机体可能有潜在或正在发生的健康问题。

通过测体重可以了解是过胖还是营养不足。如果患者体重超过正常范围，那就属于临床上所谓“肥胖”的范畴了。

二、如何正确测量体重与身高

体重的波动受很多因素影响，同一个人的体重在一天之内的不同时刻可以相差1千克以上，比如吃饭或喝水前后、睡觉前后、大小便前后所称量的体重就会有所差异，但这种差异只在一定范围内有规律地上下波动，属于一种十分正常的现象。