



8.00元



自然疗法丛书

FEIPANG

肥胖

自然疗法

王强虎/编著

世界图书出版公司

自然疗法 8 元丛书

肥 胖

王强虎 编 著

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

肥胖自然疗法/王强虎编著. - 西安:世界图书出版
西安公司, 2005.9(2007.2 重印)

(自然疗法 8 元丛书)

ISBN 978 - 7 - 5062 - 5337 - 6

I. 肥… II. 王… III. 肥胖病 - 自然疗法 IV.
R589.25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 021413 号

自然疗法 8 元丛书·肥 胖

编 著	王强虎
策 划	樊 鑫
责任编辑	齐 琼 雷 丹
封面设计	范晓荣

出版发行	世界图书出版西安公司
地 址	西安市北大街 85 号
邮 编	710003
电 话	029 - 87214941 87233647(市场营销部) 029 - 87232980(总编室)
传 真	029 - 87279676
经 销	全国各地新华书店
印 刷	陕西新世纪印刷厂
开 本	880 × 1230 1/48
印 张	30.375
字 数	550 千字

版 次	2005 年 9 月第 1 版 2007 年 2 月第 4 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 5062 - 5337 - 6
总 定 价	64.00 元(共 8 本)

☆如有印装错误,请寄回本公司更换☆

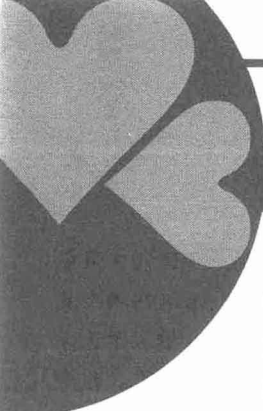
作者简介

王强虎，副主任医师，1986年毕业于陕西中医学院，从事临床工作近20年，在国家级、省级刊物上发表论文20余篇，出版著作计近200万字。擅长于医学科普类书籍的写作，所出书籍得到市场的认同。作者曾用十余年时间致力于常见病的康复与研究，对“亚健康”、“健康与疾病”、“保健理论”等诸多方面有独特见解，主张运用多种保健方法预防疾病，提高健康水平，应用自然疗法是其主要主张之一。

作者在临床治疗方面，对常见病、多发病的治疗有明显疗效。1989年在国内首次提出应用“中医经筋理论”治疗慢性腰腿痛，并付诸于临床，治疗效果得到国内同行专家的肯定。1992年应邀参加北京·国际颈肩腰腿痛学术会议，其论文“调节经筋结聚法治疗腰腿痛”获得与会专家一致好评，并获大会优秀论文奖，至今其方法与理论还经常为国内医学期刊所引用。作者现为陕西省中医学会会员，多家公司健康顾问。

出版作品

《中老年健康有约——教您活到100岁》之《心理保健》《饮食保健》《房室保健》《运动保健》《长寿保健》；《家庭医生5元丛书》之《中风》等。



前言

自然疗法是医学宝库中一颗灿烂的明珠，是经过长期医疗实践探索出来的行之有效的非药物治疗方法。它集中西医理论、民间医疗于一体，具有全科医学的优越性，对人体无毒副作用，被医学界称为“绿色医学”。它简单易学，不受约束，患者无须掌握高深理论，只要通过实践，即可达到治病疗疾的目的。

现代药物以其疗效显著、使用方便等特点主导着疾病的治疗，但药物治病的潜在的危害或多或少影响着人体健康。科学家们发现，药物不仅会导致各种药源性疾病，而且还有可能加重人体某些相关疾病。而自然疗法却突破了现代医学这一缺陷，强调对疾病进行整体调理，多病同治，即同一种方法治疗多种不同的疾病，特别是对久病未愈的慢性疾病有药物所不及的独特疗效。

更为重要的是自然疗法能开发调动人体自身潜能，将人体潜在的自控力和调节力转换为治病的动力，调整和增强人体自身免疫力，达到治疗疾病的目的，收到其他疗法所不及的治疗效果，还可为受慢性疾病折磨的人节省大量的治疗费用。鉴于种种益处，目前医学界有识之士已把眼光投入到自然疗法的研究上，而今自然疗法的各种方法已席卷全球，这门绿色医学正被越来越多的人

所认识和青睐。

这套丛书第一辑共计 8 册，分别是《糖尿病》《高血压病》《冠心病》《颈椎病》《中风》《肥胖》《病毒性肝炎》《失眠》。编写过程中，作者参阅了国内外最新的研究资料，吸收了最新的观点和科学技术，结合多年临床经验，对危害人们健康的常见病分册介绍，精当描述每种疾病的基础知识、常见信号、健康教育，详细阐述了每种疾病的心理、按摩、运动、饮食、拔罐、药枕、敷贴、沐浴、起居等自然疗法，便于读者早期发现、早期防治这些疾病，拥有健康体魄。

本丛书篇幅短小，内容分类独特，便于读者在不同场合寻找适合自身的疗法。文字通俗易懂而知识含量高，方法简便实用，取材便利，疗效确切，适合于慢性病患者及基层医务人员阅读。由于作者水平有限，书中如有不妥及错误之处，还望谅解指正，以期此书更加完美！

编 者

2005 年 5 月于西安

Contents 目录

Part 1 认识肥胖

肥胖定义

└ 什么是肥胖 → 004

肥胖分类

└ 肥胖的临床分类 → 006

肥胖原因

└ 肥胖的常见原因 → 008

治疗原则

└ 肥胖的基本治疗原则 → 016

Part 2 发现肥胖

肥胖信号

└ 肥胖的早期信号 → 022

肥胖表现

└ 肥胖的表现及危害 → 026

Part 3 减肥方法

心理篇

└ 心理减肥疗法 → 032

居室篇

└ 按摩减肥疗法

➔ 040

└ 起居减肥疗法

➔ 056

餐饮篇

└ 饮食减肥疗法

➔ 062

└ 药粥减肥疗法

➔ 082

└ 饮茶减肥疗法

➔ 088

└ 饮酒减肥疗法

➔ 098

└ 饮水减肥疗法

➔ 104

运动篇

└ 运动减肥疗法

➔ 108

浴室篇

└ 水浴减肥疗法

➔ 138

理疗篇

└ 刮痧减肥疗法

➔ 146

└ 针灸减肥疗法

➔ 150

中药篇

└ 中药减肥疗法

➔ 156

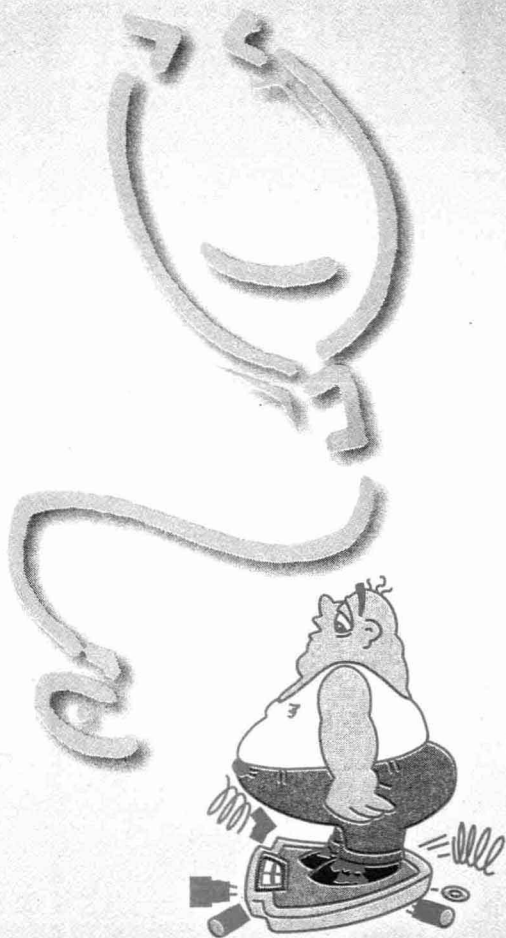
○ 附录

○ 健康教育

- ┌ 如何预防肥胖 ➔ 162
- └ 影响减肥成败的因素 ➔ 170

丛书中所涉及药物，均请在医生指导下使用。

肥胖





Acquaint



认识肥胖

Overweight

- 肥胖定义
- 肥胖分类
- 肥胖原因
- 治疗原则

肥胖 定义

什么是肥胖

肥胖是人体内含有多余脂肪的一种病态表现。医学家给“肥胖”下了这样的定义：肥胖是指当人体摄取食物过多，而消耗能量的体力活动减少，摄入的热量超过了机体所消耗的热量，过多的热量在体内转变为脂肪大量蓄积起来，使脂肪组织的量异常地增加，体重超过正常值 **20%** 以上，有损于身体健康的一种超体重状态。

一般来说，超过标准体重的 **10%**，称为超重，而超过 **20%**，就属于肥胖。肥胖又根据超过标准体重的程度而分为轻度肥胖(超重 **20%**)、中度肥胖(超重 **30%**)和重度肥胖(超过 **50%**)。但特殊职业人员，即便体重超过 **20%**，亦不属于肥胖范畴。

· 小贴士 ·

成年人肥胖的诊断方法：标准体重 = 身高（厘米）— 100，若男性身高在 165 厘米以下者，其计算方法为：标准体重 = 165 — 100。
一般与标准体重比较以百分比表示。

肥胖不仅损伤自己的形象，而且挫伤自信心，同时还引发许多疾病，专家指出，超过标准体重 **10%** 以上者，死亡率比正常体重者要高 **22%**；如果超重 **20%** 以上者，死亡率将比正常体重者高出 **44%**，可见肥胖对人类危害之大。

随着全球经济的快速发展，人们生活水平的日益提高，饮食结构也在不断变化，体力劳动也随之减少，肥胖的发病率与日俱增，已成为全球首要健康问题。据不完全统计，全世界的肥胖者以每 **5** 年翻一番的惊人速度增长，粗略计算发病人数已近 **5** 亿。每年肥胖促成的直接或间接死亡人数已达 **30** 万，并有可能成为 **21** 世纪的头号杀手。因此要积极关注肥胖，了解肥胖带来的危害。

肥胖 分类

肥胖的临床分类

肥胖有多种不同的分类方式。最通俗的方法是将其分为单纯性肥胖、继发性肥胖和药物性肥胖。分述如下：

1. 单纯性肥胖

单纯性肥胖是各类肥胖中最常见的一种，约占肥胖人群的 95%。这类人全身脂肪分布比较均匀，没有内分泌紊乱现象，也无障碍性疾病，其家族往往有肥胖病史，这种主要由遗传因素及营养过度引起，称为单纯性肥胖。单纯性男性肥胖者脂肪多沉积在腹部，有大腹便便之说，女性多堆积在乳房、臀部、腹部和大腿上部。单纯性肥胖者大多有怕热多汗、动辄易喘易疲劳，还容易患高血压、冠心病、高脂血症、糖尿病和胆石症等疾病。肥胖后增加人体各器官的负担，成为加速衰老的原因之一。

2. 继发性肥胖

继发性肥胖是由于其他神经或内分泌疾患引起的，如脑部损伤、炎症或肿瘤，导致下丘脑或垂体病变时可引

起肥胖。又如肾上腺皮质功能亢进、性腺功能不足、甲状腺功能减退等均可使人发胖。继发性肥胖者约占肥胖者的 2% ~ 5% 左右，肥胖只是这类患者的重要症状之一，对于疾病引起的肥胖，临床治疗时主要治疗原发病，运动及控制饮食的方法不是主要治疗方法。

3. 药物性肥胖

有些药物在有效地治疗某种疾病的同时，还会产生使患者身体产生肥胖的副作用。如应用肾上腺皮质激素类药物治疗过敏性疾病、风湿病、类风湿病、哮喘病等，同时也可以使患者身体发胖，以至产生性功能障碍。这类肥胖患者约占肥胖病的 2%。一般情况而言，只要停止使用这些药物，肥胖情况可自行改善。遗憾的是，有些患者从此而成为“顽固性肥胖”患者。所以对药物引起的肥胖也不可轻视。

肥胖原因

肥胖的常见原因

我们只要稍加注意，不难发现，近年来，在诸多报刊、杂志中，载有不少有关肥胖成因及治疗方面的论述，出现过许许多多的治疗方法、治疗药物。姑且不论其治疗效果如何，就从其分析结果来看，引起肥胖的因素是相当复杂的。概括起来，基本上有以下几点原因：

1. 饮食因素

饮食因素是肥胖的关键因素。肥胖的根本原因是摄入的热量超过自身消耗的热量，符合“病从口入”的道

· 小贴士 ·

含糖饮料和快餐，食用饱和脂肪所摄入的热量比普通饮食要高；同样激烈的社会竞争，某些人心理压力变大，产生焦虑情绪等也都改变着人们的生活方式，但不幸的是这些新的生活方式都倾向于使人发胖。