

蒋东桥/主编

华 琦 孙惠玲 张红宇 著

横宽竖长

肥胖症防治及健美常识



中

89.2-45

社

98
R589.2-43

1

《青少年卫生保健常识》(6)

X44.11.03

横 宽 竖 长

——肥胖症防治及健美常识

华 琦 孙惠玲 张红宇 著



中国人口出版社



3 0008 6908 5

目 录

一、常识篇

1. 什么是单纯肥胖症 (1)
2. 怎样就算肥胖了 (2)
3. 怎样确定肥胖症 (4)
4. 什么是肥胖度，如何分度 (6)
5. 血脂随季节变化吗 (8)
6. 什么是高脂血症 (8)
7. 血浆脂蛋白如何组成 (9)
8. 血浆脂蛋白怎样分类 (9)
9. 肥胖与高脂血症有什么关系 (10)

- 10. 儿童期单纯肥胖症与高脂血症
有关吗…………… (12)
- 11. 什么是动脉粥样硬化, 好发部位有
哪些…………… (14)
- 12. 动脉硬化是如何形成的…………… (15)
- 13. 胆固醇是从哪里来的…………… (16)
- 14. 胆固醇是动脉粥样硬化的危险
因素吗…………… (17)
- 15. 什么是胆固醇水平…………… (19)

二、病因病理篇

- 16. 胖爸爸胖妈妈就生胖儿子吗…………… (21)
- 17. 出生体重与小胖子的形成
有关吗…………… (23)
- 18. 单纯性肥胖的病因是什么…………… (24)
- 19. 继发性肥胖的原因有哪些…………… (25)
- 20. 遗传因素与小胖子的形成
有关吗…………… (27)
- 21. 肥胖与便秘有关吗…………… (29)

22. 小胖子的危害有哪些…………… (30)
23. 肥胖儿童有行为缺陷吗…………… (33)
24. 肥胖儿童的个性障碍表现在
 哪里…………… (33)
25. 娃娃越胖越可爱吗…………… (34)
26. 小胖子与高血压病有关系吗…………… (35)
27. 为什么小胖子往往会合并
 脂肪肝…………… (37)
28. 什么是肥胖通气不良综合征…………… (38)
29. 肥胖小儿锌、铜、镁、钼等微量元
 素含量的变化…………… (40)
30. 腰带越长, 寿命越短吗…………… (40)

三、防治篇

31. 小胖子的体育成绩为什么总是
 不理想…………… (42)
32. 运动与高脂血症有关系吗…………… (43)
33. 运动能减轻肥胖症患者的体重吗…………… (44)
34. 小胖子的运动处方是什么…………… (46)

- 35. 运动疗法应注意哪些问题…………… (47)
- 36. 运动越剧烈, 减肥效果越好吗…………… (48)
- 37. 日常活动及各项运动将消耗多
 少热量…………… (49)
- 38. 怎样增加小胖子的热量消耗…………… (50)
- 39. 饮食与高脂血症有什么关系…………… (51)
- 40. 怎样区分饱和脂肪与不饱和脂肪…………… (53)
- 41. 应该避免哪几类脂肪食物…………… (54)
- 42. 怎样控制胆固醇水平…………… (55)
- 43. 吃得越多、越精就越健康吗…………… (56)
- 44. 小儿肥胖症饮食疗法原则是
 什么…………… (58)
- 45. 小儿肥胖症饮食疗法应注意
 什么…………… (58)
- 46. 进餐速度快与肥胖有关吗…………… (60)
- 47. 上饭馆吃饭应注意什么…………… (60)
- 48. 肥胖与不良饮食习惯有关吗…………… (61)
- 49. 饱和脂肪及胆固醇都不高的食物有

哪些·····	(62)
50. 含有大量饱和脂肪及胆固醇的食物	
有哪些·····	(63)
51. 脂肪及油类中不同脂肪含量的比例	
如何·····	(65)
52. 各类食物中胆固醇的含量有多少·····	(66)
53. 儿童每日需要多少热量·····	(67)
54. 我国正常小儿体重(公斤)平均值·····	(67)
55. 肥胖症的预防与治疗哪项更重要·····	(68)
56. 怎样进行肥胖症的一级预防·····	(69)
57. 孩时过于肥胖是不是成年后发胖的	
先兆·····	(70)
58. 单纯肥胖症的治疗原则是什么·····	(71)
59. 儿童减肥的卫生要求是什么·····	(72)
60. 肥胖症的疗效如何判断·····	(73)
61. 儿童肥胖症的预后是什么·····	(74)
四、健美篇	
62. 人体美的要素有哪些·····	(76)

63. 青年女性健美的标准是什么…………… (77)
64. 如何塑造健美的身材…………… (80)
65. 你胖吗…………… (89)
66. 肥胖和饭量有必然关系吗…………… (91)
67. 以节食来减肥可取吗…………… (92)
68. “健美锻炼时多出汗, 就能减肥”
 对吗…………… (93)
69. 减少腹部脂肪, 最好的办法是每天做
 仰卧起坐吗…………… (93)
70. 健美锻炼一旦停止, 肌肉就会
 变成脂肪吗…………… (94)
71. 青少年女性形体美训练应注意
 什么…………… (94)
72. 束胸勒腰害处大…………… (95)
73. 女性优美体型尺寸比例…………… (96)
74. 你知道怎样才能算是健美吗…………… (97)
75. 青少年骨骼肌肉的特点简介以及
 如何确定健美锻炼的方法…………… (98)

76. 两种简便有效的全身健美锻炼
 方法..... (100)
77. 健美初学者应注意的问题..... (103)

一、常识篇

1. 什么是单纯肥胖症

肥胖就是体内脂肪积聚过多。肥胖是一种病态，所以也称肥胖症。而单纯肥胖症是特指除外由遗传性疾病、代谢性疾病、外伤或其他疾病所引起的继发性、病理性肥胖，而单纯由于营养过度所造成的全身性脂肪过量积累。

体内正常脂肪含量占体重的百分比，因年龄和性别而有所不同。新生儿约占体重的10%，成年早期身材细长的男性也占体重的10%左右，而同样身材的女

性则占体重的 15% 左右；30 岁正常男性约占 15% 左右，女性约占 22%。如果总脂肪在男性超过 25%，女性超过 30%~35%，则为肥胖。

2. 怎样就算肥胖了

衡量肥胖的方法很多，各种方法有不同的优缺点，可以根据具体情况选择。

首先介绍简易法。简易法中包括目测法、皮带测量法及米尺测量法。目测法是在实验室研究或流行病学调查时作为人群调查中的初筛方法来使用的。皮带测量法是令被检查者站立，然后将缚扎好了的皮带圈沿被检查者身体垂直向下方滑去。如果腹部可以让此圈通过者即为正常，否则便为肥胖。米尺测量法是让被检查者仰卧，以米尺分别测定胸骨中部处的胸部高度和脐部处的腹部高度，然后作比较，若胸部高者为正常，腹部高者则为肥胖。

其次介绍标准体重法。此方法通过测定许多正常

人群的身高与体重数值后，求出不同性别、年龄及身高时的相应体重，并计算出平均值，此平均值即作为标准体重值。标准体重 $\pm 10\%$ 者属正常范围；实测的按身高的体重超过身高标准体重的 $10\% \sim 20\%$ 为超重，超重 20% 以上可以诊断为肥胖症，超过的百分数大小代表肥胖度的大小。实测的按身高的体重低于身高标准体重 10% 者为消瘦，低于的百分数大小代表消瘦度大小。儿童青少年可参考1985年我国九市儿童青少年体格发育调查结果，成年人可参考我国正常男子成人身高与体重表。

儿童肥胖或消瘦的判断也可以按世界卫生组织推荐的公式进行，即：

肥胖度（或消瘦度）=（实测体重－按身高的标准体重）/按身高的标准体重 $\times 100\%$

再介绍体格指数法。体格指数法是根据身高与体重之比值来判断是否肥胖的一种方法，体格指数法中包括Rohler指数法与Quetelet指数法。

Rohler 指数 = 体重(公斤) / [身高(厘米)]³ $\times 10^7$

Rohler 指数主要适用于学龄儿童及青少年。此指数表明身高与体重之比，身高越大者其指数越小，身高越小者其指数越大。此指数值 115~140 为正常，140~160 为超重，160 以上为肥胖。

Quetelet 指数也被称为体质指数。

体质指数 = 体重 (公斤) / [身高 (米)]²

体质指数适用于体格发育基本稳定以后 (即 18 岁以上) 的成人。一般而言，男性体质指数 > 25，女性 > 24 即为肥胖；男性 < 20，女性 < 19 则为消瘦。

最后介绍皮下脂肪厚度测量法。用测量皮褶厚度来估计皮下脂肪厚度是直接测量局部体脂的一种方法。成人皮下脂肪约占全身脂肪的 1/3，在新生儿则占 70%~80%。随着肥胖度增加，皮脂厚度与总体脂关系呈曲线相关。

3. 怎样确定肥胖症

肥胖是一种由体内代谢失调造成脂肪蓄积过多，

而致体重超过标准的疾病。有时仅需外貌观察以及测定身高和体重就可以初步确定。但在实际生活中，我们常常见到的儿童虽较胖，但却无法用肉眼来确定是否属于肥胖症。为了科学地区别肥胖症和正常儿童的生理发育，根据标准体重，将肥胖划为四期：第一期肥胖症——体重超过标准 15%~25%，例如一个 4 岁女孩体重为 17.12 公斤应属于第一期肥胖。第二期肥胖——体重超过标准 26%~50%，4 岁女孩体重达 18.76 公斤应属此期。第三期肥胖——体重超过标准 51%~100%，4 岁女孩体重达 22.48 公斤属于此期。第四期肥胖——体重超过标准 100%，4 岁女孩体重 29.78 公斤应属于此期。

值得注意的是，并不是说体重重，但个子相应也高的儿童就不会患肥胖症。相反，常常可以见到患有肥胖症的高个子男孩和女孩，他们的体重和身高不成比例——体重要明显地超过身高值。

第一期肥胖症诊断最困难，而二期以后就很少有误诊情况发生，诊断的“诀窍”是什么？那就是了解

孩子家庭中肥胖症的发生频度。对父母和近亲患有肥胖的儿童，应特别注意。如果这些孩子也较胖，那么就可能已是肥胖症患者。

另一种办法是计算体重质量指数来判断是否为肥胖症。按下式计算

$$\text{体重质量指数} = \text{体重（公斤）} / \text{身高}^2 \text{（米}^2\text{）}$$

如计算出的指数超过 24，则不论男女，都可判断为肥胖症。

4. 什么是肥胖度，如何分度

肥胖度是指实测体重与标准体重之差相当标准体重的百分数。计算公式为：

$$\text{肥胖度} = \frac{\text{实际体重} - \text{标准体重}}{\text{标准体重}} \times 100\%$$

肥胖一般分为三度：（1）实际体重比平均体重大两个标准差（既体重达 $\bar{x} + 2s$ ）为轻度肥胖；（2）超过三个标准差（即体重达 $\bar{x} + 3s$ ）为中度肥胖；（3）超过

四个标准差（即体重达 $\bar{x} + 4s$ ）为重度肥胖。 $\bar{x}$ 为平均体重， s 为标准差。

健康儿童体重和身高平均指标

年龄（岁）	体重（公斤）		身高（厘米）	
	男孩	女孩	男孩	女孩
1	9.66	9.04	75.6	74.1
2	11.95	11.37	86.5	85.3
3	13.63	13.16	93.8	92.8
4	15.26	14.89	100.8	95.3
5	16.88	16.46	107.2	106.5
6	19.25	18.67	114.7	113.9
7	21.01	20.35	120.6	119.3
8	23.08	22.43	125.3	124.6
9	25.33	24.57	130.6	129.5
10	27.15	27.05	134.4	134.8
11	30.13	30.51	139.2	140.6
12	33.05	34.74	144.2	146.6
13	36.09	38.52	149.8	150.7
14	42.03	42.26	156.5	153.7
15	49.91	45.37	162.5	155.6

摘自《儿童解剖学》

体重 = 身高（厘米） - 105，大致可以用这个公式来表示。

5. 血脂随季节变化吗

人类如同自然界的其他生物一样,其内部的生理、生化过程均随周围环境而发生周期性的变化;同时,人们在不同季节所摄入食物的数量、质量及品种亦有所变化,使人们在不同季节的血脂水平有显著性差异。一般而言,血清胆固醇水平以秋季最高,夏季最低,秋夏两季间血清胆固醇水平有显著性差异。血清甘油三酯水平春季最高,秋季最低,春秋两季间甘油三酯水平有显著性差异。

6. 什么是高脂血症

血脂紊乱是指血液中的总胆固醇(TC)、低密度脂蛋白-胆固醇(LDL-C)、脂蛋白(α)[Lp(α)]和甘油三酯(TG)等升高以及高密度脂蛋白-胆固醇(HDL-C)降低。以上血脂均为冠心病的独立危险因素。所谓“高脂血症”主要是指高胆固醇血症及(或)高甘油三