



五角丛书

朱宝宽 李纯光著

防肥减肥实用知识

WU JIAO



NEW! 109



51.1

3

阮专家

就中医西医两方

面,对肥胖前的

防治,肥胖后

的治疗,进

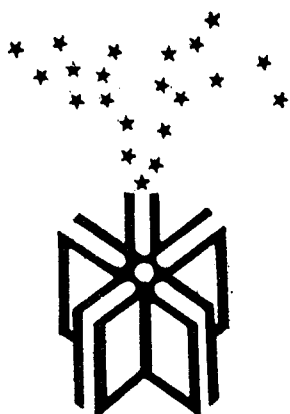
行指导

介绍

五角丛书 • 上海文化出版社出版

R151.1

13



五角丛书

防肥减肥 实用知识

朱宝宽 李纯光著

上海文化出版社

B 783.67

责任编辑：李冷路

封面设计：陆震伟

防肥减肥实用知识

朱宝宽 李纯光 著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

商务印书馆上海印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张3.5 字数53,000

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷 印数1—39,500册

ISBN7-80511-454-4/R·15

定价：1.30元

编 者 的 话

旧时代人和当代人的“肥胖观”是大相径庭的。法国文豪巴尔扎克在《高老头》一书里，是这样描述高老头的：“他平时穿一套宝蓝衣服，每天换一件雪白的细格布背心，下面鼓起一个滚圆的大肚子在那儿翕动，把一条挂有各色坠子的粗金链子，震动得一蹦一跳……”很明显这是用一种欣羡的口吻来写的。世界上还有些民族以粗腰大腹为美，因为他们认为肥硕是财富因而也是幸福的象征。我们何尝不如此呢？旧时代，亲友阔别，骤然相逢，若见对方发胖了，就会奉上“心宽体胖”“身发财发”等一连串恭维话，被阿谀者怡然拍拍自己的大腹，眉笑颜开，俨然以面团团富家翁自居。好像“肥胖”和“富贵”有着必然的内在联系，自然而然对肥胖崇尚起来。

其实，没有胖过的人不知道胖人的苦楚，真是难说难描。以日常生活来说，胖子必然会遇到重重困难：上楼梯感到负荷沉重，气喘吁吁；坐沙发难起来；穿袜、系鞋带要烦请别人代劳。有句歇后语说“胖子坐驴车——挤得下不来”。坐驴车尚且

如此,如果挤上水泄不通的公交车子,即使捶胸跳脚也挤不下来。有个朝鲜电影叫什么来着,已忘记,其中有个女配角绰号叫“600工分”,虽然能挣600工分,终因体胖、容貌欠佳而超龄待字闺中,心中难免凄楚,这个电影形象多少反映了那些胖姑娘的幽微心理。

肥胖症患者,岂但是生活不便、体形失去魅力而已,更严重的是容易并发各种疾病,如高血压、冠心病、糖尿病、痛风、胆囊炎、胆石症、脂肪肝、中风……以致增加死亡率。因此当代人颇有点“谈肥色变”。肥胖不再是个褒义词,相反,发觉自己胖了,就忧心忡忡起来。肥胖不再涵有“雍容”的意味,相反倒有几分丑陋的含义。钱钟书先生在《围城》一书中,就是把高校长的肥脸形容成是“像没有发酵的黄面粉馒头”。试想:一只“黄面粉馒头”怎能取悦于人。

人们从惨痛教训中醒悟过来,改变了“肥胖观”,认识到防肥、减肥的重要性,这是当前减肥热盛行的缘由。但事情发展,往往会矫枉过正,过去饮食不节制,如今却束紧裤带挨饿。报载有个姑娘企求速成减肥,硬性节食,过了一段时日,形成习惯性厌食症,以致气息奄奄,终于魂归泉台。这是盲目节食,非科学性的减肥法形成的恶果。

如今,一切企求防肥、减肥的人有了福音。解放日报、新民晚报、上海人民广播电台、海峡之声电台作过专题报道——中国人民解放军第八五医

院(在上海华山路)设有消胖研究室,由朱宝宽、李纯光等医师采用中西医结合综合防治肥胖症,取得了很大进展,为广大肥胖人解除了痛苦,前去就诊的患者达6万余人次,甚获广大病员的好评。

作者以自己多年临床的实践经验,结合国内外有关医学文献资料编著此书,指导如何用科学方法来进行防肥、减肥措施。为广大读者提供了一本良好的实用书籍,可以相信,此书问世,定能为广大读者所喜爱。

目 录

编者的话

1	上篇 肥胖的概念及其预防
1	什么叫肥胖症
2	标准体重如何计算
3	胖与瘦的概念
5	皮下肥胖与内脏肥胖
7	现代社会的文明病
8	肥胖症的分类
9	肥胖与遗传
10	多吃肉引起发胖
10	肥胖与多吃零食有关
11	多饮酒使人发胖
12	肥胖会引起多少种毛病
16	人到中年须防发胖
18	警惕:中老年人打鼾
18	有钱难买老来瘦
19	运动为什么能防止肥胖
20	肥胖者的锻炼项目
21	老年肥胖者如何锻炼
23	肥胖与便秘有关
24	多食脂肪易患大肠癌吗
25	女性肥胖易患乳腺癌
27	妇女到更年期为什么发胖
28	警惕妊娠期过度肥胖
29	为什么有些女性婚后发胖

30	妇女产后发胖的原因
31	引起儿童肥胖的因素
32	巧克力并非儿童的营养佳品
33	儿童肥胖症的调查
34	假胖的小孩
35	必须从婴幼儿开始预防肥胖
36	肥胖症对儿童有哪些危害
38	小儿肥胖症如何预防
41	下篇 肥胖的治疗
41	为什么要减肥
43	中医中药减肥
43	防风通圣丸
44	防己黄芪汤
46	消胖美
46	轻身降脂乐
46	体可轻
47	荷叶散
47	轻身一号
47	减肥轻身乐
48	三花减肥茶
48	天雁减肥茶
49	健美茶
49	针灸减肥
51	耳针减肥
56	西药减肥

56	食欲抑制剂
58	代谢刺激剂
59	口服降血糖剂
59	轻泻剂和利尿剂
60	气功与体操减肥
60	玉蟾翻浪功
61	松身功
62	天地功
62	禅座功
62	神阙环转功
63	龙游功
63	迪斯科减肥
64	气功点穴减肥
64	物理减肥
64	石蜡敷身减肥
65	低周波减肥
66	沐浴减肥
66	绷带减肥
67	泥土减肥
67	抓捏减肥
68	矫正骨骼减肥
69	搓盐减肥
69	人工日光减肥
70	热水减肥
70	桑纳浴减肥
70	电子仪减肥

71	磁疗减肥
72	按摩减肥
72	减肥霜
72	饮食减肥
73	总热量
73	饮食质量
74	巧进三餐减肥
75	食纤维减肥
76	食醋减肥
77	慢食减肥
77	减肥药膳
78	成人减肥食谱
80	儿童减肥食谱
81	饮食减肥的原则
84	外科手术减肥
85	快速减肥对健康有害
86	盲目减肥不可取

- 附表：一、我国成人标准体重表
 二、我国正常成年男性的身
 长与体重
 三、25岁以上理想体重

上篇 肥胖的概念及其预防

什么叫肥胖症？

正常人每日进食糖、蛋白质和脂肪，所含的热量供给身体的代谢、生长发育、生活劳动的需要。如果进食多，消耗少，多余的热量就会以脂肪的形式在体内贮存起来。贮存脂肪的场所被人们称为“脂库”。

人体第一大脂库是皮下组织。皮下组织里含有适量脂肪，不会使人显得皮包骨头，且有一种可爱的丰腴美。第二脂库在内脏周围，有适量脂肪是好事，特别是肾脏周围及肠系膜，可以支撑、固定内脏，起到保持稳定的作用。但是这部分脂肪过多，就会限制和影响内脏的功能，尤其像心脏这样的器官更为明显。肥胖的人一活动就会感到心慌气短，这与心脏受到周围脂肪组织的挤压有一定关系。第三脂库在肚子里的大网膜上。人肥胖到一定程度后，变得大腹便便，这正是大网膜贮油过多的表现。人体脂库的贮藏量是没有限度的，不管有多少脂肪，脂库都可以装得下。这就是胖

人可以无止境地发胖的原因。当体重超过标准体重 10%，为偏重；超过标准体重 20% 以上时，称为肥胖症；超过标准体重 20—30%，为轻度肥胖症；超过 30—50% 为中度肥胖症；超过 50% 以上为重度肥胖症。

标准体重如何计算？

体重是指人体各部分的总重量。人体在生理情况下，体重是经常变化的。每人白天摄食和饮水所得到的，基本上与排出的尿、粪、以及不知不觉的出汗（每小时 30—60 克的速度）所失去的相平衡。对于绝大多数人来说，体重主要与年龄和身高关系最密切。在实验条件下，“标准”体重的测定要求定器械、定时、定条件。应该尽量排除一些变异因素，也就是说应在一个固定的时间（最好是清晨），排除大小便后及进餐前测定体重。住院病人一般都要在一个固定的时间，穿最少的衣服称体重，而门诊病人较困难，最好也要相对固定时间，要求每次只穿一件衬衣或棉毛衫和一条棉毛裤并脱鞋。由于一年四季穿的衣服不同，且测前未排尿排便，所以测得的体重有时误认为增加了 500 克。水的平衡一日间波动为 1.4 公斤左右，妇女月经前液体积聚可高达 2 公斤以上，这些因素对体重都有一定的影响，在测体重时都要加以考虑。

体重有一定的标准，并且因人的高矮、体型及

性别而有所不同,人愈高,体重也随之增加。实际上,健康不肥胖的成人,到了30岁以后也可能20岁以后,体重就不应该有所变化。最典型的南非祖卢人,他们生活在乡间,饮食主要是谷类、水果和牛奶,体重可以维持不变,直到60岁以后,体重才开始下降。这种现象在我国的农村和山区也同样可以见到。

在城市中,摄食通常并不随着年龄的增长而减少,但由于体力活动逐渐减少而导致体重逐渐增加,即使体重没有变化,实际脂肪增多而肌肉消耗了。

1989年中国第二届中西医结合肥胖症研究学术会议提出下列计算公式:

成人标准体重(公斤)=(身高-100)×0.9

儿童标准体重(公斤)=年龄×2+8

由于各种原因,正常人实际体重与平均体重相差在正负10%范围内波动,这是正常现象。

胖与瘦的概念

传统的观点人们常常把“胖”视为健康的标准。从结婚后就认为生一个胖娃娃好,把“瘦”看作是不健康甚至不好的象征。

随着医学科学的发展和医学知识的普及,人们的审美观点也在改变,普遍认为体形苗条是美的展现。但过于消瘦则是一种病态,消瘦的人容易患呼吸道和消化道疾病,肥胖人容易得代谢性

及心血管系统疾病。据统计，体重偏轻的人患肺炎的机会是体重正常的人的 5.69 倍，是体重偏重人的 2.34 倍，而肥胖人糖尿病发病率是体重正常人的 9.78 倍，是瘦的人的 6.05 倍。胖者患冠心病为瘦者的 2.03 倍，患阑尾炎为正常人的 2 倍左右。由此可见，肥胖有害于身体健康，而过于瘦也不是健康的标志。

单纯性肥胖大多数是由于身体消耗较少，缺乏体力活动，胃纳较好，睡眠较多所引起的。但也有遗传因素，即从小发胖。其主要原因还是机体对脂代谢调节失常及长期热量摄入超过机体的需要。当摄取的热量过多，就会转化成脂肪聚积在体内。这些脂肪大部分分布在皮下、肝脏、腹壁、腹腔的大网膜、肠系膜上。久而久之，身体超重而成为肥胖症。所以要求肥胖的人要限制对于脂肪和碳水化合物的摄入，并适当增加各种体力活动。

至于消瘦，临床常分为单纯性消瘦及伴随性消瘦两类，前者主要是身体需要能量摄取不足，或者因心理变化而拒食，后者是由于摄量虽充分但却不能充分地吸收利用，或贮存有了障碍，如患胃肠道疾病、肝病等。也可能是消耗过多，如患肺结核，急性肿瘤等，导致代谢亢进。也有因患心脏病、高血压病、过分节食造成消瘦的。还有因排泄增加，如授乳、烧伤等造成消瘦。因此，纠正消瘦，应找出病因，通过调整饮食、改进饮食质量，适当

增加进餐数。如果是在短期内明显消瘦，应到医院检查，排除器质性疾病以使及早治疗。

皮下肥胖与内脏肥胖

关于肥胖，多数医生按照体重来判断肥胖度，有些学者则是根据皮下脂肪的厚度作判断。1986年4月在日本全国内科会议上，德永胜人报告他用CT扫描技术对体重超过正常值40%肥胖者脂肪含量测定，分成皮下脂肪堆积型（简称皮下肥胖型）和内脏脂肪堆积型（简称内脏肥胖型）两大类。皮下脂肪堆积型的特点是脂肪主要集中分布于腹部、臀部及大腿部皮下组织内。而内脏肥胖型则是脂肪主要集中分布于腹腔里的腹膜（包括大网膜、小网膜、肠系膜）。内脏肥胖型肥胖者血中胆固醇明显升高，给予葡萄糖后，血糖下降的速度明显地比正常人要慢。提示这一型肥胖者更易患高血压病、动脉硬化症和糖尿病。因此德永胜人认为，测定肥胖者脂肪分布的情况，更能反映肥胖的危害。

为什么内脏肥胖型肥胖者更具危险性呢？德永胜人认为内脏脂肪游离入血后进入门静脉，就会直接对肝脏产生不良影响，导致脂类代谢异常。而皮下脂肪游离入血后，要经过体循环才能到达肝脏，所以对肝脏的影响比较小。

一般男性脂肪容易集中在腹部，女性则容易集中在皮下。不论男女，如果腹部脂肪的比例大，

就容易患上上述疾病。男性患这些疾病比女性多，可能与此也有一定关系。

美国斯坦福大学的生理学研究人员李察、泰瑞在从事研究脂肪分布与健康关系的多年的实践中，发现臀部胖的人比腹部胖的人健康。研究表明，在通常情况下，女人体内脂肪储存在臀部和大腿上，男人则多储存于腹部，这样就提供了一项简单而有效的测验方法，能帮助你了解自己是否易患心脏病、中风和糖尿病。你只要站着量腰围，再量臀围，然后用臀围除腰围，所得出的结果就是你的腰臀比。研究认为，男人腰臀比的上限是0.85—0.90，女人则是0.75—0.80。这项测验在科学上既可靠又方便，它同血压和血清胆固醇指标一样，一看就可知道你的健康程度。

研究发现，臀部胖的人与腹部胖的人体内胆固醇成分不同。臀部肥大而腰围不大的人，体内的高密度脂蛋白胆固醇(HDL)含量高，这种胆固醇能进出动脉壁，不会沉积于血管壁内膜而引起动脉粥样硬化，还能清除已经存在于血管壁上的胆固醇，从而起到预防心脏病的作用。而肚子大臀部小的人，HDL含量低，因而患心脏病的可能性就大。脂肪在人体不同部位的堆积，是产生HDL含量不同的原因。肚子上的脂肪在人体深部，会阻碍肝脏合成这种胆固醇，而臀部的脂肪仅仅在皮肤下面，对肝脏制造HDL影响不大。

腰臀比的发现是一个来自大自然的信息，这

对腹部肥胖的人来讲，提示你要采取正确方法进行减肥，加强腰肌锻炼，减少腹部脂肪的堆积，以缩小腰臀比。这不仅有利于体形美，而且对健康大有裨益。

现代社会的文明病

随着生活水平的提高，人们食物结构也发生变迁。如日本在第二次世界大战后食量不足，从六十年代后进入食品加工时代，除米饭以外，鱼、肉、咖喱饭、炖(焖)食(土豆烧牛肉、炖牛肉、炖牛舌)牛肉饼、夹牛肉饼、面包片、香肠等食物进入近代化，日本饮食生活欧美化，很快从一个地区遍及全国。由于动物性蛋白和脂肪摄取的增加，随之肥胖症、高血压病也增加。从我国上海市民 1950—1985 年平均每人每日食物消费的变化来看，如以 1950 年为 100，1985 年肉类、蛋类、水产类和蔗糖的增长指数依次为 281、492、291 和 282。由肉、蛋、水产类等动物性食物提供的热，1950 年仅占 8.5%，到 1985 年已增至 17.5%。从热量来源来看，在蛋白质、脂肪、碳水化合物这三大营养素中，脂肪所占比例逐年增加。1950 年仅占 20.1% 至 1985 年已达 28%。高于全国城市的平均数(25%)比日本(24%)也高。我国上海市民动物脂肪的摄入量至 1985 年已增至脂肪总量的 55%，比全国城市平均数(46.6%)和发展中国家平均数(39.1%)都高。据近来北京市的统计，体重