

家庭实用版

肥胖病脂肪肝

与高脂血症

中西医诊疗

调养

obesity fat liver and
high-lipidemia

黄兆胜 全世健 编著

杜同仿 高汉森 编审



肥胖病脂肪肝

与高脂血症

中西医诊疗与调养

Obesity fat liver and
high-lipidemia



黄兆胜 全世健 编著
杜同仿 高汉森 编审

广东旅游出版社

常见病中西医诊疗与调养系列丛书编委会

主 任: 杜同仿

副主任: 高汉森

编 委: (按姓氏笔画排列)

丘勇超 冯金英 邝卫红 刘小斌 刘友章 李政木 全世建 杜同仿
杜晓红 何国梁 余扬桂 肖旭腾 吴玉生 周福生 冼绍祥 杨启琪
钟嘉熙 高汉森 梁直英 黄兆胜 谢桂权 潘 毅

中西医诊疗与调养系列丛书

肥胖病脂肪肝与高脂血症中西医诊疗与调养



编著: 黄兆胜 全世健

编审: 杜同仿 高汉森

策划: 林 德

责任编辑: 刘志松

版式设计: 何 阳

封面设计: 刘嘉俊

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

东莞新丰印刷有限公司印刷

(东莞市凤岗镇天堂围区)

850X1168毫米 大32开 10.50印张 234千字

2001年4月第1版2001年4月第1次印刷

印数: 1-5000册

书号: ISBN 7-80653-198-X/R·17

全套定价: 99.80元 (本册定价: 21.80元)

版权所有, 翻印必究





前 言

随着现代医药科学的迅速发展,人类与疾病斗争的方法与手段越来越先进,不少曾经严重威胁着人类生命的烈性传染病得到有效的控制。然而,就在人类不断取得与致病性细菌斗争胜利的同时,由于生态环境的改变,以及生活、饮食的改变,酿生了不少新的疾病,或是使许多原来不甚多发的疾病迅速蔓延开来。因此,时至今日,人类生命的主要威胁已由原来的各种急性传染疾病逐渐让位于因人类不良生活习惯及生态环境破坏所导致的疾病。这一新的变化给现代的预防及医疗卫生工作提出了新的课题。

如何有效控制现代高发疾病的发病率及病死、病残率,是当今每一位医药卫生工作者义不容辞的责任。然而,对许多现代疾病的防治,仅仅靠医药工作者努力是远远不够的,还必须让广大人民群众加入到与疾病斗争的行列,自觉地预防疾病,控制疾病的发生与发展,这样才能更好地控制疾病的发病率及病死率。为此,就必须切实加强对广大人民群众医药卫生的宣传教育工作。在广大群众中普及医药卫生基本知识,让群众了解常见病、多发病一般发病规律、防治与调养的基本常识等。这样,就有可能使未发病的健康人群自觉地进行预防,以降低发病率;也使已患有某些疾病的人群懂得如何主动配合医生进行治疗与调养,防止疾病进一步恶化发展,加速康复痊愈过程,从而有效降低病死率与病残率。因此,社会越是发展,经济生活水平越是提高,就越是需要广大人民群众掌握必要的医药卫生基本知识,自觉地加强自我防护,使预防为主、群防群治的工作真正落在实处。只有这样,才能使人民群众的健康水平伴随着社会的发展、文明进步而不断提高。

为了帮助广大人民群众掌握常见病、多发病的基本知识,应广东旅游出版社之邀,依上述之宗旨,我们组织编写了“常见病中西医诊疗与调养系列丛书”。本系列丛书共分为25分册,包括冠心病、

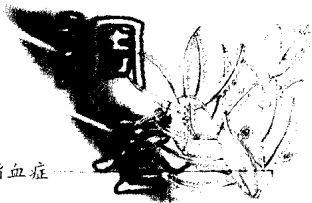




肝病、支气管炎与哮喘病、肾脏病、胃病、风湿病、高血压病、心力衰竭与心律失常、糖尿病、血液病、甲状腺病、中风病、神经官能症、肥胖病、脂肪肝与高脂血症、结肠病、结核病、常见肌肉疾病、男子性功能障碍、常见妇科病、常见儿科病、常见肿瘤病、常见老年病、常见皮肤病、常见眼科病、常见耳鼻喉病。分别扼要介绍其发病规律、中西医诊断治疗常识，以及调养康复的基本原则与方法，预防的主要措施等；还着重介绍了饮食疗法，中医药治疗和各种经验方，以及常用的中药、中成药和西药。力求深入浅出，通俗易懂，使一般读者都能通过本套丛书了解某些病症防治调养的基本常识，懂得如何自我防护、自我调养。同时，亦可供基层医生及一般住院医师阅读参考。

本丛书各分册的主编都是我校的专家、教授，他们都有较高的学术水平和丰富的临床经验，都曾主持或参加过部级或省市级科研工作，在各自的领域中对某些病证的诊疗都有良好的自己的特色的前沿知识，因此，我们相信，本丛书能给读者带来一定帮助。当然，由于时间仓促，由于科技的发展，本丛书还会有不少不足之处，敬请广大同道及读者批评指正。

杜同仿 高汉森
于广州中医药大学



序

肥胖病、脂肪肝及高脂血症都是属于体内脂肪积蓄过多所造成的疾病。其中脂肪在体内积聚过多，导致体重超常的病症称肥胖病；脂肪在肝组织中积蓄过多所致的肝脏疾病，称脂肪肝；人体血浆中所含脂质（主要是甘油三脂、胆固醇）升高所致的病症，称高脂血症。三者病虽然不同，其源则一，且常合并发病，故在此合为一书讨论。

随着社会发展，人民生活水平不断提高，饮食结构有了明显的改变，劳动强度普遍降低。与此同时，人们的生活节奏不断加快，不良生活习惯也变得越来越普遍，社会心理压力明显加重，类似这些诸多方面的原因，促使肥胖病、脂肪肝、高脂血症在发达国家及经济发展中国家及地区中发病率明显上升，这一上升趋势在我国也表现得越来越突出。由于这一类疾病常可导致动脉硬化、高血压病、冠心病、脑中风、糖尿病、肝硬化等严重并发症，给人们健康造成严重威胁，因此，积极防治这一类疾病，对于提高人类健康水平具有重要的意义。

由于本类疾病的形成主要源于不良的饮食、生活习惯，如暴饮暴食、懒于运动、精神高度紧张、嗜烟酗酒等。因此，对于这一类疾病的治疗单纯依赖药物是很难奏效的。能否积极主动地配合治疗，可以这样说，这一类患者的命运至少有一半以上是操在自己手里的。因此，必须使患者充分认识本类疾病的危害，了解其成因，掌握其防治常识，从而积极、主动地配合医生进行治疗，对于提高临床疗效、防止病情发展及并发症的发生，有着重要的意义及作用。基于这点，我们组织编写了这本书。我们尽可能地查考了国内外有关肥胖病、脂肪肝及高脂血症的最新资料，从中西医结合角度，详细介绍了肥胖病、脂肪肝、高脂血症的基本知识，现代医学和中医学对这类疾病病因和发病的认识，以及中西诊疗要点。为了方便广大患者，还着重介绍了肥胖病、脂肪肝、高脂血症的调养方法，包括饮

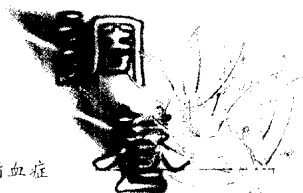




食疗法、心理疗法及体育运动疗法等方面的知识。这些内容可以使患者了解这类疾病的防治方法，主动参与和积极配合治疗，并可加强自我保健意识。希望能对降低本类疾病的发病率、提高其临床疗效作一些有益的贡献。

由于我们水平所限，书中难免有疏漏的地方，恳请读者与医学界同道批评指正。

黄兆胜 全世健
于广州中医药大学



目 录

上篇 肥胖病

第一章 肥胖病的基本知识	(10)
第一节 概述	(10)
一、体重与标准体重	(10)
二、超重与肥胖	(12)
三、肥胖病对人体的损害	(12)
第二节 肥胖的生理常识	(18)
一、脂肪的功能	(18)
二、脂肪组织细胞	(18)
第三节 现代医学对肥胖病的发病的认识	(20)
一、肥胖病流行病学简介	(20)
二、肥胖病主要发病因素	(21)
第四节 中医学对肥胖病的认识	(26)
一、中医学对脂肪的认识	(26)
二、中医学对肥胖病病因病机的认识	(28)
第二章 肥胖病的诊疗常识	(34)
第一节 肥胖病的临床表现	(34)
一、临床症状	(34)
二、临床体征	(35)
三、肥胖病的合并症	(38)
第二节 肥胖病的诊断与分型	(41)
一、诊断	(41)
二、鉴别诊断	(44)





三、分级与分型	(50)
第三节 肥胖病的中西医治疗要点	(53)
一、中医治疗要点	(53)
二、针灸按摩诊疗要点	(63)
三、西医治疗要点	(73)
第四节 肥胖病外科手术疗法	(81)
第五节 国内外流行减肥法	(83)
第六节 肥胖病的疗效标准	(88)

第三章 肥胖病的调养与恢复

(90)

第一节 肥胖病的饮食调养	(90)
一、营养学的基本知识	(91)
二、肥胖病人的饮食调节	(93)
三、饥饿疗法及低热量饮食疗法	(96)
四、减肥平衡营养食品选介	(98)
五、常用食疗验方选介	(101)
第二节 肥胖病的体育疗法	(115)
第三节 肥胖病的其它调养方法	(118)
一、药浴薰蒸疗法	(118)
二、心理调治法	(121)
三、气功减肥法	(125)

第四章 肥胖病的预后及预防

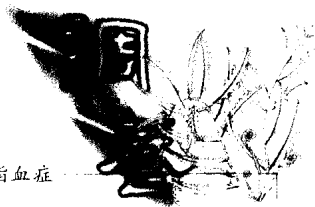
(128)

第一节 肥胖病的预后	(128)
第二节 肥胖病的预防	(129)

第五章 肥胖病的秘方及验方精选

(135)

第一节 减肥秘方精选	(135)
------------------	-------



第二节 常用减肥中成药	(138)
-------------------	-------

中篇 脂肪肝

第一章 脂肪肝的基本知识	(142)
--------------------	-------

第一节 现代医学对脂肪肝发病的认识	(142)
-------------------------	-------

一、肝脏的解剖结构	(142)
-----------------	-------

二、肝脏的生理功能	(147)
-----------------	-------

三、脂肪肝发病的情况	(153)
------------------	-------

四、脂肪肝的发病原因	(154)
------------------	-------

五、脂肪肝的发病的机理	(159)
-------------------	-------

六、脂肪肝的病理变化	(161)
------------------	-------



第二节 祖国医学对脂肪肝发病的认识	(162)
-------------------------	-------

一、祖国医学关于脂肪肝病因认识	(162)
-----------------------	-------

二、祖国医学关于脂肪肝病机认识	(163)
-----------------------	-------

第二章 脂肪肝的诊疗常识	(164)
--------------------	-------

第一节 脂肪肝的临床表现	(164)
--------------------	-------

一、肥胖	(164)
------------	-------

二、慢性感染	(164)
--------------	-------

三、消化道症状	(164)
---------------	-------

四、循环系统症状	(165)
----------------	-------

五、其它表现	(165)
--------------	-------



第二节 脂肪肝的诊断、分型与鉴别诊断	(167)
--------------------------	-------

一、脂肪肝的诊断	(167)
----------------	-------

二、脂肪肝的分类	(172)
----------------	-------

三、鉴别诊断	(173)
--------------	-------

第三节 脂肪肝的中、西医治疗要点	(174)
------------------------	-------

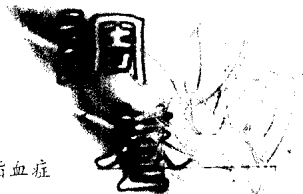




第三章 脂肪肝的调养	(188)
第一节 一般调养	(188)
第二节 饮食调养	(189)
第三节 气功及体育调养	(201)
第四节 其它调养方法	(211)
第四章 脂肪肝的预防	(213)
第一节 未病前的预防	(213)
第二节 已病后的预防	(214)
第五章 脂肪肝的验方精选	(218)

下篇 高脂血症

第一章 高脂血症的基本知识	(222)
第一节 血脂的基本知识	(222)
第二节 现代医学对高脂血症的认识	(235)
第三节 中医学对高脂血症的认识	(242)
第二章 高脂血症的诊疗常识	(250)
第一节 高脂血症的诊断与分型	(250)
第二节 高脂血症西医治疗要点	(256)
第三节 高脂血症中医治疗要点	(269)
第三章 高脂血症的调养与康复	(276)
第一节 高脂血症的一般调养	(276)
第二节 高脂血症的饮食调养	(277)
第三节 高脂血症的运动调养	(287)



第四章 高脂血症的预防 (290)

第一节 未病时的主要预防措施 (290)

第二节 已病后的主要预防措施 (292)

第五章 常用药物精选 (297)

第一节 常用降脂西药精选 (297)

第二节 常用降脂减肥中药精选 (312)

第三节 具有降脂作用的中成药精选 (324)

附录1:方剂索引 (329)

附录2:主要参考书目 (332)





上篇 肥胖病

第一章 肥胖病的基本常识

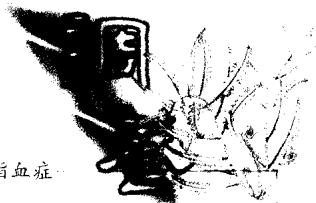
凡以脂肪形式储存在体内超过标准体重20%者称为肥胖病(obesity)。肥胖病是当今世界的常见病、多发病,尤其是单纯性肥胖病。近十年来,随着改革开放不断深入,人民生活水平有了显著提高,饮食结构也发生了变化,人们的能量摄入有所增加。一方面,由于生产、生活自动化程度提高,劳动强度明显减轻,能量消耗也就减少,若不及时调整生活方式,则易导致体内能量过剩,这些能量以脂肪的形式贮存起来,这本来是有益于身体好事,使人体在能量摄入不足时能存活较长时间。但体内脂肪积累过多会导致肥胖,是一种病态。本书讨论的肥胖病,是特指排除由于遗传性疾病、代谢性疾病、外伤或其他病所引起的继发性、病理性肥胖,而是单纯由于营养过剩所造成的全身性脂肪过度积累的肥胖病。

第一节 概述

肥胖是人体内含有多余脂肪的一种病态,是营养过剩的表现。大量的资料显示,肥胖与许多疾病有关,如糖尿病、高脂血症、冠心病、脑血管疾病、脂肪肝、结石、乳腺癌等,甚至有引起人们过早死亡的危险。所以,要提高防治肥胖病的认识,增强人们的健康认识。

一、体重与标准体重

体重是指人体各部分的总重量。人体在生理情况下,体重受年



龄、性别、种族、遗传、饮食及地理环境的影响，因此体重是在不断的变化，只有在一个时期内相对保持恒定。对于正常人来说，每个人白天摄食和饮水所得到的，基本上与排除的尿液、汗液、粪便及经呼吸道带出的水分相平衡，不会对机体的生理生化稳定带来很大的影响，因此，保持体重在一定的水平上对身体的健康十分重要。

比较准确的体重测定，应该尽量排除一些变异因素，比如说，应在一个固定的时间（大多数是早晨），排尿后以及进食前，穿最少的衣服来测体重，用这种方法测定的体重一般比较准确的。人每日进出的水常波动在4公斤左右，而一位女性在月经期的体液积聚就可达2公斤。所以，要尽可能排除这些变异因素。若体重骤然减轻或持续增加都是不好的预兆，意味着疾病的出现。怎样衡量一个人是胖还是瘦，是正常还是超重，这必须有一个参照值，人们称之为标准体重。标准体重的“标准”各国制定的不一样。一个国家不同年龄的标准体重通常是该国经过群体大样本的调查所得，根据人的年龄、身高所计算出的各年龄组人的体重大体范围，并规定其上下界限。我国尚未有统一的标准体重数据。较普通采用的计算方法有两种：

其一是：

成年人： $[\text{身高（厘米）} - 100] \times 0.9 = \text{标准体重（公斤）}$

其二是：

男性： $\text{身高（厘米）} - 105 = \text{标准体重（公斤）}$

女性： $\text{身高（厘米）} - 100 = \text{标准体重（公斤）}$

另外，军事科学院还推出一种计算中国人理想体重的方法：

北方人： $[\text{身高（厘米）} - 150] \times 0.6 + 50 = \text{理想体重（公斤）}$

南方人： $[\text{身高（厘米）} - 150] \times 0.6 + 48 = \text{理想体重（公斤）}$

上述的种种计算方法，可根据不同情况而选用。国内外有关专家对不同性别、不同年龄、不同身高的人群进行调查测定，制定了各类标准体重表，各人可根据自己的身高体重查出标准的体重数。





但是人的体重与许多因素有关，不同人之间存在差异，一日之内不同时间也会有所变化，加上季节、气候、所处的地理位置（如地心吸力等原因）等因素，对体重也会产生影响，所以难以用一个恒定值来表示，一般常规定一个数值范围，人们把这个数值范围称之为正常值，比较一致的认为在标准体重 $\pm 10\%$ 以内的为正常体重，超出这一范围称为异常体重。

二、超重与肥胖

人的体重增加，与诸多因素相关，其中一个重要的因素是脂肪的大量积聚。一般认为：超过标准体重的10%，称为超重，而超过20%就属于肥胖。肥胖又根据超过体重的程度分为轻度肥胖（超重20%）、中度肥胖（超重30%）和重度肥胖（超重50%）。

根据理想体重和实际测量的体重，就能计算出一个人有无肥胖。其公式是：

$$\text{肥胖度} = (\text{实际体重} - \text{理想体重}) \div \text{理想体重} \times 100\%$$

例如一位南方的成年人身高168厘米，他的理想体重应是58.8公斤，而实际体重68公斤，代入公式计算，算出他的肥胖度是15.65。这个人还未算肥胖，只能算超重。

另一计算方法计算体重指数（BMI）。其公式是：

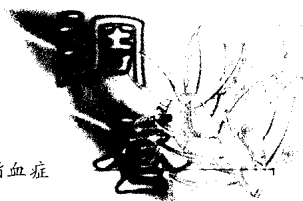
$$\text{体重指数 (BMI)} = \text{实际体重 (公斤)} \div [\text{身高 (米)}]^2$$

若所得数大于24为超重，大于25为肥胖。

将上述例子的成年人的实际体重和身高代入公式计算，得出的体重指数是24.09，他属于超重范围。

三、肥胖病对人体的危害

有人错误地认为，身体发胖为“发福”，是健康的标志。其实，肥胖并不等于健壮。肥胖者因体内大量积聚脂肪，消耗的氧量比正常人多3~4%，真接或间接时对人体产生危害性。随着肥胖病人的不断增多，目前已成为临床上的常见病。种种材料显示，肥胖病对人体的危害是多方面和多系统的。



（一）肥胖对寿命的影响

人类的生、老、病死是自然发展的必然规律，那么，一般人的寿命有多长？科学家根据对某些哺乳动物寿命的调查、研究推断哺乳动物的自然寿命为其生长发育期的5~7倍。人类的生长期是20~25年，按此推算人类的自然寿命应为110~150岁。随着生产、生活条件的不断改善和医疗卫生条件的进步，人类的平均寿命会逐渐延长。

影响人类寿命的因素很复杂，但归纳起来与遗传因素和环境因素关系最大。祖国医学谓之与先天禀赋和后天调理有关。随着科学的进步，恶性传染病和流行病逐渐得到控制，目前，影响人类寿命和健康的主要是肿瘤和心脑血管疾病。据统计，目前死于心血管疾病、肿瘤和呼吸系统疾病的老年人占全部死亡人数的70%，而肥胖病与上述三种疾病有密切关系。特别是心血管疾病，肥胖者冠心病的发病率为正常体重者的5倍；肥胖病患者，在四五十岁以后死于心脏机能不全者比正常体重者几乎高出一倍。美国科学家研究表明：45岁以上的男子，当体重超过正常体重10%，体重每再超重1磅（1磅=0.454公斤），寿命就要缩短29天。国外许多人寿保险公司的统计资料表明，随着超标准体重的增加，死亡率也增加，难怪国外的一些人寿保险公司按超标准体重的多少来决定保险金额。

世界各国长寿人以体瘦者居多，百岁以上“寿星”没有一人是肥胖者。肥胖对人的寿命产生直接或间接的影响，一般来说，肥胖程度越高，发病率和死亡率越大。从这种意义来说，人的体重越重，寿命就越短。就象人们常说的：“裤带长，寿命短”。

（二）肥胖对心脑血管、血压的影响

肥胖患者由于脂肪的大量堆积，微循环阻力增加，心脏血液排出量也要相应增加，心脏负荷加重，引起心肌缺血、缺氧。另一方面，因脂肪代谢异常及高热量饮食引起的高脂血症，导致冠状动脉粥样硬化及心肌细胞脂肪沉积，心室壁增厚，心功能障碍，逐渐演





变成心功能不全。因此，肥胖病与心脏病的关系非常密切。

肥胖者体内脂肪代谢异常，增加了脑血管硬化及血管壁脂质沉积发生的危险性，加上高血压对血液动力学的影响，导致脑溢血或闭塞梗阻的发生，肥胖一直是脑卒中的高危因素，糖、脂肪代谢异常，使血液粘度增高，红细胞带氧能力下降，脑细胞出现不同程度的缺氧现象。过度肥胖导致缺氧症状明显，可出现嗜睡、记忆力减退，对外界事物反应迟钝等症状。肥胖病是并发脑血管病的危险因素。

肥胖病也是引发高血压的重要因素，患者体内脂肪组织的大量增加，使血液循环量相应增加，致使外周小动脉的阻力增加。心脏必须加压才能使搏出量增加，以保证全身血液的供应，从而促使高血压发生。随着肥胖程度的增加，其高血压发生率成倍地增加。在高血压病者中，肥胖者可达22.3%~52%。有人统计，当体重超重10%以下时，高血压发生率为10.3%；当体重超重在10%~20%时，高血压发病率为19.1%；当超重在30%~50%时，高血压发生率高达56%，是正常体重者的5倍多。

（三）肥胖对呼吸系统的影响

中度肥胖病的病人，常觉胸闷，活动时气短，这是因为胸壁和腹腔脂肪沉积太多，限制胸部呼吸肌的运动，腹压高，膈肌上抬，胸腔变小，加之脂肪在肺内沉积，引起肺部通气不良，可交换气体不足之故。过度肥胖除引起胸壁增厚和腹部隆起外，同时因为咽后壁肌肉和舌根阻滞后咽部，长期使呼吸运动受限，肺泡通气障碍，身体常缺氧，影响多系统组织细胞的正常生理代谢，导致身体器官过早老化甚至衰竭。

肥胖—通气不良综合症，是一种特殊类型的肺心病。其临床特点为明显肥胖，嗜睡，抽搐，紫绀，周期性呼吸困难，继发性红细胞增多症，右心室肥大，心肺功能不全等。一旦减肥，体重下降，肺通气和换气功能及心脏血液动力学各项病理指标大多改善。