

肥胖與減肥術

府强 马晓昌 庞国明 祁建洛 编著

学苑出版社



肥胖与减肥术

府 强 马晓昌
彪 国 明 祁建洛 编著

学苑出版社

肥胖与减肥术

府 强 马晓昌 编著
庞国明 祁建洛

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店首都发行所发行

北京市朝阳区三环印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张:8 字数:169千字

印数:0001—6000

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

ISBN7-5077-0207-3/Z·27 定价3.00元

内容提要

本书除简要论述肥胖的判断标准、形成原因、对人体身心健康的危害及肥胖容易伴发的疾病等外,详细具体地介绍了目前国内外最新的,包括饮食、运动、药物、药膳、气功、针灸耳压、推拿按摩、手术、行为及其它等十数类近百种切实有效、简便易行的减肥方法,同时还对各种方法的良莠得失及其减肥的可能机理加以评估介绍,指出其适应症、禁忌及注意事项,并针对各种肥胖者的具体情况,提出相应的综合减肥方案以供应用时参考。最后辑剪了国内外有关肥胖与减肥的趣闻,使全书融科学性、知识性、趣味性与普及、实用性于一体,是肥胖与减肥者的益友良师。

本书是各级医务工作者、健美辅导人员防治肥胖症的实用参考书,也是肥胖患者减肥健美和大众预防肥胖发生的实用科普读物。

前言

当您觉察到周围的胖子正悄悄增多的时候，事实上肥胖所带来的一系列社会问题已大大超出您的想象。尽管减肥一词而今已从陌生、新奇变成耳熟、时髦的口头语，但人们对有关肥胖与减肥知识的真正了解还远远不能满足于此。

纵观上下五千年，虽然有汤加王国“女子不胖无人娶”，我国明代宫廷以胖为美、为贵之习俗，更有当今欧洲刮起的妇女“肥胖美”新风潮，但更为时代和人们所接受、所推崇的还是苗条健美的出镜身段。要不然，英国王妃戴安娜就不必忍受节食之苦，著名歌星邓丽君亦毋需追寻减肥妙方，华盛顿的政治家们更不必担忧体重过超被视作缺乏自我约束以致影响形象而步趋风靡世界的减肥之风了。爱美之心，人皆有之，名人如此，百姓亦然。试看减肥气功一出台，成千上万“善男信女”闻功而动，中国如此，国外早就有过之而无不及，美国北卡罗来纳州的达勒姆城因减肥闻名而被冠以“减肥城”雅号，苏联首都莫斯科成立了专门的减肥中心，有的发达国家减肥之风过甚，以至于殃及儿童。

正因为：减肥之风在“胖起来”的炎黄子孙中日趋盛行，减肥的队伍将随着民富国强而不断扩大，故而才有我们这本《肥胖与减肥术》的应运出版。但必须说明的是，本书不只为苗条身段所作，而更多、更侧重的是从医学的角度通俗地向读者介绍肥胖对人类心身健康之危害，让人们全面地

认识减肥的重要性，正确地掌握减肥的原则和方法。当然，读者大可不必因书中所列肥胖危害之多之甚而谈虎色变，但也切不要以为这是故弄玄虚，肥胖之于人体心身健康的危害确已不可轻而视之了，敲响此警钟，以为大众健康计，这也是本书编写的初衷。

最后要强调的是，本书是以介绍减肥方法为主体的，因而书中所述减肥方法包容古今、并蓄中外，但采用时，还必须根据肥胖者的具体情况择而从之、因人而异，更重要的是，不管采用何种方法，都必须持之以恒，坚持不懈，唯有如此方可能取得满意的效果。切记：一日减肥一日功，一日不减百日空。

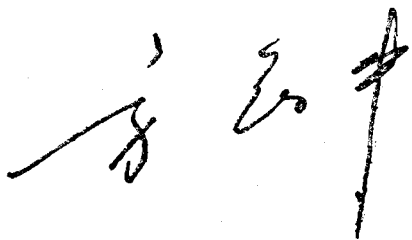
书稿完成后，幸蒙全国著名中医学方药中教授、王琦副教授审阅，并亲笔赐序，给予我们莫大的支持和鼓励，在此，我们表示由衷的感谢。

限于作者水平，书中难免有不当之处，谨请不吝指正。

作 者

一九九〇年四月二十日于北京西苑

序



中医临床上对于患者在检查上强调“四诊”，所谓“四诊”，即“望”、“闻”、“问”、“切”。“四诊”之中，中医又十分重视“望”诊，所谓：“望而知之谓之神”。在临床上，“望”诊的具体方法，一般又可以分为：“望神”、“观形”、“察色”、“辨舌”四个方面，“观形”是“望”诊中的一个重要方面，所谓“观形”，即观察患者的外形，外形方面，体型又是其中的一个极其重要的组成部分，对于人体体型，中医学自古以来就十分重视，认为不同体型反映不同体质，不同疾病性质，直接影响着医生对病人的诊断、治疗、预防及预后判定。中国医学中第一部经典著作《黄帝内经》中，对于人体体型问题就有许多篇章，详加论述。《内经》以下更是代有发挥，它是一份十分珍贵的中医学宝贵遗产，也是中医临床辨证论治的重要依据之一。

“肥胖”，是人体体型中的一种类型，它与人体的体质及有关疾病的性质密切相关，对于肥胖体型患者平时的养生防病以及疾病时的诊断治疗，中医药文献中记载颇多，不过

这些记载，比较分散，把“肥胖”有关论述加以集中整理，至今仍属空白，十分不利于对肥胖及肥胖症的系统了解和深入研究。看来现在如何对有关资料进行集中并结合现代的发展作一次新的整理，这在今天由于时代的发展，肥胖与肥胖症患者逐日增多的情况下，我认为十分必需，这是当前的社会需要。

为了方便读者阅读及为有志于“肥胖”及肥胖症的研究者提供一份比较系统的参考资料，中国中医研究院府强、马晓昌、庞国明、祁建洛等几位青年中医同志，就目前国内外有关肥胖及有关疾病的资料整理成书，命名曰：《肥胖与减肥术》，书成，送我审阅并请作序，粗读一遍，深感本书内容翔实，对肥胖知识与减肥方法的介绍比较全面，也通俗易懂，并能考虑到医生、患者等各方面人员的需要，融科学性与普及性于一体。书中介绍的减肥方法较多，也比较切合临床实际和家庭应用。同时，书中还针对各种肥胖者的具体情况，提出一些初步的探索性的综合性减肥方案，和对各种减肥方法进行适当的评估，使本书具有一定的新意和特色。通过介绍一些国外的有关减肥方法和趣闻，也增加了本书的可读性和趣味性。因此我认为这是一本有实用价值的好书，可喜可贺，同时也对这几位青年中医同志积极努力于中医学的继承发掘，整理提高工作，十分高兴，感到中医学后继有人。

我不文，对于肥胖及肥胖症，经验也不多，对于本书何敢言序，但由于看到此书书稿后，心中很高兴，所以也就不揣浅薄，欣然命笔，以示支持，希望青年中医同道们，百尺竿头，更进一步，青出于蓝而胜于蓝，为继承发扬中医药学，作出更大的成绩。

1990年9月9日于北京中国中医研究院时年69岁

序

王强

肥胖已成为一个较为普遍的社会医学问题，据报道在美国年过30岁以上的成人中，体重超过标准20%以上者约占25%以上。我国亦随着社会的进步发展，人民生活水平的提高，生活方式、饮食结构的变化，肥胖症日趋增加，而儿童肥胖症的增多尤为明显，若不尽早采取预防措施，势必影响国民素质的提高。

肥胖关系到人们的寿命与健康，国外有人曾说，“与其说使癌症减少，不如说使肥胖人减少更能延长人的平均寿命”，甚至从社会角度发出“肥胖比癌症更可怕”的呼吁。过度肥胖远非仅仅影响淑女的苗条，男士的风采，而且是心脑血管疾病、高血压、糖尿病、胆石症等多种疾病的温床，由此而引起的病残率和死亡率亦会随之增加，因此有效地预防和控制肥胖的发生在国内外受到普遍关注。

府强先生与之学友新著《肥胖与减肥术》一书，道其肥胖之所以然，叙其危害及相关疾病，意新概广，深入浅出，尤其书中详细介绍了当前国内外最新减肥方法，诸如饮食、运动、药物、气功、针灸、推拿、手术、药膳等，达近百种之多，可谓是应有尽有，简单易行，患者可依自身特点条件

择善而从。总之该书中西兼容，古今贯通，注重实用，相信此书既出，必获读者称道，而影响日远，贡献日著。

1990年9月于北京

目 录

方药中序

王琦序

前言

第一章 肥胖与肥胖症 (1)

一、人体正常体重 (1)

二、超重与肥胖 (4)

三、肥胖症 (5)

肥胖症的判断 (5)

肥胖症的几种类型 (7)

肥胖者体内的代谢异常 (8)

单纯性肥胖症的临床表现 (8)

单纯性肥胖症与其它肥胖的鉴别 (10)

四、女性肥胖 (12)

女性肥胖发生率的特点 (13)

女性体型的变化 (13)

女性各阶段肥胖的特征 (13)

女性肥胖与妇科疾病 (16)

五、儿童肥胖 (16)

儿童肥童的发生率 (17)

儿童肥胖的特殊性 (17)

儿童肥胖的发生原因 (18)

儿童肥胖与儿童成人病 (20)

儿童肥胖防重于治 (22)

第二章 肥胖形成的原因 (25)

一、脂肪细胞数目的增多与肥大 (25)

二、能量摄入过多·····	(26)
食物中脂肪与肥胖的关系·····	(26)
食物中蛋白质与肥胖的关系·····	(26)
食物中糖类与肥胖的关系·····	(26)
三、能量的消耗减少·····	(27)
四、体质与遗传·····	(28)
五、神经精神因素·····	(28)
六、肥胖形成的相关因素·····	(29)
饮食习惯·····	(29)
性别、年龄、职业·····	(30)
妊娠·····	(31)
社会因素·····	(31)

第三章 肥胖对身心健康的危害····· (33)

一、肥胖常伴高脂血症·····	(33)
二、肥胖易患多种疾病·····	(34)
高血压病·····	(34)
冠心病·····	(35)
糖尿病·····	(36)
脑卒中·····	(37)
肥胖-通气不足综合征·····	(38)
肝胆系统疾病·····	(38)
肾脏疾病·····	(39)
腰痛和变形性关节炎·····	(40)
便秘与直肠癌·····	(40)
性功能障碍·····	(40)
三、肥胖对免疫功能的影响·····	(42)
四、肥胖与妇产科疾患·····	(42)
妇科疾病·····	(42)
对妊娠与分娩的影响·····	(46)

五、肥胖对小儿健康及智力发育的影响.....	(47)
六、肥胖不利于做外科手术.....	(47)
七、肥胖不利于长寿.....	(48)
八、肥胖对美容及性格心理的影响.....	(49)
九、肥胖对日常生活的影响.....	(50)
第四章 肥胖症的预后与预防.....	(51)
一、影响肥胖症预后的因素.....	(51)
体重增长的速度.....	(51)
精神因素.....	(51)
性别与预后.....	(51)
有无子女对预后的影响.....	(52)
初期治疗效果.....	(52)
二、肥胖症的预防.....	(52)
人体发胖的一般规律.....	(52)
肥胖症的预防措施.....	(53)
第五章 减肥方法集萃	(55)
一、饮食减肥法.....	(55)
一般饮食控制疗法.....	(58)
低热量疗法.....	(58)
低热量、低碳水化合物饮食疗法.....	(58)
全饥饿疗法.....	(59)
国外减肥食品与饮食减肥方法选.....	(60)
饮食减肥法注意事项.....	(69)
二、运动减肥法.....	(73)
适合于肥胖者的运动项目.....	(76)
各部位运动减肥方法.....	(78)
老年肥胖者的运动减肥法.....	(86)
儿童肥胖者的运动减肥法.....	(87)

妇女肥胖者的运动减肥法.....	(88)
肥胖合并其它疾病的运动减肥法.....	(94)
国外运动减肥方法选.....	(97)
运动减肥的注意事项.....	(115)
三、药物减肥法.....	(117)
现代医学药物减肥方法.....	(117)
传统医学药物减肥方法.....	(125)
四、药膳减肥法.....	(134)
古代减肥药膳.....	(134)
现代减肥药膳.....	(135)
减肥药饮药茶.....	(138)
其它方法.....	(141)
五、气功减肥方法.....	(145)
简易减肥功.....	(147)
辟谷食气减肥功.....	(152)
放松减肥功.....	(153)
小周天减肥功.....	(154)
男女减肥健美功.....	(158)
龙门健美益寿功.....	(162)
六、针灸减肥方法.....	(165)
体针加灸为主的减肥法.....	(165)
耳穴针刺及压豆减肥法.....	(168)
七、推拿减肥方法.....	(173)
局部推拿减肥法.....	(173)
拍打按摩减肥法.....	(174)
气功按摩减肥法.....	(176)
腹部按摩减肥法.....	(177)
捏脊减肥法.....	(178)
六段气功推拿健美减肥法.....	(179)
美国G—Jo指压控制饥饿疗法.....	(184)

八、行为减肥疗法	(186)
九、手术减肥法	(187)
手术减肥法的适应范围	(187)
几种外科减肥手术简介	(188)
新兴的脂肪吸刮减肥法	(189)
十、风靡世界的减肥法	(190)
石蜡敷身减肥法	(190)
低周波减肥法	(191)
沐浴减肥法	(192)
盐液细带减肥法	(193)
泥土减肥法	(194)
搓盐减肥法	(194)
空气苗条法	(195)
机器减肥法	(195)
硅橡胶气球减肥法	(196)
减肥计算机秤	(196)
日光减肥法	(196)
抓捏减肥法	(197)

第六章 综合减肥方案与减肥疗法评估 (198)

一、综合减肥方案	(198)
常用减肥疗法的配合运用	(198)
小儿肥胖症的综合减肥方法	(202)
孕妇肥胖症的综合减肥方法	(205)
老年人的运动减肥要旨	(207)
伴有合并症肥胖者的综合减肥与治疗	(209)
二、减肥疗法评估	(211)
饮食疗法的两面观	(211)
发福非好事 减肥在运动	(213)
行为减肥最合理	(213)

药物减肥应当慎重·····	(214)
手术减肥不可轻取·····	(215)
传统减肥法值得重视·····	(216)
简便易行、可望风行的沐浴减肥法·····	(218)
国外减肥新方法应予借鉴·····	(218)

第七章 肥胖与减肥趣闻····· (220)

一、明、清帝后肥胖多·····	(220)
二、“节食王妃”戴安娜·····	(220)
三、邓丽君公开减肥妙方·····	(221)
四、日本歌星瀨川瑛子的减肥自述·····	(222)
五、日本减肥服·····	(223)
六、美国减肥之风殃及儿童·····	(223)
七、世界上第一个肥胖婚姻介绍所·····	(224)
八、巴西“第一胖人”·····	(224)
九、全世界肥胖者之最——阿尔拔贝纳舒·····	(225)
十、欧洲的“肥胖美”新风潮·····	(226)
十一、总统带头减肥·····	(228)
十二、苏联首都莫斯科建立减肥中心·····	(229)
十三、英国大文豪狄更斯笔下的匹克威克先生·····	(229)
十四、肥胖致停经、肥减经自潮·····	(230)
十五、最古老的手术减肥法——颌骨缠绕术·····	(230)
十六、国王带起的减肥风·····	(231)
十七、新球王——马拉多纳减肥备战世界杯·····	(231)
十八、华盛顿政治家减肥·····	(231)
十九、纽约的超重妇女俱乐部·····	(232)
二十、美国的减肥城·····	(232)
二十一、体型审美奇闻·····	(233)
二十二、令人厌恶的英国减肥法·····	(234)
二十三、胖妻赔款·····	(234)

二十四、胖姑待嫁.....	(235)
二十五、胖子加费.....	(235)