

# 现代肥胖症 与减肥疗法

张雪亮 于文明 等编著



● 学苑出版社

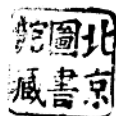
中国世俗文化丛书

R151.1  
17

刘小楠 吴宝良 主编

# 现代肥胖症与减肥疗法

张雪亮 于文明 编著



学苑出版社

1990 **B** 735960

# 现代肥胖症与减肥疗法

张雪亮 于文明 编著

---

学苑出版社出版

(北京西四顺成胡同四号)

新华书店北京发行所发行

三环印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张: 6 字数: 120 千字

印数: 0001--8000册

1990年8月第1版 1990年8月第1次印刷

ISBN7-5077-0158-1/R·15 定价: 3.00元

---

## 前 言

尽管我们的生活水平与许多发达的资本主义国家还不能相比，但不能不承认，近年来，我国的“胖子”确实是越来越多了。

胖子并不是真正“发福”，不少胖子已经亲身体会或者认识到了这一点。

法国《科学与生活》一九八一年增刊认为“肥胖根本不需要治疗，也无法治疗”。那么，胖子就要任其发展下去么？任其受害么？医务工作者便可束手不管了么？一筹莫展了么？

回答自然是肯定的。科学的任务就是要不断发现问题、认识问题，不断解决问题。

基于以上认识，我们广泛收集资料，上至古代医籍，近至每日报刊，并译分门类，偶加评判。如此，让胖子们知道胖从何起，知道如何去控制体重；让白衣天使们站在前人的肩膀上继续作不懈的努力。

但愿本书能给胖子们带来福音；但愿本书能成为医务工作者研究肥胖症手头必不可少的资料。

鉴于我们水平有限，不当之处在所难免，敬请广大读者多提意见。

编者 1990年2月于中国中医研究院

## 序

肥胖给人们带来了许多病症，甚至也威胁到了人的生命。

肥胖给人类造成的灾难，实不能等闲视之。为此，医学界各种减肥疗法，象雨后春笋般应运而生。事实证明，这些疗法有效率远远满足不了人民大众的需要。

硕士毕业生张雪亮、于文明，余之门人也。从事中医研究工作，思想新颖，聪慧过人。为了减肥研究，结合中西医的理论知识，以及针、药、体育、气功等各种疗法，融合一体，殚思竭虑，写出《现代肥胖症与减肥疗法》一书。全书共分十章，从理论到实践一气呵成，而且内容丰富多彩，引人入胜，用于临床，则又事半功倍，疗效喜人。古人云：“青出于蓝而胜于蓝”，斯书也可云当之无愧矣。余既嘉其志，而又欲将其书介绍于社会，以发挥为人民服务的作用，故乐为之序。

刘渡舟

1990年5月7日于北京

# 目 录

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 前言              | ( I )  |
| 序               | ( II ) |
| 第一章 肥胖症概论       | ( 1 )  |
| 第一节、什么是标准体重     | ( 1 )  |
| 一、应该追求什么样的体型    | ( 1 )  |
| 二、何谓标准体重        | ( 4 )  |
| 第二节、什么是肥胖症      | ( 8 )  |
| 第三节、肥胖症的分类与分级   | ( 12 ) |
| 一、单纯性肥胖症        | ( 12 ) |
| 二、继发性肥胖症        | ( 15 ) |
| 第四节、肥胖症的好发人群及原因 | ( 16 ) |
| 第二章 肥胖症的危害      | ( 22 ) |
| 第一节、可以导致多种疾病    | ( 22 ) |
| 第二节、影响寿命        | ( 29 ) |
| 第三节、对特殊人群的影响    | ( 31 ) |
| 一、对小儿的危害        | ( 31 ) |
| 1. 小儿正常体重       | ( 32 ) |
| 2. 儿童肥胖症的成因     | ( 33 ) |
| 3. 儿童肥胖症的危害     | ( 34 ) |
| 二、对妇女的危害        | ( 36 ) |
| 1. 妇女肥胖症的原因     | ( 36 ) |
| 2. 妇女肥胖症的特殊危害   | ( 37 ) |
| 第三章 肥胖症的运动疗法    | ( 41 ) |

---

|                              |        |
|------------------------------|--------|
| 第一节、女子臀部减肥操.....             | ( 43 ) |
| 第二节、日本流行的妇女体态美“企鹅操”.....     | ( 46 ) |
| 第三节、美国的女性防胖健美操.....          | ( 48 ) |
| 第四节、长跑有助减肥.....              | ( 49 ) |
| 第五节、减肥体操.....                | ( 51 ) |
| 第六节、正确姿势助减肥.....             | ( 52 ) |
| 第七节、老年肥胖病的体操疗法.....          | ( 53 ) |
| 第八节、如何使腿的线条优美.....           | ( 55 ) |
| 第九节、简单易行的健美操——利用身边的方便之物..... | ( 55 ) |
| 第十节、减肥保健辅助运动.....            | ( 58 ) |
| 第四章 肥胖症的食物疗法.....            | ( 60 ) |
| 第一节、具有减肥妙用的食物.....           | ( 61 ) |
| 一、大豆.....                    | ( 61 ) |
| 二、大蒜.....                    | ( 61 ) |
| 三、大葱.....                    | ( 62 ) |
| 四、辣味食物.....                  | ( 62 ) |
| 五、蔬菜.....                    | ( 63 ) |
| 六、冬瓜.....                    | ( 63 ) |
| 七、木耳.....                    | ( 63 ) |
| 八、竹笋.....                    | ( 64 ) |
| 九、某些营养素.....                 | ( 64 ) |
| 十、醋.....                     | ( 64 ) |
| 十一、肉.....                    | ( 64 ) |
| 十二、高纤维饮食.....                | ( 65 ) |
| 第二节、减肥食谱.....                | ( 65 ) |
| 一、肥胖者的膳食治疗原则.....            | ( 65 ) |
| 二、减肥食谱之一.....                | ( 67 ) |
| 三、减肥食谱之二.....                | ( 68 ) |
| 四、减肥食谱之三.....                | ( 69 ) |
| 五、单一食品饮食疗法.....              | ( 70 ) |
| 六、多种食品饮食疗法.....              | ( 71 ) |
| 七、控制热卡减肥.....                | ( 72 ) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 八、减少碳水化合物的饮食疗法    | ( 75 )  |
| 第三节、饮食减肥妙法        | ( 76 )  |
| 一、慢食减肥            | ( 76 )  |
| 二、早食减肥            | ( 76 )  |
| 三、分食减肥            | ( 77 )  |
| 四、克服某种嗜好          | ( 77 )  |
| 五、时间饮食减肥法         | ( 77 )  |
| 六、自我控制法           | ( 78 )  |
| 七、利用进餐时帮助减肥       | ( 79 )  |
| 第五章 肥胖症的药物治疗      | ( 80 )  |
| 第一节、中医对肥胖症的认识     | ( 80 )  |
| 第二节、减肥中成药         | ( 82 )  |
| 一、茶剂              | ( 82 )  |
| 1. 茶              | ( 84 )  |
| 2. 具有降脂减肥效用的辟富仙药  | ( 84 )  |
| 3. 大雁减肥茶          | ( 87 )  |
| 二、散剂              | ( 92 )  |
| 1. 荷叶灰方           | ( 93 )  |
| 2. 纸腰身方           | ( 93 )  |
| 3. 神仙服泽泻令人轻身健行不老方 | ( 94 )  |
| 4. 神仙服蓬蘽令人轻身健行不老方 | ( 95 )  |
| 三、药膳              | ( 97 )  |
| 冬瓜煲               | ( 97 )  |
| 第三节、减肥汤剂          | ( 98 )  |
| 1. 荷叶煎汤           | ( 98 )  |
| 2. 轻身散            | ( 98 )  |
| 3. 康灵减肥合剂         | ( 100 ) |
| 4. 中药治疗肥胖症        | ( 103 ) |
| 第四节、肥胖症的西医疗法      | ( 105 ) |
| 1. 苯丙胺类           | ( 106 ) |
| 2. 双胍类            | ( 106 ) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 3. 甲状腺激素类·····               | (106) |
| 4. 减肥药中的新秀——芬氟拉明·····        | (106) |
| <b>第六章 肥胖症的气功疗法</b> ·····    | (110) |
| 第一节、气功锻炼的三大要领与方法·····        | (110) |
| 一、调心·····                    | (111) |
| 二、调息·····                    | (112) |
| 三、调身·····                    | (113) |
| 第二节、马王堆减肥健美功·····            | (115) |
| 第三节、减肥、活络、强身的龙形功·····        | (117) |
| 第四节、减肥健美功·····               | (120) |
| 第五节、龙游功·····                 | (125) |
| <b>第七章 肥胖症的针灸与按摩疗法</b> ····· | (128) |
| 第一节、体针疗法·····                | (128) |
| 第二节、耳针疗法·····                | (129) |
| 第三节、灸治法·····                 | (134) |
| 第四节、头针疗法·····                | (136) |
| 第五节、按摩疗法·····                | (138) |
| 一、腹部减肥按摩·····                | (138) |
| 二、按摩关元穴减肥·····               | (141) |
| <b>第八章 肥胖者的注意事项</b> ·····    | (143) |
| 第一节、连续长期饱食会缩短寿命·····         | (143) |
| 第二节、减肥新问题——忽增忽减大循环·····      | (144) |
| 第三节、胖人如何进补？·····             | (146) |
| 第四节、减肥七禁·····                | (146) |
| 第五节、抽脂减肥纯属谬论·····            | (147) |
| 第六节、减肥欲速难达·····              | (147) |
| 第七节、从减肥到神经性厌食·····           | (148) |
| 第八节、儿童减肥，重在预防·····           | (151) |
| 第九节、脂肪类饮食不可缺·····            | (151) |
| 第十节、对中年妇女减肥的新观点·····         | (153) |

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 第十一节、盲目减肥影响大脑功能.....       | (153) |
| 第九章 减肥实验录.....             | (155) |
| 第一节、我是怎样把“大肚皮”练下去的.....    | (155) |
| 第二节、六百斤巨胖人减肥.....          | (157) |
| 第三节、“龙游功”有减肥奥妙.....        | (158) |
| 第四节、马王堆健美功治病又减肥.....       | (160) |
| 第五节、世界减肥冠军.....            | (161) |
| 第六节、国王带头减肥.....            | (162) |
| 第七节、他们为什么能减肥.....          | (162) |
| 第八节、肥胖之极——古今中外的肥胖记录.....   | (165) |
| 第九节、老年人运动减肥.....           | (167) |
| 第十节、全城齐减肥.....             | (168) |
| 第十章 病理性肥胖选介.....           | (169) |
| 第一节、肥胖性生殖无能综合症.....        | (169) |
| 第二节、痛性脂肪过多综合症.....         | (173) |
| 第三节、不同寻常的肥胖——介绍皮质醇增多症..... | (175) |
| 第四节、肢端肥大症.....             | (179) |

# 第一章 肥胖症概论

## 第一节 什么是标准体重

所谓体重是指人体各部分的总重量，它因人的年龄、性别、种族遗传、身高等因素的不同而不同，并且经常受环境因素的影响而不断变化。

### 一、应该追求什么样的体型

在不同的历史时期、不同的地域，人们对体型的追求以及审美观点是不同的，单以我国为例：唐玄宗的贵妃杨玉环身材丰满肥壮，汉成帝的皇后赵飞燕身材清瘦苗条，二人体型如此截然相反，却都是历史上著名的美人，因此，后世有“环肥燕瘦”的说法。那么，从医学角度来看，我们究竟应该追求什么样的体型呢？到底是胖了好还是瘦了好呢？

一九五九年，美国保险业曾经作过一次调查，得出结论是：人的死亡率随着体重的减轻而稳步下降。目前，世界上广泛使用的“标准体重表”，主要是依据那次调查制定的。但是，最近美国有些研究人员提出一份意外的、和上述观点相反的报告，这份报告的标题是“你不能太瘦”。

研究人员对五千多名美国人（弗拉明罕的居民）作了长

达廿余年的随访调查，从而发现了体重过轻的人（低于标准体重百分之十以上），其死亡的危险性增高，而且增高的程度几乎和体重过重的人相同。这个发现提出了一个问题，即正常体重或接近正常体重的人能否从减轻体重中获得增进健康的益处。研究人员把弗拉明罕的居民由体重最轻的到体重最重的依次排列，并分成五个组进行分析。结果表明，对妇女来说，体重最轻的和体重最重的两个组死亡率最高；对男人来说，体重最轻的一组死亡率最高。

这项研究的前任负责人威廉·康纳尔医生说：“这个发现并不意味着那些体重过重的人就不需要设法减轻体重了，而是指出现在有些美国人在减轻他们的体重方面，可能做得太过头了”。

这两年，长沙市老年医学研究室也曾对体型与健康及寿命的关系做过专门的调查与分析。

在调查中，他们按体重将体型划分为五个类型。男性身高（厘米） $-105$ （女性 $-100$ ）=标准体重（公斤）。在标准体重 $\pm 10\%$ 以内为正常体型；超过标准体重 $10\%$ 为较胖体型；超过 $20\%$ 为肥胖体型；低于标准体重 $10\%$ 为较瘦体型；低于 $20\%$ 为消瘦体型。在分析了500例中老年脑力劳动者（其中45~49岁400例，60岁以上100例）的体型与高血压患病率之间的关系后发现，肥胖和较胖体型（以下均合称为肥胖型）者42.8%患有高血压；消瘦和较瘦体型（以下均合称为消瘦型）者高血压患病率为12.5%；而正常体型仅为11%。从统计学分析，肥胖型的高血压患病率显著高于其他两类体型。接着，他们又对185例60岁以上的脑力劳动者进行了多次项目的调查，结果发现冠心病患病率以肥胖型最高（33.3%），

消瘦型最低(13.9%)，两者在统计学上有显著差异：正常体型为16.3%，介于两者之间而与消瘦型接近。慢性支气管炎的患病率以消瘦型最高(29.2%)，肥胖型次之(7.4%)，正常体型最少(5.8%)，各组之间在统计学上都有显著差异。

综合以上资料，可见正常体型是最理想的体型，因为它的心血管系统疾病患病率低于肥胖型而与消瘦型接近；呼吸系统疾病的患病率既低于消瘦型，也低于肥胖型，避免了上述两类体型对健康的不利影响。

为了进一步探讨体型与寿命的关系，他们又查访了约800名45岁以上的脑力劳动者，按45~49岁、50~54岁……共分成七个年龄组，分析比较了年龄增长与体型变化的关系。七个年龄组中，正常体型波动在48.75~70.26%，有随年龄增加而逐渐降低的趋势。肥胖型在45~49岁时占6.15%以后所占百分比逐渐升高，55~59岁时达到高峰(占26.85%)，而后随年龄增加又逐渐下降，至75岁以后降至最低点，仅占6.06%。消瘦型则恰好相反，45~49岁时占23.59%，到55~59岁时降至最低点，仅占20.37%，以后随年龄增加又逐渐上升，至75岁以后上升到最高点(占36.36%)。从上面这些有规律的变动中可以看出：55~59岁是肥胖型比例最大、消瘦型比例最小的阶段；过了这一阶段，随着年龄的增加，肥胖型逐渐减少，消瘦型逐渐增多，成不可逆趋势。体型的这种变异，可能是老化的必然结果。因为随着年龄的增加，机体代谢功能发生变化，异化(分解)作用逐渐大于同化(合成)作用，体内积存的脂肪消耗，肌肉、脏器萎缩，细胞含水量降低等，必然导致体重下降，肥胖型减少，消瘦

型增多。难怪长寿老人中体瘦者多。

虽然由于调查的难度太大，目前尚无资料证实长寿老人中有多少体瘦者是由正常体型随年龄增加体重减轻演变来的。但从体型与健康的关系和体型与年龄的关系分析，可以推断，凡青壮年期和老年期都是正常体型的人，其健康状况最好，长寿的比例也最高。我国过去平均寿命较低，故有“人生七十古来稀”之说，因此，“千金难买老来瘦”的“老”自然是指五十岁左右人容易发胖的阶段，如果此时不发胖，仍保持正常体型或逐渐演变为消瘦型，则有利于健康长寿，而不是指一辈子都消瘦的人会长寿。

通过上面的调查报告可以看出，人体过胖或者过瘦对健康与寿命都是极为不利的，也就是说，人体体重以适中为最好。因此，营养学家与医学家们便特别强调“标准体重”的重要性。

## 二、何谓标准体重

标准体重，又叫平均体重，是根据大量的统计资料，制订出适合于绝大多数人群的衡量体重是否适中的较为理想和方便的宏观的客观标准。

计算标准体重的公式与方法有多种，但基本上无多大分歧。

计算小儿标准体重的简便方法如下：

1~6个月，体重（克）=出生体重+月龄×600

7~12个月，体重（克）=出生体重+月龄×500。

大于1岁，体重（公斤）=3+年龄（岁）×2。

计算成年人标准体重的简便公式为：

男性标准体重（公斤）=身高（厘米）-105。

女性标准体重(公斤) = 身高(厘米) - 100。

对以上这个计算成年人标准体重的公式, 还有一个略微不同的计算方法:

男性体重(公斤) = 身長(厘米) - 100。

女性体重(公斤) = 身長(厘米) - 102。

以上这个公式有一定的局限性, 因为只适合身長150~170厘米的人。

如果身高超过170厘米, 则应减去105而不是减100; 身高若超过180厘米, 则应减去110。

近年来, 国外对标准体重的公式研究也很多, 如:

男性成人体重(公斤) = 身長(厘米) - 100 - (身長 - 150) / 4。

女性成人体重(公斤) = 身長(厘米) - 100 (身長 - 150) / 2。

又如日本的计算公式为:

标准体重(公斤) = (身高厘米 - 100) × 0.9。

肥胖度(%) = [(实测体重 - 标准体重) / 标准体重] × 100%。

据此, 日本家庭医学全书制作了一个根据身高求体重的表, 只要你知道自身的高度, 就能迅速从表中查到你的标准体重。如超重(一般超过标准体重20%的, 属肥胖者), 或过轻(一般低于标准体重15%的, 属消瘦者), 就应采取相应的减肥或增肥措施。

按照以上公式计算, 一般认为凡超过标准体重10%者为偏重; 超过20%以上者为肥胖; 低于10%者为偏瘦; 低于20%以上者为消瘦。

| 男性体重<br>(公斤) | 身高<br>(厘米) | 女性体重<br>(公斤) |
|--------------|------------|--------------|
| 70.9         | 180        |              |
| 70.1         | 179        |              |
| 69.3         | 178        |              |
| 68.5         | 177        |              |
| 67.7         | 176        |              |
| 66.9         | 175        |              |
| 66.1         | 174        |              |
| 65.4         | 173        |              |
| 64.7         | 172        |              |
| 64.0         | 171        |              |
| 63.3         | 170        | 62.4         |
| 62.6         | 169        | 61.7         |
| 61.9         | 168        | 61.0         |
| 61.2         | 167        | 60.3         |
| 60.5         | 166        | 59.6         |
| 59.8         | 165        | 58.9         |
| 59.1         | 164        | 58.3         |
| 58.5         | 163        | 57.7         |
| 57.9         | 162        | 57.1         |
| 57.3         | 161        | 56.5         |
| 56.7         | 160        | 55.9         |
| 56.1         | 159        | 55.3         |

| 男性体重<br>(公斤) | 身高<br>(厘米) | 女性体重<br>(公斤) |
|--------------|------------|--------------|
| 55.5         | 158        | 54.7         |
| 55.0         | 157        | 54.1         |
| 54.5         | 156        | 53.5         |
|              | 155        | 53.0         |
|              | 154        | 52.5         |
|              | 153        | 52.0         |
|              | 152        | 51.5         |
|              | 151        | 51.0         |
|              | 150        | 50.5         |
|              | 149        | 50.1         |
|              | 148        | 49.7         |

按身長求体重表

另外，标准体重也可以用下列公式计算：

标准体重等于身高（厘米）乘平均胸围除240。平均胸围计算的方法是，深呼、深吸时所测得的两个胸围数（厘米）除2。一个人的体重与标准体重上下不超过5%都可认为是标准体重。

尽管有以上种种不同的标准体重计算方法，但每一种方法毕竟不是绝对精确和可靠的，因此，我们附上以下几张表格供读者参考：