

项光 任爱红 编著
安徽科学技术出版社

实用减肥指南

Shijang Jiaofa Zhinan





安徽科学技术出版社

实用减肥指南

项光 任爱红 编著

Shiyong jianfei zhinan



责任编辑：方 敏

封面设计：王国光

实用减肥指南

项光 任爱红 编著

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

新华书店经销 巢湖地区印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.875 字数：79,000

1989年7月第1版 1989年7月第1次印刷

印数：00,001-10,000

ISBN7-5337-0408-6/Z·59 定价：1.35元

前 言

在我国,传统的观念认为一个人胖是有福和长寿的象征。然而,肥胖产生的后果,却使人们大大增加了对它的忧虑。

老年人肥胖,可以引起高血压、冠心病、糖尿病等多种疾病;青年人肥胖,会出现体态臃肿难看,活动不便;少年儿童肥胖,会导致发育不良,体质下降,并潜伏着某些疾病的隐患。

多方面的科学和实例都证明,肥胖已经成为一种威胁人类健康及长寿的常见病和多发病。

有资料表明,当今世界死亡率最高的心血管疾病,主要原因就是身体过胖。

肥胖将危及人们的生命,这已不是什么危言耸听了!

高科技的应用使得社会发展越来越快,机械化、自动化使得人们的劳动强度大大降低,人类的生活水平也日益提高。由此,人们发生肥胖的问题也日趋严重。据说,在美国,大大超重的胖子有3000万人以上;在联邦德国5900万人口中,就有4000万人被列入胖子行列;在我国,大腹便便的老人、袒腰圆背的中青年、过于肥胖的独生子女都在不断增加,已引起人们普遍焦虑和不安。

消除肥胖,增强体质,这是当今人类康复医学所面临的一个重要课题。1974年在英国伦敦召开了第一届国际肥胖研

究大会。1977年及1980年分别在美国华盛顿、意大利罗马召开了第二次、第三次国际肥胖研究大会。这几次会议盛况空前，特别是第三次大会，参加代表达1600人之多。研究的内容涉及到生理、内分泌、能量代谢、营养学、生化、体育、医学等专业学科，研究的焦点是寻找既科学又便于使人接受的减肥途径。

关于消除肥胖的方法，现在是众说纷纭，各持己见。比如，有人倡导要靠医药，有人要求减食，有人主张运动……

笔者在生活中经常遇到一些人由于肥胖带来种种烦恼，搞得不安，而又为找不到合适的减肥方法所苦。曾有一位妇女，为了减肥，竟吃了大量泻药，结果是瘦下去了，但健康却受到了摧残。还有的人采取不合理的减食方法，甚至还有为减肥而绝食者，但结果都是适得其反。看来，探索某些既能减肥又能保持身体健壮的方法，是非常必要和迫切的。

笔者认为，在目前对肥胖的预防和治疗尚无成熟的临床经验的情况下，以健美运动为主，结合正确用药和合理节食未达到防肥或减肥目的，是较为理想的途径。1987年，我们在举办健美训练班过程中，发现有60%的同志是为消除肥胖而来的。他们经过一段时间的训练，基本上都达到了减肥健身的目的，也使我们在实践中积累了一些宝贵的经验。

为了探索减肥的有效途径，我们以自己工作实践为基础，结合参考国内外一些较新的科技资料，编写了这本关于减肥的基本知识及其有效防治方法的小书，奉献给那些以健美的观点重新审视自己的形体，并正在寻找有益的减肥之道的人们。希望他们个个都有健壮的体魄，让肥胖在自己身上永远消失。

因我们水平有限，书中难免有疏漏不足之处，请广大读者不吝指教。

作者

1983年3月

目 录

肥胖——人类健康的大敌.....	1
体型的客观标准是什么.....	6
导致人体肥胖的原因.....	10
肥胖症的几种类型	16
肥胖程度的检查方法.....	19
健身减肥三要素.....	27
把握良机 防重于治.....	68
娃娃肥胖并非健康.....	71
女子防胖减肥的途径.....	78
老年减肥要旨.....	82
胸部健美减肥锻炼.....	87
关于腿部的健美.....	90
怎样防治凸肚粗腰.....	92
药物对肥胖症的治疗作用.....	97
国外减肥法介绍	104
减肥效果的观察方法	111

肥胖——人类健康的大敌

前言中谈到，在我国，对一个人的身体发胖，存在着一种习惯的看法，总认为胖是富有的象征，常被恭维地称做“发福”，人们理想中的寿星，也都被描绘成鹤发童颜，大腹便便，粗身胖体，满面堆笑的老人。还认为妇女胖一些才显得富态、丰满。娃娃也是越胖越讨人喜欢。真的是如此吗？不！现代医学科学的发展，正在改变着人们这些旧观念。胖，不仅表现一个人体态臃肿，外观不美，行动迟缓，而且它损害人的体质，是人类健康的大敌，这已经为无数的病例所证实。

一、肥胖与人体关节的疾病 肥胖形成的原因虽十分复杂，但根本的一条还是脂肪在人体中“堆积”过多而造成的。这些多余的脂肪的重量可超过人体正常体重的20~50%。谁要是背上了这个沉重的“包袱”，其腰、腿部组织及关节必将负担过重，容易引起腰椎和腰部肌肉损伤。据临床观察，增生性关节炎及腰腿疼患者中，有半数人属肥胖。

二、肥胖与心血管疾病 令人不安的是，目前心血管疾病在世界人口死亡率最高的三大原因（心血管疾病、癌症、交通事故）中居于首位，而肥胖对心血管系统危害最严重。由于肥胖者的心脏周围有大量脂肪堆积，使心脏的收缩和舒张受到影响，尤其在全身血脂增高，血液粘滞度增加的情况下，

为了维持人体活动的需要，心脏要把大量的血液输送到全身各组织、脏器，这样就会大大加重心脏的负担。长此以往，心脏便可发生过度疲劳，继发心绞痛，心力衰竭等。又因肥胖者体内脂肪沉积在血管壁，故可使血管弹性下降，变得脆弱，导致动脉粥样硬化，易发生高血压、脑溢血。据统计，在肥胖者中，冠心病发病率较正常人高2~5倍；高血压发病率可达22.3~50%。有人预测：如人在一生中，能维持理想的体重的话，冠心病的发病率会比目前减少20%，心力衰竭和脑溢血的死亡率可减少35%。

目前，大多数研究肥胖问题的学者认为，肥胖者中之所以以心血管疾病发生较多，其中一个重要原因是其血液中游离脂肪酸浓度增高，脂肪代谢紊乱造成的。统计表明：血脂升高与肥胖程度呈正比。因此他们认为，下降人体血脂水平，无论对防治心血管疾病，还是肥胖，均有重要意义。

有一点应当引起注意，动脉粥样硬化虽一般在中年以后出现临床症状，但是动脉粥样硬化的病变却可以从儿童或青年时期就开始。近些年来，心肌梗塞发生在30岁甚或30岁以下的人们中间，已不是罕见的了，这种情况越来越引起医学界的重视。过去医学界对冠心病防治的研究，多侧重于选择药物及手术方面，现在看来这不是积极的作战方案，因为动脉粥样硬化可以在儿童时期甚至更早的婴儿时期形成，故预防肥胖要从婴幼儿时期做起。

三、肥胖与糖尿病 据统计，肥胖者中糖尿病发生率比正常人高6~9倍。这是因为胰脏脂肪增加以及胰内脂肪浸润，造成肥胖者胰血管脂肪栓塞，继发胰腺炎，阻碍胰岛素的分泌，引起血糖升高，导致糖尿病的发生。另外，通过观察研

究，发现多数肥胖型的糖尿病病人在禁食的情况下，血浆胰岛素也会升高。尤其在多年肥胖而又很少活动的40岁以上的妇女中，糖尿病往往容易发生。因为长期的胰岛素基础水平及饮食后浓度升高，就会导致胰岛功能衰竭，出现糖尿病。调查还表明，肥胖人中的糖尿病患者为非肥胖者的4倍，且血糖的水平及糖尿的发生率随着肥胖程度而增加。事实上，在40岁以上的糖尿病人中，约有70~80%的人在患糖尿病之前就呈肥胖了。可见肥胖是导致糖尿病的重要因素之一。

四、肥胖与呼吸 肥胖者大都肚大腰圆，腹部皮下及肠系膜上积存了大量脂肪，这样使横膈下降受到阻碍，加之胸壁脂肪过厚，影响了肺的扩张，最终影响呼吸功能。所以，肥胖者稍一活动就呼吸急促，气喘吁吁，而当其肺部万一患病时，则往往比一般人表现为容易缺氧，发绀。祖国医学也认为，“胖人多虚、胖人多湿，胖人多痰”。这些观点，与现代医学关于免疫功能降低、易患感染性疾病的结论是一致的。其道理就在于，肥胖者体内微量元素缺乏（如铁），使得体内免疫活性受损，容易被细菌、病毒等病原体入侵而感染。

五、肥胖与消化功能 肥胖对人的消化功能影响也是很大的。肝脏是人体最大的消化腺，胖人的肝脏如沉积过多的脂肪，便形成“脂肪肝”，使肝的解毒功能受到破坏。肥胖者体内胆固醇（脂肪的一种）代谢失调，容易形成胆结石，并易患胆囊炎。此外，因肥胖者的肠系膜上有许多脂肪沉积，妨碍了肠系膜的蠕动，使食物的消化与排泄不能顺利进行，容易发生便秘。上述情况如继续发展，则肠道内容物中致癌物质滞留时间势必过长，故有导致直肠癌或结肠癌的危险。

六、肥胖与性生活 肥胖可能会使和谐的夫妻生活蒙上一层阴影。据调查，过度肥胖，不论男子或妇女都会发生明显的性功能衰退。因为，性激素必须通过血液输送到各个器官，如果过多的脂肪沉积在组织中，激素的作用就会降低，从而引起性功能衰退。男性表现为阳痿，女性表现为月经过少、闭经和不孕症等。纵使怀孕，也容易发生妊娠中毒症、流产或难产。

七、肥胖与其他常见小病 极度肥胖患者(体重超过93.3公斤)多有通气不足，临床上称为“肥胖——换气受限综合症”，这种人血氧明显地少，二氧化碳却增多，二氧化碳储留在脑内，可使脑血管扩张，颅内压增高而产生头痛、头晕、嗜睡、情绪抑郁等不良症状，从而对正常的生活、工作、学习，不可能没有妨碍。

八、肥胖与寿命的关系 当人们了解肥胖可能导致上述种种疾病之后，这里，就不能不最后归结到肥胖与寿命的关系这个问题上来谈一谈。俗话说，“腰带越长，寿命越短”。这虽然不十分准确，但是有一定科学道理的。在体重超过正常标准8~10公斤的人们中间，有20~25%的人会减短寿命，若超过正常体重20公斤，大约有50%的人会减短寿命。在同龄人中间，肥胖者比正常体重者，死亡率高1倍左右。体育运动中，相扑运动员的寿命最短，这不能不说是身体肥胖带来的恶果。

无论从哪方面看，肥胖对人体有害无益，这是毋庸置疑的。目前，医学界已将肥胖列为常见病、多发病之一，世界各地相继建立了许多减肥中心，1987年10月，我国首都北京开设了全国第一家治疗肥胖的医院。各地一些大医院的减肥

门诊也相继问世。现在，值得注意的是，由于现代社会物质生活水平的提高，造成了许多人营养过剩，体力劳动减轻，减少，且又缺乏锻炼，加之对“肥胖”本来就抱有错误认识，忽视其害，故肥胖者日渐增多。这样下去，确实是令人担心的一个问题。笔者希望肥胖人都重视自身的减肥，只要针对肥胖的原因，采取相应的科学减肥方法，肥胖是可以消除的。即使是尚未形成肥胖的人，也应通过各种不同方式的锻炼，使自己保持健康而优美的体格，投身于工作、学习和生活。

体型的客观标准是什么

据笔者观察，许多人往往只注意到体型与美感的关系，却很少懂得体型与健康、体型与寿命内在因素的联系。

一个人的体型究竟是胖，还是瘦，或者说，是不是理想的体型，这都不是完全凭直观可以作出结论的。前面说过，肥胖固然能损害一个人的健康，那末，瘦是不是就一定好呢？显然不能这样片面地来理解。肥胖型也好，消瘦型也好，或者理想的体型也好，都是有一定的客观标准的。搞清这些标准，以及体型类别与疾病的关系等，对寻求正确的健身减肥之道，具有重要意义。

所谓理想的体型，不能简单地解释为就是不胖不瘦。理想体型的标准是从美感、健康及寿命三个方面来进行考订的。

这里，首先说说关于体型的分类。对体型进行分类，目前普遍公认的方法是：

男性 本人身高(cm) - 105 = 标准体重(公斤)

女性 本人身高(cm) - 100 = 标准体重(公斤)

在标准体重的基础上，有10%范围内的变动，均为正常体重。超过标准体重20%为肥胖体型；低于标准体重20%为瘦体型。

其次，谈谈体型与美感、健康和寿命三者内在的联系与

一般规律。

有人对肥胖体型、瘦体型和正常体型的人的疾病发生率作过调查，发现疾病与人的胖瘦有很大关系(如表1所示)，而具有正常体型的人，则较少发生某些疾病。从表1中即可看出，正常体型的人，心血管疾病发生率低于肥胖型人，而与消瘦型人接近；其呼吸系统的发病率既低于肥胖型人，更低于消瘦型人。

表1

体型与疾病统计表

病 名	肥 胖 型	正 常 型	消 瘦 型	其 它
高 血 压	42.8%	14%	12.5%	33.7%
冠 心 病	33.3%	16.3%	13.9%	36.5%
慢性支气管炎	22.1%	18.6%	52.8%	6.5%
肺 气 肿	7.4%	5.8%	29.2%	68.6%

在体型与寿命的关系上，也有人作过统计。肥胖者随着体重的增加，其中死亡率也相应增大。在40~49岁这一年龄组中，超过其正常体重30%以上的人们，其中男性死亡率平均为42%，女性死亡率平均为36%。另外，从45~49岁这一年龄组的调查中发现，消瘦体型的人的死亡率也高于正常体重者。但是，在75岁以上的年龄组中，消瘦体型的人比肥胖体型的人和正常体重的人的死亡率都低。什么原因呢？因为人到中年以后，身体代谢功能发生变化，异化作用(分解)逐

渐大于同化作用(合成),体内积存的脂肪被消耗,肌肉、脏器开始有一定程度的萎缩,细胞含水量降低,必然导致体重下降。因此,在年龄较大的人们中间,一般瘦体型的占多数。

凡属正常体型的人,其青壮年期和老年前期,健康状况总是最好的,长寿的比例也高。而到了50岁以后,如果仍能保持正常体型或由正常体型向消瘦体形逐渐演变一些,则有利于自身的健康长寿。人们不是常说“有钱难买老来瘦”吗,这句话不能说没有一点道理。

究竟什么样才算是正常体型呢?

爱美之心,人皆有之。时下人们对体型美的追求,已成为文明生活的重要内容之一。现代人追求体型美的标准,概括地说,是:体格健壮丰满,肢体匀称和谐,行动敏捷,显示出时代的朝气。具体地说,当前人们认为的良好体型有十项标准:

①骨骼发育正常,身体各部分比例适当和匀称;

②男子肌肉匀称发达,女子体态丰满而不显肥胖臃肿;

③五官端正,自然合理配布于面部。颈项稍长;

④双肩对称,挺拔宽大。女子肩圆微呈下削,给人以不耸肩或垂肩的印象;

⑤背视脊柱呈垂直,侧视具有正常的生理曲线(弯曲度顶点与脊柱正中线的垂直间距为3~5厘米),肩胛骨无翼状隆起或上翘;

⑥胸宽厚,身子胸肌隆鼓,背视胸廓呈梯形(胸宽腰窄)。女子乳房丰满不下坠,侧视有女性曲线美感;

⑦臀部圆满，男子鼓实，微呈上翘，女子不下塌；

⑧腰细而有力，微呈圆柱形，腹部扁平，无明显脂肪堆积。男子腹部可见六个方形的肌肉块，女子腰围应比臀部细三分之一；

⑨四肢修长，肌肉丰满，四肢紧张时各肌肉的轮廓明显；

⑩整体观，无粗笨、虚胖或瘦弱、歪斜、畸形、重心不稳、比例失调、头重脚轻、形态异常等。

上面所说的十项标准，是男性和女性所共同适用的。但是，男女之间的体型总有一定的差异。人们一般常用丰满圆润、曲线美来形容健美的女性；用体格魁梧、肌肉壮实来描写健美的男性（参见图1）。

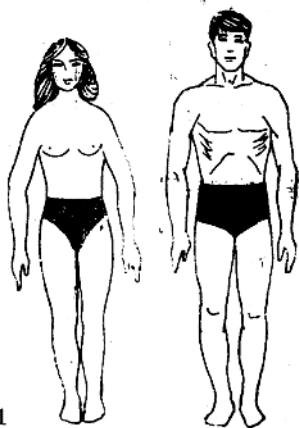


图1

导致人体肥胖的原因

笔者在担任一个健美班的教练时，遇到最感棘手的问题之一是：如何解决那些急于减肥，而对肥胖原因又有所误解的人的思想问题。他们有的说：“我胖，是因为父母都属于肥胖体型，现在参加减肥训练，不知对治好这种遗传性肥胖是否起作用？”有的说：“为了减肥，我饮食量比以前减少多了，为什么还不瘦。”甚至还有人存在“锻炼会使身体更胖”的疑虑。其实，对造成身体肥胖的原因存有误解的，岂止是来接受减肥训练的人，社会上有更多的人都抱有类似的想法。其实，人们要想减肥，保持健美的体态，这并不是一件很难办到的事情。不过，必须首先了解导致肥胖的原因，以便为制定最合理、有效的防胖减肥计划，提供科学的依据。

遗传不是“肥胖”的决定因素

在肥胖者中，有不少人感到自卑，他们认为“肥胖”是其父母遗传的结果，命中注定。笔者不否认一个人肥胖，有可能受遗传因素的影响，正如有些学者所认为的那样，即一个人身体脂肪组织的肥大细胞数量的多少，是可以遗传的。这也就是一个人从外表看，子代和亲代体型相似的原因。但不能把遗传因素绝对化。如果不问情由，抱着这个观点不放，那是错误的。在人们日常接触中，你会发现有不少家庭，父