

健康金钥匙丛书

FEIPANGBING

FANGZHI

BIDU

肥胖病 防治必读

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社



健康金钥匙丛书

肥胖病防治必读

杨 玺 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

肥胖病防治必读 / 杨玺著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002. 2

ISBN 7-5439-1820-X

I. 肥... II. 杨... III. 肥胖病—防治—普及读物
IV. R589.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 004346 号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 徐 利

健康金钥匙丛书

肥胖病防治必读

杨 玺 编著

★

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

上海长鹰印刷厂印刷

★

开本 787×1092 1/32 印张 6.625 字数 154 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数: 1-8 000

ISBN 7-5439-1820-X/R·498

定价: 12.00 元

内 容 提 要

本书就肥胖病预防保健知识,以科普读物的形式,向读者介绍了肥胖病的发病及危害、肥胖病与其他疾病的关系、肥胖病的概述、生活方式与肥胖病、正确认识肥胖病、预防肥胖病应从儿童做起、肥胖病的预防、减肥中的误区、肥胖病患者的减肥等。内容全面、新颖、详细、实用,适合于广大群众,尤其是肥胖病患者阅读。同时,对临床医生也具有一定的参考价值。

前 言

前

言

健康是人类永恒的追求,健康是生命的春天,健康是社会最大的财富,健康是人生的无价之宝。然而,随着社会的进步,经济的发展,尤其是生活方式的改变,人类疾病谱中的肥胖、高血压病、糖尿病,血脂异常及高粘血症和心脑血管疾病(主要指冠心病和脑卒中)等“富贵病”(又称生活方式病)的发病率急骤增高。据统计,目前肥胖病已占我国人口的8%,城市肥胖者可达17%;高血压病已逾1亿人;糖尿病也达3000多万人;血脂异常、高粘血症呈明显上升趋势;我国冠心病病人约有200多万,每年新增加75万人;脑卒中病人600多万,我国已成为名副其实的脑卒中大国。上述疾病已构成一个严峻的社会公共问题。

肥胖病不仅影响健美,而且又是其他“富贵病”的温床,其对健康的危害不亚于烟草中毒,将成为21世纪危害人类健康的严重问题。高血压病虽不像洪水猛兽,也不是森林火灾,但却是一个悄悄的、无情的“杀手”。糖尿病貌似“随风潜入夜,润物细无声”之状,然实有“乱石穿空,惊涛拍岸”之势。血脂异常及高粘血症则像是血液中的暗礁,是一条“看不见的战线”。同时,这些疾病之间有着千丝万缕的联系,往往可以同时并存、互为因果、相互加重,而肥胖则是其“元凶”。它们均为导致心脑血管病等多种慢性疾病的罪魁祸首,而心脑血管病则是致残、致死的主要原因,故有“头号杀手”之称。

“防患于未然”这句至理名言,道出了预防的重要性。专

家认为,约50%的“富贵病”是可以预防的。因为这些疾病除遗传因素外,往往均与生活方式有关。因此,防先于治,防优于治,防胜于治,防重于治。其防治措施应包括:首先,从改变不良生活方式入手,即采取科学、健康、文明的生活方式(包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡);其次,对已经患有上述疾病者,则应积极有效地加以治疗(医学上称为二、三级预防)。这样不仅可以预防这些疾病进一步发展,而且完全有可能与正常人一样生活、工作、学习。然而,遗憾的是人们对于这些疾病的预防保健知识知之甚少,甚至全然不知。对其危害性认识不足,重视不够,致使有的人甚至已经发生严重心脑血管疾病(即并发症)后才有所醒悟,但为时已晚;还有少数人因此终身致残、甚至致死。世界卫生组织(WHO)指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知”。为了普及“富贵病”的预防保健知识,提高全民自我保健意识,做到未病早防、无病早查、有病早治。作者精心编写了《高血压病防治必读》、《肥胖病防治必读》、《糖尿病防治必读》、《血脂异常及高粘血症防治必读》、《冠心病防治必读》、《脑卒中防治必读》之相关性科普读物,组成心脑血管病防治系列丛书,一同奉献给广大读者和病友们,希望她能成为您的益友。

本系列丛书是作者在结合20余年临床工作经验以及所遇到的实际问题的基础上,并大量参阅科普文献编著而成。在写作方面力求深入浅出、通俗易懂、防治结合、以防为主、重点突出。集科学性、知识性、趣味性、实用性于一体。但是,由于作者水平所限,缺点、错误在所难免,敬请读者不吝指正。

在本系列丛书的策划、编辑和出版过程中承蒙上海科学

技术文献出版社、人民军医出版社和上海科学普及出版社的
热情指导和鼎力相助,在此致以衷心的感谢!

杨 玺

前

言

3

目 录

肥胖病的发病情况及危害	1
肥胖病的发病情况	1
肥胖病,现代人的“富贵病”	1
肥胖病肆虐全球	2
肥胖病是亚太地区新的流行病	2
肥胖病在我国的发病迅猛增加	3
我国肥胖病发病率的地区及性别差异	3
肥胖病的危害性	5
肥胖病的危害	5
肥胖病:“死亡五重奏”的号手	7
肥胖降低生活质量和缩短寿命	8
胖死的人比饿死的人多	9
肥胖病与其他疾病	10
肥胖病与糖尿病	11
肥胖病与高血压	11
肥胖病与血脂异常	11
肥胖病与冠心病及其他心脏病	12
肥胖病与脑卒中	13
肥胖病与猝死	13
肥胖病与脂肪肝、胆结石及胆囊疾病	13
肥胖病与癌症	14
肥胖病与换气综合征	15
肥胖病与不孕症	15

肥胖病与白内障	16
肥胖病与其他疾病	16
肥胖病的概述	18
肥胖病的病因及其表现	18
什么是肥胖	18
人是怎样胖起来的	18
肥胖病的分类和原因	19
肥胖病的原因新说	22
病理性肥胖的病因	23
肥胖病的临床表现	25
肥胖病的诊断	25
什么是体重指数	25
衡量身材肥胖的新概念——腰围/臀围比值	26
体重并非衡量肥胖的标准	28
自我诊断肥胖的方法	29
量量你的腰围	30
生活方式与肥胖病	32
肥胖病的罪魁祸首是生活方式	32
饮食与肥胖病	32
运动与肥胖病	33
环境与肥胖病	34
精神情志与肥胖病	35
饮酒与肥胖病	35
吸烟与肥胖病	36
正确认识肥胖病	37
肥胖肯定是病	37
肥胖肯定是病	37
肥肚者,长寿与你无缘	37

吃得少也会发胖	38
正确对待胖与瘦	39
胖,有时不应拒绝	39
不必谈肥色变	41
“老来瘦”并非是福气	41
正确看待脂肪的作用	43
脂肪:人类健康的必需物质	43
为脂肪鸣冤叫屈	44
女性健美离不开脂肪	45
少女忌脂害处多	46
肥肉并不可怕	47
食用脂肪要质又要量	48
预防肥胖病应从儿童做起	50
应重视儿童肥胖	50
儿童肥胖的近况	50
儿童肥胖非健康	51
肥胖儿是忧不是福	52
肥胖儿童易患哪些病	53
健康向小胖墩“亮红灯”	54
儿童肥胖的概述	55
儿童肥胖的原因	55
造成儿童肥胖的危险因素	57
儿童肥胖的临床表现	58
儿童肥胖的判断	58
儿童肥胖的高发期:1岁和5岁	60
儿童肥胖者成年后肥胖病多	60
儿童肥胖的预防	61
预防肥胖病应从幼年着手	61

婴幼儿期如何预防肥胖	62
儿童少年期如何预防肥胖	64
儿童肥胖的治疗	65
儿童肥胖减肥的误区	65
肥胖儿童的家庭治疗处方	66
儿童肥胖的膳食调整	68
肥胖儿童减肥的口上功夫	69
胖儿吃瘦的绝招——低热量营养平衡膳食	70
儿童肥胖的运动减肥	71
儿童肥胖的行为矫正	71
儿童减肥应慎重	72
儿童减肥——最好查查血粘度	74
肥胖病的预防	75
提高健康意识	75
健康的定义	75
健康的十大标准	75
健康是“1”	76
健康长寿“六个一”	76
保持生活规律	78
不胖不瘦才是健康的标志	79
早期防范肥胖病的发生	80
防止肥胖的“起跑线”	80
什么情况会发胖	81
您知道发胖的信号吗	83
注意腹部脂肪的增多	84
如何预防老年性肥胖病	85
合理膳食,预防肥胖	85
预防肥胖病的膳食原则	85
适量运动,预防肥胖	88

适量运动可预防肥胖	88
回归大自然,预防“富贵病”	89
产后肥胖的预防	90
减肥中的误区	92
减肥认识中的误区	92
减肥方法中的误区	95
运动减肥中的误区	96
药物减肥中的误区	98
减肥失当酿恶果	100
肥胖病患者的减肥	102
正确减肥	102
减肥的对象和措施	102
减肥,应因人而异	102
哪些人需要减肥	103
减肥须明确的问题	105
综合减肥,必过五关	106
合理减肥与健康	107
控制饮食和适量运动是减肥的基础方法	109
减肥的基本原则	109
减肥的具体措施	109
减肥有无“根本大法”	111
减肥还需“笨”办法	113
减肥的目标和方法	114
减肥新目标:解决 10%	114
减肥的终点不是瘦	114
减少腹部脂肪有益于健康	115
男女减肥应有别	116
减肥新概念:以补瘦身	116

夏季——减肥的良机	117
冬季减肥 ABC	118
快速减轻体重的安全方法	119
要减肥,少些“汤、烫、糖、躺”	121
减肥应从小事做起	122
肥胖病的自我调养	123
喝水助减肥	125
少女减肥的措施	126
少女过胖怎么办	126
少女减肥不宜长期素食	127
减肥效果的评价	128
怎样评估减肥效果	128
减肥后能永不反弹吗	129
减肥成效为何不能巩固	130
减肥别忘了防瘦	132
饮食减肥	133
饮食减肥的进食种类和方法	133
均衡饮食,自然减肥	133
减肥怎样在“吃”字上下功夫	135
饮食减肥的新法	137
怎样吃能减肥	139
加快新陈代谢的饮食减肥法	141
不挨饿的减肥方法	142
避免肥胖的诱因——过多摄盐	144
6 节制饮食减肥的利弊	145
减肥怎样控制饮食	145
节食减肥饥饿感的缓解	147
节食并非减肥的最佳方法	149
节食减肥易失败	151

节食减肥危害健康	152
饮食减肥莫减维生素	153
减肥莫忘补足钙	154
压抑食欲减肥法	156
吃素减肥影响智力	157
减肥食品面面观	158
具有减肥作用的食物	158
萝卜、土豆:减肥的理想食品	161
药茶与减肥	162
要减肥,多喝水	164
想减肥:请在饭前吃水果	165
减肥不必谈“肉”色变	165
低脂饮食能减肥吗	166
低脂食品不减肥	167
胖子大忌吃盐过多	168
运动减肥	169
运动减肥好	169
有氧运动可减肥	171
步行减肥三部曲——距离、速度、时间	172
步行减肥运动的“处方”	173
减肥者怎样跑步	174
越跑越胖吗	175
骑车运动,减肥强体	176
运动减肥失败的原因	178
药物减肥	180
常用的减肥药	180
减肥用药新知	182
减肥有无良药	183
药物减肥的利弊	185

药物减肥,慎之又慎	186
减肥:先减“芬氟拉明”	187
应区别对待减肥药物或食品	188
手术减肥	189
脂肪抽吸术减肥	189
适应脂肪抽吸减肥的手术标准	191
脂肪抽吸减肥的利弊	191
心理减肥	192
减肥的心理疗法	192
饮食减肥的心理机制	193

肥胖病的发病情况及危害

肥胖病的发病情况

肥胖病,现代人的“富贵病”

肥胖病大多数发生在社会经济、生活条件较好,而体力活动较少的人群中间。它是现代人们所称的一种“现代文明病”,也可说是“富贵病”的元凶。当前在发达的国家中,肥胖病已成为一个很突出的社会问题。就以美国而言,在20世纪70年代初期,约有20%的人体重明显地超过了标准体重;20世纪80年代初《食品和营养》一书中指出:“现在美国大约有1/3的人肥胖,更多的人超重”;目前,成年人的超重人数约高达1/2。在此期间德国营养协会发表的报告也指出,在成年人中55%的妇女和47%的男子患有肥胖。人们对肥胖已由一般的关注变成压倒一切的忧虑。

我国是发展中国家,随着经济的发展,人民生活水平的提高,肥胖的出现虽远远不及欧美一些国家那么突出,可是肥胖的发病率已见逐年上升。据一些城市报道,肥胖的妇女已超过10%。我们决不能等闲视之。

目前世界卫生组织(WHO)已确认肥胖是一种疾病,并向全世界发出忠告:“肥胖病将成为全球首要的健康问题”。

肥胖病肆虐全球

近20年来,人类肥胖数量达到历史高峰,遍布了全球每一个角落。世界上肥胖比例最高的是萨摩亚,1978年肥胖人数男性为38.8%,女性为59.1%,到1991年猛增到男性为58.4%,女性为76.8%。美国1980年为14.5%,目前增加到22.5%~30%,达9000万人左右。英国1980年男性肥胖者为6%,女性肥胖者为8%,到1994年男性肥胖者增加到15%,女性增加到16.5%;英国人身体超重者已近半数。德国男性肥胖者为20.5%,女性为26.8%。法国男性中19%患肥胖病。我国肥胖者数量也有明显增加,其中男性和儿童增加比例较大。肥胖者占总人口的8%,城市人口中17%为肥胖者,而儿童中肥胖者却达51%。

肥胖病是亚太地区新的流行病

亚太区肥胖指导委员会提出警告,肥胖已成为亚太地区的一种流行病,估计在2010年,亚太区将有1.3亿人会患上肥胖病,与肥胖病相关的疾病,如高血压、糖尿病、血脂异常及冠心病、脑卒中等也会增加。

专家们指出,随着世界大部分国家及地区变得更现代化和工业化,与肥胖有关的疾病正在激增。最近日本的一项研究发现,年龄介于6岁至14岁的日本学童之中,有11%长得较为肥胖。日本成年男性中超重肥胖人也以2~4倍的速度增长。而在香港地区,有22%的儿童是肥胖者,比日本严重。而且,亚洲人的肥胖模式与欧洲和美国相比是不同的。亚洲人比其他地区的人会积聚更多的腹部脂肪。