

肥胖症的防治

史秀琴 编著

2

黑龙江人民出版社

32
1999.2
1
1

肥胖症的防治

史秀琴 著

X44.6



3 0109 3612 2

黑龙江人民出版社

1991年·哈尔滨



B

057222

(黑)新登字第1号

责任编辑: 替 波

封面设计: 张乙迪

肥胖症的防治

Fei Pangzheng de Fangzhi

史秀琴 著

黑龙江人民出版社出版

(哈尔滨市道里地段街379号)

黑龙江新华印刷厂制版 黑龙江新华印刷厂印刷

黑龙江省新华书店发行

开本 787×1092 毫米 1/32·印张 7 12/16

字数: 150,000

1991年11月第1版 1991年11月第1次印刷

印数 1—1,960

ISBN 7-207-02016-3/11·52 定价: 3.50 元

前 言

肥胖症现已成为经济高度发达国家的常见病。经济发达国家人口中20~30%患肥胖症。在我国，随着人民生活水平的提高和人们饮食结构的变化，肥胖症的发病率有逐年增高的趋势，在城市的妇女和独生子女、老年前期和老年期的人中相当常见。特别是儿童肥胖发病率近1%，这不能不引起人们注意。无论是国外还是国内，肥胖症已成为当前严重威胁人类健康的疾病之一。国际医学界已把识别与干预儿童期单纯肥胖症视为本世纪疾病预防的主要内容之一。苏联莫斯科建立了减肥中心；美国纽约成立了超重妇女俱乐部；美国北卡罗来纳州的达勒姆城因减肥闻名而被誉为“减肥城”雅号。南太平洋岛国汤加的国王图普四世和伊拉克总统萨达姆等一些国家领导人都带头减肥。在我国，党和政府历来重视人民的健康，各地医疗部门成立了减肥门诊，各种减肥药物也不断涌现。

为了更好地防治肥胖症，保障人们的健康，本人在总结多年临床防治肥胖症经验的基础上，参考一些有关书刊和国内外一些科研成果，撰写了这本小册子。书中阐述了人们对减肥重要性的认识，以及如何正确地掌握减肥的原则和方法，介绍了肥胖症的病因、对人体的危害、并发症及其防治方法

等。本书可做为广大读者防治肥胖症的良师益友，也可做临床医生参考。

本书由于作者水平所限，书中难免有不当之处，请广大读者批评指正。

作者

1991 年 1 月

目 录

一	概述	1
二	发病率	2
三	肥胖的判定标准	3
四	脂肪组织与脂肪细胞	17
五	病因学	19
	(一) 内因方面	19
	1. 遗传因素	19
	2. 神经精神因素	20
	3. 内分泌因素	21
	(二) 外因	22
六	病理生理变化	24
	(一) 能量代谢变化	24
	(二) 糖代谢变化	24
	(三) 脂类代谢变化	25
	(四) 蛋白质代谢变化	25
	(五) 水盐代谢变化	26
七	内分泌变化及其影响	27
	(一) 胰岛素的变化	27

(二) 肾上腺皮质激素—皮质醇的变化	30
(三) 生长激素的变化	30
(四) 甲状腺激素	31
(五) 性腺激素	31
(六) 儿茶酚胺	32
八 肥胖症的分类	33
九 临床表现与合并症	37
十 诊断与鉴别诊断	51
十一 女性肥胖	54
(一) 女性肥胖发生率的特点	54
(二) 女性体型的变化与肥胖的关系	56
(三) 女性肥胖的合并症	57
(四) 女性肥胖的诊断	59
十二 小儿肥胖	61
(一) 小儿肥胖的发生期	62
(二) 小儿肥胖的分类	63
(三) 小儿肥胖的发病机制	64
(四) 早期诊断和治疗的必要性	66
(五) 小儿肥胖评价标准	67
(六) 小儿肥胖的治疗	70
十三 肥胖症的治疗	75
(一) 饮食疗法	75
(二) 运动疗法	98
(三) 药物治疗	105
(四) 外科手术治疗	114

(五) 传统医学治疗方法	117
(六) 其它疗法	149
(七) 小儿肥胖的治疗	162
(八) 老年肥胖的治疗	162
(九) 孕期肥胖的治疗	167
(十) 减肥的综合方案	168
十四 肥胖症的预防与健美	174
(一) 饮食与健美	175
(二) 减肥健美操	177
1. 减肥健美法	177
2. 健美操	186
附录:	
一 食品交换表	198
(一) 各类食品一个交换单位的实际	
重量及营养成分表	198
(二) 食品交换表的说明	203
(三) 1单位饮料大致容量表(毫升)	211
(四) 1单位砂糖及调料、水果罐头等甜味	
食品的重量表(克)	212
(五) 常用食物主要成分表	213
(六) 各种食品的维生素含量(每100克)	216
(七) 各种蔬菜的维生素含量(每100克)	216
二 气功减肥疗法	218
(一) 健美减肥功	218
(二) 龙门健美益寿功	224

(三) 简易减肥功	227
(四) 辟谷食气减肥功	230
(五) 放松减肥功	232
(六) 小周天减肥功	233

一 概 述

肥胖症系身体的脂肪量超过正常，体重增加，超过标准体重的 20%。

肥胖症因脂肪过多超过正常生理的需要，而且有害于身体健康，因此也被认为是一种营养过剩性疾病。肥胖症的病因和发病机制是复杂的，迄今为止尚未完全弄清，但进食热量多于人体消耗量而以脂肪形式储存体内为肥胖症的直接起因。肥胖症可分为轻度、中度和重度三种。体重超过标准体重 50% 以上称重度或严重肥胖；超过标准体重 30~50% 为中度肥胖；超过标准体重 10~20% 为轻度肥胖。由于肥胖症可引起全身代谢及内分泌紊乱，易并发糖尿病、心血管疾病等严重疾病，其死亡率明显增高。因此，肥胖症的诊断、治疗和预防成为国内外专家、学者日益重视、不断探索的课题。

二 发 病 率

肥胖症是现代经济高度发达国家的社会性问题，已成为常见病。经济发达国家人群中 20~30% 患肥胖症，在苏联肥胖患者占全国人口的 26%，美国占 25~40%。新中国成立 40 多年来，随着人们生活水平的提高和饮食结构的变化，肥胖症的发病率有逐年增高的趋势，在城市，妇女和独生子女、中、老年机关干部、离退休干部及高级知识分子中相当常见。不论国内外，肥胖症都已成为当前最广泛的严重威胁人类健康的疾病之一。

在人的一生中有三个时期肥胖现象表现最为突出，一是在婴幼儿期，四、五岁以前；二是在青春发育期；三是在成年四十岁以后。妇女在妊娠、哺乳期及绝经期表现突出。婴幼儿期营养供应过度丰富，机体一切组织包括脂肪组织都增生肥大，这就为青春发育期，特别是 40 岁以后发生肥胖打下了解剖学基础。婴幼儿期肥胖的一般到成年时也易肥胖，婴幼儿时期正常的，到了成年人时发胖的机率小得多，而且有婴幼儿期或青春发育期肥胖史者要比一般的患者治疗难度大得多。

三 肥胖的判定标准

肥胖的判定方法很多，但目前实际上广泛采用的方法有：

1. 测定身长、体重法

根据体重来估计肥胖程度，虽然不很准确但简便易行。但用体重来估计肥胖必须考虑年龄、性别、身长及体格类型，一般采用健康人不同性别、不同年龄、不同身长及不同体型的体重统计表。我国目前还没有统一的全面系统的身长、体重标准数据，本文介绍我国部分省、市儿童、青少年以及成年男、女标准体重，供参考。（见表1、2、3、4）

另外标准体重一般可用下列公式计算

(1) Broca 公式（男、女）

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

或标准体重 = $(\text{身高} - 50) \div 2$ （公斤）

(2) 男性标准体重（公斤）= 身高（厘米） $\times \frac{1}{2} - 21$

女性标准体重（公斤）= 身高（cm） $\times \frac{1}{2} - 24$

(3) 男性标准体重 = 身高（cm） $\times 0.6 - 38$

女性标准体重 = 身高（cm） $\times 0.44 - 15$

(4) 男性标准体重 = 身高（cm） $- 100$

表1 我国北、中、南城区儿童及青少年体重、身长计量概况 (1975年) ①

年 龄 组	体 重 (kg)			身 长 (cm)		
	男			女		
	北	中	南	北	中	南
初 生	3.33	3.29	3.16	3.20	3.22	3.09
	5.17	4.86	4.91	4.75	4.55	4.64
	6.11	6.02	5.65	5.64	5.53	5.27
	6.93	6.75	6.43	6.50	6.32	5.91
	7.57	7.36	6.97	6.91	6.73	6.39
1月~ 2月~ 3月~ 4月~	51.0	50.5	50.3	51.0	50.5	49.8
	55.8	55.4	55.2	55.8	55.4	55.2
	59.2	58.3	58.3	59.2	58.3	57.6
	61.5	61.1	61.1	61.5	61.1	60.0
	63.6	62.3	62.3	63.6	62.3	62.2
5月~ 6月~ 8月~ 10月~ 12月~	66.4	66.1	65.2	66.4	66.1	65.5
	68.8	68.5	67.5	68.8	68.5	68.1
	71.0	70.8	69.3	71.0	70.8	69.0
	73.4	73.4	72.2	73.4	73.4	72.2
	76.6	75.5	74.3	76.6	75.5	74.3
15月~ 18月~ 21月~ 24月~ 21/2岁~	79.4	78.6	76.7	79.4	78.6	76.7
	81.6	81.0	79.2	81.6	81.0	79.2
	83.9	83.2	81.4	83.9	83.2	81.4
	87.7	86.5	84.7	87.7	86.5	84.7
	91.3	90.6	88.8	91.3	90.6	88.8

续衣

年 龄 组	体 重 (kg)		身 长 (cm)									
	男		女									
	北	中	北	中								
8岁~	13.75	13.86	13.15	13.20	13.44	12.76	94.6	94.2	92.0	93.6	93.3	91.1
3 1/2岁~	14.56	14.63	14.04	13.96	14.14	13.59	98.0	97.6	95.6	97.1	96.6	94.6
4岁~	15.39	15.51	14.72	15.04	15.05	14.49	101.7	101.3	98.8	101.1	100.4	98.3
4 1/2岁~	16.23	16.25	15.58	15.80	15.75	15.21	104.5	104.6	102.2	103.7	103.5	101.6
5岁~	17.14	17.07	16.35	16.42	16.72	16.13	107.9	107.7	105.5	106.8	107.1	105.2
5 1/2岁~	17.83	17.92	16.97	17.21	17.49	16.74	111.3	110.6	107.8	109.5	110.0	107.6
6岁~	19.42	19.39	18.59	18.68	18.94	18.27	115.3	115.0	112.9	114.2	114.5	112.3
7岁~	21.22	21.51	20.07	20.43	20.77	19.73	120.7	121.4	118.7	119.5	120.0	118.1
8岁~	23.77	23.38	21.95	22.79	22.95	21.42	126.5	125.7	123.3	125.5	125.3	122.6
9岁~	25.76	25.84	24.22	24.71	25.01	23.95	131.3	130.9	128.3	129.9	130.2	128.1
10岁~	27.71	27.79	25.71	27.34	27.66	26.01	135.0	135.3	132.6	135.3	135.7	133.1
11岁~	30.71	30.74	28.50	30.73	30.90	29.68	139.7	140.0	137.4	140.9	141.3	139.4
12岁~	33.50	33.55	31.58	35.15	35.12	33.54	144.8	144.6	142.6	146.9	147.1	145.3
13岁~	37.20	37.90	35.36	38.77	39.37	37.23	148.9	151.0	148.2	151.1	151.8	149.2
14岁~	42.55	43.38	39.91	42.24	43.42	40.98	156.4	158.3	154.5	153.7	154.8	152.3
15岁~	47.46	47.85	44.98	45.10	46.11	44.07	162.1	163.2	160.2	155.4	156.1	155.0
16岁~	51.37	51.65	48.87	47.80	48.32	46.02	166.1	166.4	164.3	157.3	157.5	155.6
17-18岁~	53.85	53.75	51.79	49.06	49.09	47.44	167.7	169.5	166.8	157.6	158.3	156.1

①北部以哈尔滨、北京、西安为代表，中部以上海、南京、武汉为代表，南部以广州、福州、昆明为代表。

表 2 我国北、中、南郊区儿童及青少年体重、身长计量概况 (1975 年) ①

年 龄 组	体 重 (kg)			身 长 (cm)								
	男			女								
	北	中	南	北	中	南						
初生~ 1月~ 2月~ 3月~ 4月~	3.28	3.25	3.15	3.25	3.17	3.09	50.2	50.4	50.0	50.1	49.3	49.3
	4.89	5.08	4.78	4.60	4.72	4.48	56.0	56.6	55.7	55.1	55.5	54.4
	5.87	5.95	5.56	5.49	5.50	5.16	59.1	59.3	58.0	58.2	58.0	56.9
	6.66	6.75	6.11	6.13	6.19	5.70	62.0	62.0	60.2	60.5	60.6	59.3
	7.14	7.20	6.68	6.55	6.65	6.16	63.5	63.9	62.5	62.0	62.6	61.1
5月~ 6月~ 8月~ 10月~ 12月~	7.56	7.59	7.06	7.04	6.99	6.57	65.0	65.7	64.2	63.8	64.0	62.9
	7.88	8.01	7.44	7.42	7.33	6.95	66.5	67.6	66.5	65.4	65.9	64.7
	8.42	8.27	7.86	7.89	7.76	7.25	69.4	69.4	68.4	68.3	67.8	67.0
	8.73	8.68	8.29	8.02	8.06	7.69	71.4	71.7	70.3	69.7	70.2	69.2
	9.16	9.11	8.57	8.60	8.57	8.08	73.9	74.3	72.6	72.5	72.9	71.3
15月~ 18月~ 21月~ 24月~ 2 1/2岁~	9.67	9.58	9.09	9.10	9.02	8.52	76.7	76.7	74.9	75.2	75.3	73.6
	10.09	10.14	9.57	9.60	9.50	8.97	78.8	78.9	77.0	77.5	77.0	75.5
	10.71	10.67	10.17	10.60	10.12	9.56	81.2	81.2	79.9	79.7	79.4	77.5
	11.41	11.43	10.90	10.73	10.87	10.29	84.1	84.8	82.0	83.0	82.7	80.5
	12.36	12.41	11.92	11.70	11.91	11.31	87.8	87.7	86.0	86.2	86.5	84.5

续表

年 龄 组	体 重 (kg)				身 长 (cm)			
	男		女		男		女	
	北	中	南	北	中	南	北	中
3岁~	13.21	13.28	12.79	12.56	12.67	12.16	91.0	91.2
3 1/2岁~	13.91	14.00	13.55	13.40	13.46	12.98	93.6	93.9
4岁~	14.70	14.83	14.20	14.27	14.41	13.67	97.5	97.6
4 1/2岁~	15.32	15.53	14.88	14.85	14.98	14.37	99.8	100.4
5岁~	16.18	16.33	15.58	15.60	15.77	15.25	103.5	103.8
5 1/2岁~	16.93	17.11	16.29	16.06	16.53	15.91	106.0	106.4
6岁~	18.48	18.39	17.60	17.67	17.73	17.07	109.7	110.8
7岁~	19.94	20.25	19.10	19.04	19.66	18.74	114.9	115.9
8岁~	21.92	22.23	21.03	21.36	21.50	20.27	120.5	121.5
9岁~	24.03	24.17	23.09	23.26	23.35	22.52	125.3	125.9
10岁~	26.48	26.36	24.79	25.73	25.86	24.27	130.3	130.3
11岁~	28.52	28.67	26.78	28.31	28.75	27.05	134.1	134.6
12岁~	31.04	31.44	29.72	32.12	32.07	31.28	138.4	139.4
13岁~	34.22	34.35	32.83	36.02	36.67	34.62	144.3	144.7
14岁~	38.96	39.10	37.45	40.28	40.32	38.49	150.4	151.1
15岁~	43.43	44.56	42.94	44.17	44.52	42.60	155.9	157.8
16岁~	49.15	47.54	46.70	47.27	46.59	45.08	161.8	161.0
17~18岁	52.32	50.07	49.20	49.42	47.95	46.47	165.0	163.1

①北部以哈尔滨、北京、西安为代表，中部以上海、南京、武汉为代表，南部以广州、福州、昆明为代表。

表 3

男性标准体重 (公斤)

年 龄 (岁)	身 高 (厘米)										
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
15	41	42	43	44	45	47	48	50	53	55	58
17	44	44	45	47	48	49	51	53	55	58	61
19	45	46	47	49	50	51	53	55	57	60	67
21	47	48	49	50	51	53	54	56	59	61	64
23	48	49	50	51	52	54	55	57	59	62	65
25	48	49	50	51	52	54	56	58	60	62	66
27	48	49	50	51	53	54	56	58	60	63	66
29	49	50	51	52	53	55	56	58	60	63	66
31	49	50	51	52	54	55	57	59	61	64	67
33	50	51	52	53	54	56	57	59	62	64	67
35	50	51	52	53	55	56	58	60	62	65	68
37	51	52	53	54	55	57	58	60	62	65	68
39	51	52	53	54	55	57	59	60	63	65	69
41	51	52	53	54	56	57	59	61	63	66	69
43	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
45	52	53	54	55	56	58	59	61	63	66	69