

指南

JIAN FEI
ZHI NAN

饮食减肥
运动减肥
药物减肥
手术减肥

王秀德 李永焰 等编

减肥



中国农业出版社

89.2

减 肥 指 南

王秀德 李永焰等 编

中国农业出版社

（北京）

减 肥 指 南

王秀德 李永焰等 编

* * *

责任编辑 徐建华

中国农业出版社出版（北京市朝阳区农展馆北路2号）

新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32开本 5.375印张 112千字

1995年10月第1版 1995年10月北京第1次印刷

印数 1—6850册 定价 8.70 元

ISBN 7-109-03962-5/R·21

编 者 王秀德 李永焰 秦保生
滕艳霞 孙国红 周 健

内 容 简 介

肥胖病是一种现代文明病，它不仅影响着人的形态美，而且可诱发多种疾病。随着人民生活水平的提高，肥胖病患者有急剧增加的趋势。掌握正确的减肥方法已成为人们的迫切要求。

本书收编了国内外最新的减肥资料，简要介绍了肥胖病病因、分类，肥胖对人体生理和疾病的影响，重点介绍了常用的减肥方法，如饮食疗法、运动减肥法、药物减肥法、手术减肥法、中医中药及气功减肥法等。希望能成为肥胖者减肥的指南，生活的顾问，健身防病的良师益友。

前 言

随着人民生活水平的不断提高，肥胖病患者越来越多。有关专家忠告：对人民身体健康威胁最大的疾病并非癌症，而是肥胖病，肥胖病将成为一种全球性的灾难。这是因为，肥胖病不仅使人丧失优美的体态，显得臃肿笨拙，行动不便，而且重要的是肥胖病可诱发多种疾病，如高血压、动脉硬化、冠心病、胆石症、胆囊炎、糖尿病等。因此，对于肥胖病再也不能泰然处之了，至关紧要的是减肥，恢复原先的标准体重，恢复原先的健美和苗条，减肥为健身防病所刻不容缓。

本书收编了国内外最新减肥资料，编写成册，将成为肥胖者减肥的指南，生活的顾问，健身防病的良师益友。本书具有科学性、知识性、针对性和实用性强的特点，介绍了常用的减肥方法，如饮食疗法、运动减肥法、药物减肥法、手术减肥法、中医中药及气功减肥法等，特别是排除心理上的困扰及使行为疗法更具有新意，将成为减肥中不可缺少的一环。

由于时间仓促，水平有限，编写中难免有漏、误或不妥之处，敬请热心的同行及广大读者批评指正。

编 者

1994年4月

目 录

前言

一、概说肥胖病	1
1.肥胖对人类的严重威胁	1
2.什么是肥胖病	1
3.脂肪的功绩	2
4.体内的脂肪库	4
5.糖扮演的角色	5
6.肥胖的原因	6
7.“小胖墩”的悄然增多	11
二、怎样确定有无肥胖病	14
1.标准体重计算法	14
2.体重质量指数判定法	16
3.皮肤皱褶厚度测量法	16
4.脂肪细胞大小及数目测定	16
三、肥胖的分类及其各种表现	18
1.肥胖的分类	18
2.肥胖病人形形色色的表现	21
四、肥胖对健康的危害	31
1.肥胖病的一般症状	31
2.肥胖对寿命的影响	32
3.肥胖的主要并发症	33
五、饮食减肥法	38
1.节食减肥的提出	38

2. 饮食疗法的选择	39
3. 长期坚持	42
4. 进食行为	43
5. 减肥食品	49
6. 减肥食谱	61
7. 肥胖伴发疾病减肥饮食	88
六、运动减肥法	97
1. 什么是运动减肥法	97
2. 运动减肥的机理	97
3. 运动减肥法的特点	98
4. 运动减肥的原则	99
5. 运动减肥的注意事项	99
6. 常见的运动减肥法	100
7. 体操减肥法	101
8. 三十秒骨盆减肥操	104
七、西药减肥法	106
1. 食欲抑制剂	106
2. 口服降糖药	108
3. 影响消化吸收的药物	109
4. 激素类	110
5. 拟 β 肾上腺素能药物	111
八、外用药减肥法	112
1. 正确使用外用减肥药	113
2. 外用减肥药的疗效和注意事项	113
九、手术减肥法	116
1. 腹壁减肥术	116
2. 肢体和臀部减肥术	117
3. 脂肪抽吸术	117
十、中医中药减肥法	119

1. 中医对肥胖病的认识	119
2. 中药疗法	120
3. 中成药及单方	121
4. 耳穴疗法	122
5. 体针疗法	124
6. 耳穴、体针并用	124
十一、气功减肥法	127
1. 轻身功	127
2. 健美减肥功	131
十二、排除心理上的困扰	137
1. 胖小子的心理与性格特点	137
2. 胖人的嗜食心理	138
3. 绝食可致精神障碍	138
4. 神经性贪食症	139
5. 消除恐惧和担心	140
6. 不怕挫折, 树立信心	141
7. 解除不必要的疑虑	142
8. 对减肥持乐观态度	143
9. 心理调整	144
十三、盲目减肥危害非小	146
1. 坚持正确的减肥方法	146
2. 盲目减肥危害大	146
3. 减肥不当带来的负作用	148
4. 不要急于求成	149
附表1 我国正常男性的身高与体重(公斤)	150
附表2 常见食物营养素含量	152

一、概说肥胖病

1. 肥胖对人类的严重威胁

肥胖是当今世界人类健康的最大障碍，已成为公众最为担心的社会性疾病。美国路易斯博士认为：癌症虽然是美国最可怕的疾病，但对美国人民的健康构成最大威胁的是肥胖病。目前在美国，胖人到处可见。据有关资料报道，平均每4个美国人中就有一个肥胖病人。在法国、英国以及北美洲、大洋洲等国家和地区，肥胖病人每年都在成倍地增长。在我国青少年当中，肥胖病也是一个很值得重视的问题。这主要是因为，近年来各级卫生组织所检查的大量数字表明，我国儿童、青少年当中肥胖病的检出率相当高，其检出率与发达国家大体相仿。北京首都儿科研究所的调查表明，女青年14—16岁肥胖病检出率高达4.58%，男性17—18岁肥胖病检出率高达5%—6%；长春市南关区，小学生及幼儿园的调查发现，“小胖墩”占10%—20%。因此，肥胖病确是一个值得关注的社会问题。

2. 什么是肥胖病

什么是肥胖呢？似乎人们有一个习惯性衡量肥胖的标准，那就是肥胖意味着营养好，长着一副臃肿体态，或大腹便便的样子。如此说来，肥胖是经济生活条件优越而形成的“富裕病”。现代医学认为肥胖与遗传因素、进食过多（主要

是脂肪、糖摄入过多)、营养过剩即饮食中所含的热量超过了人体的代谢、生长发育、生育哺乳以及生产劳动等能量消耗的需要有关。体内多余的营养物质转化为脂肪,并以脂肪的形式在体内储存起来,脂肪过多自然会引起体重增加,于是就导致了肥胖,其主要表现为超重。对于一个外形明显肥胖的人确定诊断可一目了然,但对于一个轻度肥胖病人来说,要想确诊有无肥胖,体重指标就相当重要了。既然确定肥胖要依靠体重,那就必须要有一个固定的标准体重。一般认为,体重超过标准10%—20%为肥胖。临床上为了统一起见,将超过标准体重20%以上者才称为肥胖病。我国近年来的研究资料表明,城市中儿童体重超重者达5%,成人超重者达31%,相当引人注目。

3. 脂肪的功绩

脂肪就是人们常说的油,但并非所有的油都叫脂肪。我们日常做菜用的豆油、花生油、葵花油、菜油、香油等都是食用油。食用油不但可以增加菜肴的美味香色,而且还具有十分重要的生理作用。

膳食中的脂肪不溶于水,故不能直接吸收利用。脂肪在肠道里靠胆汁的乳化作用,并经脂肪酶的消化作用变成甘油和脂肪酸以后才能被吸收。脂肪吸收的部位主要是在十二指肠下部和空肠上部,吸收入血液后通过肝门静脉入肝。血液中的脂肪颗粒又叫乳糜微粒。刚吃过含脂肪较多的饮食以后,血液在一个短时间内呈现混浊状态。这些脂肪需要经过肝脏处理后才能被身体利用。

脂肪是含热量极高的营养素,每克脂肪可以产生37.62千焦耳的热量,比1克糖所提供的能量大1倍多。因此,脂

肪的主要功用是氧化生能。脂肪是人体内含量最多的脂类，是储存能量的一种形式。成年男子的脂类含量，约占体重的10%—20%，女子稍高。现代科学研究证实，脂肪与人体健美有重要关系，特别是对妙龄少女，更为显然。正常的少女进入青春期后，已由体型单薄、体质瘦弱的儿童型，逐渐发育成婷婷玉立、体态丰满的大姑娘。俗话说“女大十八变，越变越好看”，这不仅仅是发育的一种变化，而且也是健美的一种标志。这种变化的实质与少女女性激素分泌增多和体内脂肪含量的增多有关。美国哈佛大学一位博士研究发现，体内脂肪含量的多少直接影响着少女月经的初潮时间及月经是否正常。而月经状态又是少女发育的主要标志，是女性第二性征发育状态的直接指标。他还研究了87名运动员和舞蹈演员，发现其中有20人仍未来月经，在这20人之中，都早已到了应来月经的年龄（14岁以上）。其中9名已达18岁以上。在已来月经的姑娘之中，也仍然有27名不正常。他分析了这种现象的本质，可能就是由于运动量较大。长时间的大运动量训练，使体内脂肪过度消耗，体内脂肪逐渐减少，另一方面由于职业需要控制了脂肪摄入量。该项研究还指出：如果体内脂肪总量少于体重的37%，势必会影响性器官的发育，从而使月经姗姗来迟。要维持体内性激素的正常含量及水平，保证月经正常出现，必须使女性体内的脂肪含量保持在22%以上。

脂肪又是人体细胞的重要组成成分。其中细胞膜、脑和外周神经组织都是由脂肪中的磷脂、固醇类组成的。而且磷脂对调节生长发育相当重要，固醇是合成类固醇类激素的重要物质。体内贮存的脂肪是身体热量的主要来源，一个人在空腹时，几乎50%的热量来自脂肪，如果绝食1—3天，能量

的85%来自脂肪。同时，人体的脂肪组织广泛分布于皮下、内脏周围，起着热垫和保护垫的作用，可以防止体温过度丧失，起到保持体温的作用。关节中的脂肪及内脏中的脂肪可起到缓冲和保护作用。脂肪还是脂溶性维生素吸收所必需的溶剂。

总之，脂肪对人体的贡献是显著的。如果只看到脂肪在体内堆积而形成的肥胖病，而忽视了脂肪的重要生理作用，那是极不公道的。

4. 体内的脂肪库

（1）皮下组织 皮下组织是体内第一大脂肪库，皮下组织里有适量的脂肪，均匀分布，可以给人以可爱的丰满美。

（2）内脏周围 内脏周围是人体第二大脂肪库，特别是肾脏周围及肠系膜。内脏周围的脂肪可以支持、固定和保护内脏，可以有效地缓冲外界力量的冲击。但是，脂肪过多又会挤压、限制了内脏器官，影响其功能活动，例如胖人一活动就心慌气喘，与心脏受到周围脂肪的压迫、活动受限有关。

（3）大网膜 大网膜是人体第三脂肪库，人胖到一定程度之后，变得大腹便便，这正是大网膜贮存脂肪过多的表现。

一般情况下，如果发现超重了就意味着脂肪的过分贮存、脂肪库丰满，也就意味着肥胖。对于明显的胖人，不用称体重，人们一眼就可以看出肥胖。对于轻度超重的肥胖者，有必要测量体重，计算超重的百分比。肥胖者必然超重，但超重者不等于都肥胖，例如，一些健美运动员由于经常练健美，

全身肌肉格外发达，这些人同标准体重相比都有轻度超重发生，但并无脂肪的过度贮存，所以绝对不是肥胖。

5. 糖扮演的角色

食物中的淀粉、糖被消化吸收而进入血液，成为血糖。血液中的糖几乎全部是葡萄糖，正常人为80—120毫克%。饭后，由于人从消化道吸收了大量的葡萄糖，故血糖可稍高于正常；饥饿时，血糖明显降低，血糖浓度低于80毫克%为低血糖，达60毫克%则出现疲乏、出汗等症状，降至45毫克%时，可发生强烈饥饿感。

糖是人体的主要“燃料”，就是说，糖在体内最主要的功用是氧化生能。糖在体内，通过有氧氧化和无氧氧化两种方式氧化生能，其能量一部分外散为热能并维持体温，另一部分转化成机体可利用的能（ATP），供生理活动之所需。如果进食热量过多，不但进食的营养成分高，更重要的是有的人不是因饥饿而进食，有的是为了业务往来，也有的是领导陪宴，结果经常是三餐两宴，白酒、啤酒、红酒三种酒齐上，这样，大量的热量过剩，必然导致体内脂肪堆积，于是产生了肥胖。

最近，国内学者在分析大量肥胖及正常对照者饮食时发现，肥胖者同对照者之间每日总热量的摄入并无区别，甚至肥胖者脂肪摄入比例也不高。相反，两者的明显区别在于肥胖者进食碳水化合物所占比例较高。所以，得到的结论是进食碳水化合物饮食（糖类）比例过高。糖类可以在体内转化成脂肪，并加以贮存，这就是吃甜食过多导致肥胖的原因。可见，糖类和脂肪一样，在肥胖的发生中扮演了导演的角色。

6. 肥胖的原因

(1) “天生”的因素 肥胖与遗传有关。据调查统计,双亲体重正常其子女肥胖发生率为10%,双亲中一人肥胖,其子女肥胖发病率为50%;双亲均肥胖,其子女肥胖发病率高达70%。同卵孪生儿在同一环境成长,其体重近似;即使在不同环境成长,其体重差别也小于异卵孪生子之间的差别。肥胖患者不但肥胖具有遗传性,而且脂肪分布的部位及骨骼状态也有遗传性。肥胖的遗传倾向还表现在脂肪细胞数目或细胞体积的增大。

美国《时代》周刊最近公布了刚刚评出来的“1993年科学之最”。在当选的十大科技成就中名列第一的是:寻找基因获得了大丰收。在过去的一年里,科学家们不仅绘出了第一张完整的人体染色体略图,而且还确定了造成亨廷顿舞蹈病、卢·格里克病、结肠癌、机能亢进及一种糖尿病的基因的位置。在科学家们新发现的基因中,最引人注目的就是功能奇特的“肥胖基因”。

肥胖,目前已成为一种世界性的现象。除了人们生活富裕之外,另外还发现了一种奇特的现象:有些重体力劳动者,虽然吃的是粗茶淡饭,却身宽体胖,令科学家们百思不解。原来问题就出在遗传基因上。发现肥胖遗传基因的“功臣”是英国伦敦皇家医院的几位科学家。他们对114名男女进行调查,其中一半是肥胖者,另一半体重正常。研究者惊奇地发现,凡是肥胖者体内,都存在有一种功能独特的基因,这种基因同体内的3号染色体有关。由于这种基因只藏在肥胖者的体内,科学家称它为“肥胖基因”。

科学家进一步研究发现,“肥胖基因”原本是一种应付生活困难时期的保险装置,它可以促使身体利用一切食物,

吸收养料并将吸收的养料储存起来。在一些长期贫困的地区，居民体内的“肥胖基因”就积累得较多，成为“生命的保护神”。随着人们食物的不断丰盛，“肥胖基因”便成了导致肥胖的罪魁祸首。专家们还发现，人的“肥胖基因”喜欢隔代遗传。许多家庭，祖父母一般不会将肥胖基因传给自己的儿女，而是传给他们的孙辈。

(2) 饮食、环境与生活习惯 肥胖者往往有饮食增多史，食量较大，有的两餐中间加食，引起能量过剩。有的饮食选择是不科学的。一是膳食中脂肪的摄入量过多，如肥肉、多种油炸食品、煎炒食品，这些均是高热能的来源。据计算，用1小勺油炒菜或煎1个鸡蛋，似乎为数不多，也很容易吃下去，但它所提供的热量却相当于50克主食；黄油、人造黄油含脂肪90%以上，肥肉含脂肪往往超过50%；早餐常吃的油条、油饼、油炸馒头、煎鸡蛋等，脂肪含量均比较高。还有一些硬果类，如花生米、葵花籽、核桃仁等，脂肪含量也高达30%—40%。这些食品看来数量不多，如果经常吃，就会不知不觉地从中摄入了很多热量。还有的认为，动物油不可多吃，植物油多吃没关系，于是每天多吃一些植物油，实际上植物油所提供的热量和动物油相仿，因此，多吃任何一种油都会使体重增加。

二是食甜食或含糖类较多的食品。儿童、有的中老年人往往有喜欢吃甜食的习惯，如喜欢吃糖块、点心、果酱、蜂蜜食品等。这些食品适当吃些或者用来调味是可以的，如果不加限制地吃，也会使身体热量增加。据计算，50克白糖比50克主食要多产生50千卡热量；1勺蜂蜜，几块巧克力或其它糖果所产生的热量并不比吃50克主食低。因此，吃甜食过多则可能是体重增加、发胖的重要因素。

在食入同等热量的情况下,肥胖可能与进餐的时间有关。有的有睡前进食或晚餐多食的习惯,由于晚间卧床休息,热量消耗少而引起肥胖。一般说,成年人一日三餐便能较好地适应一日的生活和工作的需要,但老年人由于体内肝糖元的储存量随年龄的增长而减少,各种物质代谢速率减慢,所以老年人不耐饥饿,易出现一餐进食过量的现象,从而使摄入量超过消耗量,而体态日趋臃肿。因此,老年人可少食多餐,每天4—5次进餐,餐量小,控制总热量,以防体胖。

社会环境改变和肥胖的发生有一定的关系。解放前,由于人民生活水平低,营养条件极差,肥胖的发生率很低。解放后,随着人民群众生活的改善,肥胖的发生率急剧增加。家庭教育与儿童肥胖有关,有关研究发现,独生子女或一家中最小子女容易肥胖。其主要原因是错误地认为婴儿喂养越胖越好、越胖越健康,从哺乳期的婴儿就用“填鸭”式的方式喂养,造成营养过剩;过分溺爱,对孩子百依百顺,养成不良饮食习惯,如吃零食过多,特别是吃糖果、甜食过多;不必要的营养药物刺激食欲,食量增大;各种补品、辅食、营养品应有尽有,几乎天天进补;而孩子缺乏必要的室外活动和体育锻炼。现已公认,儿童营养过度是造成儿童及成年后肥胖的主要原因。

(3) 神秘的下丘脑 大脑是人体的“司令部”,是高级指挥系统。大脑皮层的高级神经活动,通过神经递质影响位于下丘脑的食欲中枢,在调节饥饿感和饱食方面发挥一定作用。下丘脑是皮层下中枢,饱食中枢位于下丘脑腹内侧核,摄食中枢位于下丘脑腹外侧核,它们之间有神经纤维联系,在生理功能上又相互调节、相互制约。动物实验证明,这两个中枢受机体内糖、脂肪及氨基酸的影响。所以当下丘脑病