

胖人保健150问

刘宇晖 巩如伦 刘伟光 编著

黑龙江科学技术出版社



胖人保健150问

刘宇晖
巩如伦 编著
刘伟光

黑龙江科学技术出版社

(黑)新登字第2号

封面设计: 赵元春

版式设计: 王 莉

胖人保健150问

刘宇晖

巩如伦 编著

刘伟光

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

抚安印刷厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米32开本9.5印张1插页190千字

1992年8月第1版·1992年8月第1次印刷

印数: 1—5000册 定价: 4.30元

ISBN 7-5388-1899-5/R·233

前 言

肥胖问题引起人们的重视还是近几十年的事。在我国，随着人民生活水平的不断提高，人们的饮食结构已发生了变化，大多以肉、奶和糖食类为主，摄入热量过多。随着工业日趋机械化和电气化，人们从事体力活动的机会大为减少，摄入的热能转变成脂肪在体内蓄积起来，因此肥胖症的发病率越来越高。当今，肥胖症已成为普遍的“文明病”之一。

肥胖症患者不仅体态臃肿，大腹便便，工作生活不便，而且易于合并高血压、冠心病、脂肪肝、胆石症、糖尿病、腰腿痛等，危害健康，缩短寿命。因此，对肥胖病的防治是十分必要的。为此，编者参阅了大量古今文献并结合自己的多年研究成果，编写了这本小册子，希望能为肥胖症的防治及肥胖者的保健做一点有益的工作。

本书通过 150 个问题，用问答形式，深入浅出地论述了判断肥胖的标准、产生肥胖的原因以及与此有关的社会学、心理学、流行病学、病理生理学、临床表现、合并症及其防治等问题，还针对妇女、儿童的不同生理特点，解答了妇女、儿童肥胖的特殊性。由于编著者水平有限，书中不当之处敬请读者批评指正。

编著者

目 录

1. 什么是体重?	(1)
2. 什么是标准体重?	(1)
3. 我国成人的标准体重是多少?	(2)
4. 怎样判断人的体型与营养状态?	(5)
5. 什么是肥胖?	(6)
6. 判断肥胖的新标准是什么?	(7)
7. 胖是健康的标志吗?	(7)
8. 怎样知道体内脂肪贮量的多少?	(7)
9. 为什么会肥胖?	(10)
10. 女性的体形变化有哪些特点?	(10)
11. 哪些常见的因素可致肥胖?	(11)
12. 人过中年为什么怕发胖?	(12)
13. 什么是营养?	(12)
14. 什么是热能?	(13)
15. 热量与胖瘦有什么关系?	(14)
16. 热量与营养素有什么不同?	(15)
17. 什么叫碳水化合物?	(16)
18. 糖吃多了也会使人发胖吗?	(18)
19. 什么是脂肪?	(18)
20. 什么是蛋白质? 含蛋白质多的食物有 哪些?	(20)

21. 中年人每日需要吃多少蛋白质呢?	(20)
22. 如果蛋白质缺少了会怎样呢?	(22)
23. 肥胖与遗传有关系吗?	(23)
24. 吃肉是肥胖的原因吗?	(24)
25. 什么叫酶? 它在食物消化中起什么作用?	(26)
26. 糖类、脂肪、蛋白质是怎样被消化 吸收的?	(28)
27. 水果吃多了也会发胖吗?	(29)
28. 什么是基础代谢率?	(30)
29. 新陈代谢与胖瘦有什么关系?	(31)
30. 什么是消化和吸收?	(32)
31. 消化道与消化系统有什么区别?	(33)
32. 消化系统在对食物的消化、吸收、排泄中 的功能是什么?	(34)
33. 长期饮食不足会带来什么危害呢?	(40)
34. 饮食过量有害处吗?	(41)
35. 肥胖都与进食量有关吗?	(43)
36. 吃饭时喝汤可以减肥吗?	(44)
37. 中年肥胖会带来什么后果?	(45)
38. 不吃肥肉为什么也会发胖呢?	(45)
39. 头发早白与肥胖有关吗?	(46)
40. 肥胖为什么是健康长寿之敌?	(47)
41. 人胖好还是瘦好?	(48)
42. 肥胖与水肿有什么区别?	(50)
43. 晚餐与肥胖有关系吗?	(51)

44. 不吃早餐减肥好吗?	(52)
45. 这种减肥方法好吗?	(54)
46. 如何长久减肥而又不感到痛苦呢?	(54)
47. 肥胖与多吃零食有关吗?	(55)
48. 为什么胖人怕热, 瘦人怕冷?	(58)
49. 什么是内分泌腺? 什么是激素?	(59)
50. 与脂肪代谢有关的激素有哪些?	(60)
51. 内分泌系统与胖瘦有什么关系?	(60)
52. 人的胖瘦与间脑的丘脑下部有关吗?	(62)
53. 为什么说人的胖瘦与脑垂体关系密切?	(63)
54. 能减肥的蔬菜有哪些?	(64)
55. 怎样预防中年以后发胖?	(66)
56. 中老年人为了保持适合的体重, 应怎样调配 饮食?	(70)
57. 儿童期物质代谢有什么特点?	(72)
58. 健康儿童的体重和身高是多少?	(76)
59. 什么叫单纯性肥胖?	(78)
60. 什么是继发性肥胖? 肥胖人易患哪些病?	(79)
61. 小儿肥胖症如何确定?	(81)
62. 小儿肥胖症的因素有哪些?	(82)
63. 肥胖对儿童有哪些危害?	(83)
64. 如何防止小儿肥胖症?	(85)
65. 巧克力是儿童的营养佳品吗?	(88)
66. 儿童肥胖症的发病情况如何?	(88)
67. 什么是假胖的小孩?	(90)

68. 为什么必须从婴幼儿开始预防肥胖? (91)
69. 颅骨内板增生症有什么表现? (92)
70. 什么是间脑性肥胖? (93)
71. 什么是发作性睡病? 此病为什么发胖? (94)
72. 原发性睡眠增多症有何表现? 也会
发胖吗? (95)
73. 何谓发作性嗜睡——强食症? 患此病者为什么
会发胖? (95)
74. 什么是垂体性肥胖? 肢端肥大症有
何特点? (96)
75. 肢端肥大症有什么方法治疗? (97)
76. 患哪种甲状腺疾病可致肥胖? (99)
77. 什么是皮质醇性肥胖? 是否就是柯兴氏
综合征? (100)
78. 柯兴氏综合征如何治疗? (101)
79. 什么是胰腺性肥胖? 糖尿病是怎么
一回事? (102)
80. 肥胖者容易患糖尿病吗? (103)
81. 中年以上易患糖尿病, 这与肥胖有关吗? (104)
82. 肥胖为什么易得糖尿病? (105)
83. 肥胖合并糖尿病后如何防治? (106)
84. 中老年糖尿病易发生哪些并发症? (109)
85. 什么是胰岛 β 细胞瘤? 此病可致肥胖吗? (112)
86. 什么是药物性肥胖? 用哪些药可致肥胖? (113)
87. 肥胖对心血管有什么影响? (114)

88. 肥胖与高血压有关系吗? (115)
89. 肥胖合并高血压如何治疗? (116)
90. 冠心病与肥胖有关吗? (117)
91. 肥胖为什么能引起心肌病而导致心力衰竭呢? (118)
92. 什么是脂肪肝? 与肥胖有关吗? (119)
93. 肥胖为什么易患脂肪肝呢? 预后如何? 怎样治疗? (121)
94. 什么是高脂血症? 与肥胖有关吗? (122)
95. 什么是胆石症? 肥胖人为什么易患胆石症? (124)
96. 肥胖并发胆结石症后有何表现? (125)
97. 如何预防肥胖并胆石症呢? (127)
98. 肥胖与骨关节病有关吗? (127)
99. 肥胖伴退行性骨关节病是怎么一回事? (128)
100. 什么是糖尿病性骨关节病? 此病与肥胖并发有何表现? (130)
101. 什么是痛风? 与肥胖有关吗? (131)
102. 更年期妇女为什么会发胖? (132)
103. 女性肥胖易患乳腺癌吗? (134)
104. 为什么有些女性婚后发胖? (135)
105. 肥胖对孕妇有哪些影响? (136)
106. 妇女产后为什么发胖? (137)
107. 社会经济状况对肥胖有什么影响? (139)
108. 社会工业发展对肥胖有什么影响? (141)

109. 食品供应对肥胖有什么影响?	(143)
110. 社会偏见对肥胖有什么影响?	(144)
111. 社会审美观对肥胖有什么影响?	(146)
112. 运动不足是否会发胖?	(150)
113. 运动能不能减肥?	(151)
114. 运动为什么能减肥?	(152)
115. 运动对肥胖者还有哪些好处?	(153)
116. 肥胖者怎样进行运动锻炼?	(155)
117. 肥胖的老年人如何进行锻炼?	(158)
118. 肥胖的人应如何控制饮食?	(161)
119. 服什么药可以帮助减肥?	(163)
120. 盲目减肥影响人的大脑功能吗?	(165)
121. 人们说性行为比任何其它事情都更能消耗热量, 这种说法是真的吗?	(166)
122. 吸烟和减肥是什么关系? 戒烟会使人 发胖吗?	(166)
123. 肥胖或减肥会影响性生活吗?	(168)
124. 减肥和饮水有什么关系?	(170)
125. 服避孕药后食量大增怎么办?	(170)
126. 怎样消除节食中的饥饿感?	(171)
127. 产后减肥是否更加困难?	(171)
128. 催眠术能节食减肥吗?	(171)
129. 旅游期间如何注意饮食?	(172)
130. 节食时, 身体不舒服怎么办?	(174)
131. 女子节食减肥的原则是什么?	(174)

132. 快速减肥对健康有害吗?	(176)
133. 盲目减肥的方法是否可取?	(177)
134. 桑拿浴能减肥吗? 它是不是减肥的 最佳方法?	(178)
135. 小儿肥胖是健康的表现吗?	(179)
136. 少女肥胖怎样减肥?	(180)
137. 产后发胖怎样减肥?	(182)
138. 针灸能减肥吗?	(183)
139. 耳针能减肥吗? 如何操作?	(185)
140. 推拿能减肥吗? 常用哪些手法?	(189)
141. 气功能减肥吗? 选练哪几种气功最好? 怎样练功?	(191)
142. 中医对肥胖是怎样认识的? 如何辨证应用中药 减肥?	(201)
143. 中医治疗肥胖有哪些成方、单方和验方?	(205)
144. 喝茶能减肥吗? 目前市场售有哪些减肥茶? ...	(211)
145. 什么是药膳? 肥胖病患者应如何调配 药膳?	(216)
146. 小儿单纯性肥胖症如何治疗?	(218)
147. 患单纯性肥胖症者应如何自选中成药 治疗?	(219)
148. 肥胖症中医治疗近况如何?	(220)
149. 脂肪抽吸术减肥的方法可取吗?	(224)
150. 减肥食谱应如何调配?	(226)
附录 1 健美减肥操	(230)

附录 2	食物胆固醇含量(毫克/100克食物)	(265)
附录 3	食物脂肪的含量(克/100克)及其脂肪酸 成分	(267)
附录 4	常见食物营养素含量表	(269)
主要参考文献		(281)

1. 什么是体重？

体重是指人体各部分的总重量。它因年龄、性别、种族遗传而不同，也经常受环境因素的影响而不断变化。在正常情况下，每人白天摄食和饮水所得到的，基本上与排出的尿、粪以及不知不觉的出汗（每小时30~60克的速率）所失去的相平衡。测定体重的办法很简单，但“标准”体重的测定，应该尽量地排除一些变异因素，那就是说，应在一个固定的时间（最好是清晨），排尿后以及进食前测体重。住院病人，一般都是在固定的时间，穿最少的衣服称体重，而门诊病人就较困难，但最好也要规定一个时间，每次都穿同样的衣服。一般来说，由于一年四季的衣服不同，且测前未排尿排便，所以测得的体重有时被误认为增加了500克。水的平衡一日间波动量在1.4公斤左右，妇女在月经前液体积聚可高达2公斤，以上这些因素在测体重时都应该估计到。

2. 什么是标准体重？

体重有一定的标准，并且因人的高矮、体型及性别而有所不同，人愈高，体重也应随之增加。一个健康不肥胖的成人，30岁以后，也有的在20岁以后，体重就不应该有太大的变化。最典型的例子是南非祖卢人，他们生活在乡间，饮食主要为谷类、水果和牛奶，体重可以多年维持不变，直到60

岁以后，体重才开始下降。在我国的农村和山区也同样可以看到这种现象。

在城市，摄食量通常并不随着年龄的增长而减少，但体力活动的逐渐减少可导致体重的逐渐增加，即使体重没有变化，实际上也是脂肪增加而肌肉消耗了。计算标准体重的方法，许多人提出了如下一种比较简易的方法：

男性平均体重（公斤）=身高（厘米）-105

女性平均体重（公斤）=身高（厘米）-100

由于各种因素，每个人的体重不可能一致，因此实际体重与平均体重相差在 $\pm 10\%$ 范围内都应该视为正常。

3.我国成人的标准体重是多少？

我国正常男性的标准体重见表1。女性的标准体重见表1。25岁以上成年男女的理想体重见表2。

表1 我国成人男性的身高体重

体重(公斤) 身高(厘米)	年龄 (岁)	15	20	25	30	35	40	45	50	总 平均
		19	24	29	34	39	44	49	60	
153		46.5	43.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4	50.3
154		46.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9	50.7
155		47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4	51.2
156		47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9	51.7
157		48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	52.1
158		48.8	50.5	51.8	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0	52.6

续表

体重(公斤) 身高(厘米)	年龄 (岁)	15	20	25	30	35	40	45	50	总 平均
		19	24	29	34	39	44	49	60	
159		49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	53.1
160		50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3	53.6
161		50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	54.3
162		51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7	54.6
163		51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	55.5
164		52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2	56.3
165		53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	56.9
166		53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7	57.6
167		54.1	56.0	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	58.4
168		54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3	59.1
169		55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1	59.8
170		56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8	60.5
171		56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6	61.3
172		57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4	62.0
173		58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3	62.8
174		58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4	63.6
175		59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4	64.5
176		60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5	65.4
177		61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5	66.3
178		62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
179		63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6	68.0
180		64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.3	69.0
181		65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0	69.8
182		65.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2	70.1
183		66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4	71.6

注：女子平均约减2.5公斤

表2

25岁以上成年男女的理想体重

男性理想体重			女性理想体重		
身高(厘米)	低限	体重(公斤) 均数	身高(厘米)	低限	体重(公斤) 均数
158	50.8~54.5	53.6~58.6	147	41.8~44.5	43.6~48.6
160	52.2~55.8	54.9~60.4	150	42.7~45.9	44.5~50.0
162	53.6~57.2	56.3~61.7	152	43.6~47.2	45.9~51.3
165	54.9~58.6	57.7~63.1	155	45.0~48.5	47.2~52.7
168	56.3~60.4	59.0~64.9	158	46.3~50.0	48.6~54.0
170	58.1~62.2	60.8~66.8	160	47.7~51.3	50.0~55.4
172	60.0~64.0	62.7~69.0	162	49.0~52.7	51.3~57.2
175	61.7~65.8	65.5~70.8	165	50.4~54.0	52.7~59.0
178	63.6~68.1	67.2~72.6	168	51.8~55.8	54.5~61.3
180	65.4~70.0	68.1~74.9	170	53.6~57.7	56.3~63.1
182	67.2~71.7	70.0~77.2	172	55.4~59.5	58.1~64.9
185	69.0~73.5	71.1~80.8	175	57.2~61.3	60.0~66.8
188	70.8~75.8	73.5~81.7	178	59.0~63.6	61.8~68.6
190	72.6~77.6	75.8~84.0	180	60.8~65.4	63.6~70.4
193	74.5~79.5	78.1~86.3	182	62.7~67.2	65.4~72.2
					69.5~78.5

4. 怎样判断人的体型与营养状态?

一个人的体型，一般是胸围等于身高的一半，两上肢展开的长度等于身高，坐高等于下肢的长度。但正常人的身高与体重之间的关系是不平衡的。在发育期，一般身高增长5%，体重约增加16%。医学上把人的体型分为三型，即一是瘦长型，也叫无力型。表现为体高肌肉瘦小，颈部细长，肩下垂，胸廓扁平，腹部上夹角小于90度。二是矮胖型，也称超力型。表现为体短粗壮，颈部粗短，面红，肩平，胸廓宽阔，腹部上夹角多大于90度。三是匀称型，也称正力型。也就是体格的各部分结构匀称适中。一般正常人多为此型。如果一个人的体型与同一种族、年龄、性别的正常人的身长、体重及形态有显著不同，即视为体型异常。例如体型过高、过矮、过胖、过瘦及其他形态异常，就是不正常体型。这种异常体型，可为医生诊断某些疾病提供重要线索。

判断一个人的营养状况好坏，主要是根据体重、皮肤的弹性、毛发的润泽、皮下脂肪的多少、肌肉的发育以及精神状态等情况而确定的。一般根据以上条件将人的营养状况分为良好、中等、不良三等。营养状况良好，即指体重正常或超重，皮肤光泽红润，富有弹性，毛发润泽，皮下脂肪丰满，肌肉结实，精力充沛。营养情况不良，表现在体重减轻，消瘦，皮肤苍白，弹性差，毛发枯萎稀少，皮下脂肪少，肌肉松弛，精神萎靡等。上述情况均为病态，多由长期饥饿，消化不良，严重消耗性疾病（如结核、恶性肿瘤等）