

药海冲浪丛书

健身减肥中药

主编 张光霁 万丹燕

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书以中医学有关治疗肥胖的宝贵经验和当今诊治肥胖症的认识为基础,详细介绍了肥胖的概念、引起肥胖的原因、肥胖的危害、肥胖的防治及减肥中药等内容。书中贯穿了中医学的精髓,选用单味中药减肥的同时又坚持中医药学辨证论治的特色,科学性与实践性较强;在许多药味后面还收录了一些小故事,增加了趣味性、可读性。本书知识新颖,通俗易懂,内容实在,简明扼要,不仅是家庭可备的知识性书籍,也是医务人员研究与学习防治肥胖症的参考书。

《药海冲浪丛书》编委会

主 编 金国梁

副主编 吕圭源 熊耀康

来平凡 张光霁

编 委 (按以姓氏笔画为序)

吕圭源 来平凡 陈东良

陈锡林 张 云 张 勤

张光霁 金国梁 钟晓明

袁 强 黄绳武 熊耀康

前 言

由于科学技术的日益发达、医疗保健水平的不断提高,物质文明发展到一定阶段后,人们要求提高自身的生活质量,注重自身健康和形体健美,人们对健康的需求十分迫切。而随着社会经济的繁荣发展,人民生活条件的改善,人们饮食习惯与结构的改变,肥胖症患者越来越多。肥胖症患者的增加,究其原因,主要与营养过剩,工作节奏变快,缺少锻炼,消耗减少等直接有关。

肥胖不仅影响生活质量,降低劳动能力,并且可引起许多并发症及内分泌代谢方面的紊乱,肥胖症患者往往潜伏有冠心病、糖尿病、高血压、脑溢血等病症,肥胖者冠心病的发病率较正常者高2~5倍,糖尿病的发病率高6~9倍,高脂血症、高血压病、脑血管疾病、痛风、胆石症、脂肪肝等疾病也明显增加,甚至还增加了猝死的发生。此外,肥胖还给人带来了其他痛苦和麻烦。

目前国内外对肥胖症的防治极为关注。中医学对肥胖的描述和治疗记载较多,其中许多方法减肥效果显著,需要加以整理。现今各类减肥书籍层出不穷,但介绍的方法大多欠简便,单味中药减肥更是少有人问津,因此仍难以满足广大肥胖症患者的需求。

本书借鉴中医学论治肥胖的宝贵经验,又总结了当今人们对肥胖症防治的经验,着重介绍了肥胖症的概念、病因

病机、诊断与分型、肥胖症的危害及肥胖症的单味中药治疗。中药是在中医理论指导下防治疾病的药物,遵循整体观念与辨证论治。健身减肥中药,也根据辨证论治原则有不同的适应证,即因人因地因时制宜,因而根据其作用,参照普通中药的分类,我们对健身减肥中药也进行了相应的分类,更有针对性地治疗不同类型的肥胖症。在许多药物后面,收载了一些通俗易懂、饶有兴趣的小故事,给本书增加了趣味性、可读性。本书还特别选用了部分具有减肥作用的瓜果食物作介绍,患者运用起来安全简便。

作者希望通过本书的问世,除引起人们对肥胖的重视外,能掌握单味中药防治肥胖症的简易方法,切实有效地防肥胖减肥,使自己保持健康,愉快地享受天年,为社会多做贡献。

由于水平有限,编写中缺点在所难免,敬请广大读者批评指正。

张光霁

2000年9月

目 录

导 航 篇

肥胖症的一般认识	2
肥胖的概念	3
引起肥胖的原因	9
单纯性肥胖	15
继发性肥胖	18
肥胖的危害	19
减肥的作用	23
肥胖的预后与预防	24
中医对肥胖的认识	27
肥胖的病因病机	28
肥胖的辨证分型	30
肥胖的辨证论治	31
中医药健身减肥	33
中医药健身减肥的概念	33
健身减肥中药的含义	34
中药健身减肥的起源、发展与现代研究	35
中药健身减肥的注意点	48

冲 浪 篇

解表减肥药	52
柴胡	53
菊花	55
清热减肥药	58
山豆根	59
金银花	60
决明子	62
干地黄	65
忍冬	66
茶叶	69
荷叶	74
绿豆	76
芳香化湿减肥药	78
菖蒲根	79
化痰减肥药	81
昆布	81
杏仁	83
行气减肥药	85
香附	85
温里减肥药	87
蜀椒	87
大蒜	89
消食减肥药	91
莱菔子	92

山楂	94
谷芽	97
麦芽	98
泻下减肥药	101
大黄	102
番泻叶	105
芦荟	108
平肝减肥药	110
天麻	111
夏枯草	112
安神减肥药	114
灵芝	114
酸枣仁	117
利水渗湿减肥药	119
茵陈	119
猪笼草	121
车前草	122
泽泻	124
猪苓	126
茯苓	128
薏苡仁	130
赤小豆	133
萱草	134
冬瓜	136
黄瓜	138
祛风湿减肥药	140

络石藤·····	141
刺五加·····	142
补益减肥药·····	144
黄芪·····	145
白术·····	147
山药·····	149
当归·····	151
黄精·····	153
人参·····	156
玉竹·····	158
石斛·····	160
杜仲·····	162
大枣·····	165
枸杞子·····	167
补骨脂·····	169
胡桃仁·····	171
龙眼肉·····	173
天门冬·····	175
山萸肉·····	177
何首乌·····	178
菟丝子·····	181
黑芝麻·····	182
覆盆子·····	184
纹股蓝·····	185
红景天·····	188
女贞子·····	190

大豆	193
香菇	194
葡萄	196
止血减肥药	197
三七	198
蒲黄	200
花生	202
五灵脂	203
牛膝	205
茅根	207
活血祛瘀减肥药	209
三棱	211
川芎	213
丹参	215
王不留行	216
红花	218
益母草	219
魔芋	221
收涩减肥药	222
金樱子	223
莲子	225
芡实	227

导

航

篇

由古至今,随着科学技术的发展,生活水平及卫生水平的不断提高,人们对健康的概念不断改变。我国古人将肥胖看做是一种福相,是富贵的象征。尤其在唐代,仕女以“微骨丰肥”为美,称中年以后的发胖为“发福”,认为儿童肥胖是健康的标志。如今,人们以身体不胖不瘦、体格健壮、行动敏捷作为健康的标志。而近年来,随着我国人民生活水平的提高,饮食结构趋于高糖、高脂肪、高蛋白质,加之活动量变小等多种因素,肥胖者逐渐增多,因而引起社会各方面的重视。放眼世界范围内,肥胖者已达 12 亿,因此世界卫生组织负责人发出忠告:肥胖症将成为全球首要的健康问题,它与艾滋病、吸毒是现今三大社会问题。为此,2000 年 3 月在北京召开的国际减肥大会上,国内外专家提出了“21 世纪减肥宣言”,呼吁全世界共同挑战肥胖这种日益危害人类健康的“文明病”。

肥胖已成为现代社会的文明病,因此如何预防肥胖以及减肥已经引起人们越来越大的关注。

肥胖症的一般认识

肥胖是一种全身性代谢疾病。肥胖不仅影响形体美,

而且给生活带来不便,更重要的是容易引起多种并发症,加速衰老和死亡。据统计:肥胖者的心脏病、高血压、糖尿病的发病率是正常体重者的3倍,动脉硬化的发病率是正常体重者的2~3倍,癌症的发病率是正常体重者的2倍。肥胖还可能引起如中风、高脂血症、呼吸道疾病、皮肤病等多种疾病。相同条件下,人体超重30%者,其死亡率比正常体重者高出5%以上。同时,肥胖者往往心理不太健康,容易自我封闭。

肥胖的概念

肥胖是指机体内脂肪组织堆积过多,显著超过正常人体生理需要,而且有害于身体健康和正常功能活动的状态。也就是说,只有超过理想体重的一定量才能叫肥胖。一般超过理想体重的10%,称为过重,超过20%,称为肥胖。

理想体重,又称标准体重,它主要体现了一定的年龄、身高与体重的理想比例。我国正常男性、女性理想体重,见表1、表2。

表1 男性理想体重(千克)

	身 高 (厘米)										
年龄(岁)	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

(续表)

年龄(岁)	身 高 (厘米)										
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
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	58	59	61	63	66	69
45	52	53	54	55	56	58	59	61	63	66	69
47	52	53	54	55	56	58	60	62	64	66	70
49	52	53	54	55	57	58	60	62	64	67	70
51	52	53	54	56	57	58	60	62	64	67	70
53	52	53	54	56	57	58	60	62	64	67	70
55	52	53	54	55	57	58	60	62	64	67	70
57	52	53	54	55	56	58	59	61	63	66	69
59	52	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
61	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
63	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
65	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
67	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
69	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
71	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
73	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69
75	51	52	53	55	56	57	59	61	63	66	69

表2 女性理想体重(千克)

年龄(岁)	身 高 (厘米)										
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
15	38	39	40	42	44	45	48	51	54	58	64
17	42	43	44	46	47	49	52	54	58	62	67
19	43	44	46	47	49	51	53	56	59	63	69
21	43	45	46	47	49	51	53	56	59	64	69
23	44	45	46	47	49	51	53	56	59	64	69
25	45	45	46	48	49	51	54	56	60	64	69
27	45	46	47	48	50	52	54	57	60	65	70
29	46	46	47	49	51	53	55	58	61	65	71
31	46	47	48	49	51	53	55	58	61	66	71
33	46	47	48	50	51	53	56	58	62	66	72
35	47	48	49	50	52	54	56	59	62	67	72
37	48	48	49	51	53	55	57	60	63	67	73
39	48	49	50	52	53	55	58	60	64	68	73
41	49	50	51	52	54	56	58	61	64	69	74
43	49	50	51	53	55	56	59	62	65	69	75
45	50	50	52	53	55	57	59	62	65	69	75
47	50	51	52	53	55	57	59	62	65	70	75
49	50	51	52	53	55	57	59	62	66	70	75
51	50	51	52	54	56	57	60	62	66	70	75
53	50	51	53	54	56	58	60	63	66	70	76
55	51	52	53	54	56	58	60	63	66	71	76
57	51	52	53	55	56	58	60	63	67	71	76
59	51	52	53	55	56	58	60	63	67	71	76
61	50	51	52	53	56	58	60	63	66	70	76
63	50	51	52	54	55	57	60	62	66	70	75
65	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75

(续表)

年龄(岁)	身 高 (厘米)										
	140	144	148	152	156	160	164	168	172	176	180
67	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
69	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
71	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
73	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75
75	50	51	52	54	55	57	60	62	65	70	75

有一种比较简易的计算方法则是:

男性平均体重(千克) = 身高(厘米) - 105

女性平均体重(千克) = 身高(厘米) - 100

体重的测定,应在一个固定的时间(最好是早晨,排尿后,进食前)测量,这样所测得的体重相对比较准确。

由于各种原因,每个人的体重不可能与理想体重完全一致,因此,实际体重与理想体重相差在 $\pm 10\%$ 范围内,都应视为正常。

正常人的体型,男女是有显著区别的。一般来说男性的体型上宽下窄,呈倒三角式,表现为肩宽膀阔、腰圆臀窄、结实健壮;女性的体型上窄下宽,呈正三角式,表现为肩窄腰细、臀宽肢长、苗条婀娜。体型还由于家族生理特征、工作情况、生活环境等因素而有所不同,不能用同一体型模式来衡量一个人的胖与瘦,而要结合各种因素加以分析判断。

一个健康不肥胖的成人,30岁甚至20岁以后,体重就不会有大的变化。最典型的例子是南非祖卢人,体重维持到60岁才开始下降。在城市,摄食量通常并不随着年龄的

增长而减少,加之由于现代社会交通工具的发展,体力活动逐渐减少,可导致体重的逐渐增加。即使体重没有变化,实际上脂肪在增加而肌肉减少了。因为人体全身的肌肉60%在腰以下,由于活动少,大部分肌肉工作量下降,从而导致肌肉减少,脂肪增加,体重不变或上升。

肥胖发生的原因是很复杂的,大多数是饮食过度的结果。所谓“饮食过度”,是指摄取的食物所含热量超过机体基础代谢、生长发育、生育哺乳以及生产劳动能量消耗的需要。多余的营养物质特别是糖类转变为脂肪堆积在体内使机体脂肪增多,脂肪组织增生,这就是肥胖的直接原因。对男性而言,多余的脂肪多堆积在下腹壁,成为腹壁脂肪垫;对女性而言,则多堆积在下腰部和臀部;对某些老年人而言,堆积的脂肪多数不被利用,故有人称之为“不动脂肪”,这是衰老的征象之一。

近年来,肥胖症有逐渐增多的趋势。如日本大阪市校医会统计中学生肥胖症发病率:1974年为2.2%,1976年增达5.13%。又如北京市1987年对34 006人调查结果,新生儿超重者达55%,1~6岁幼儿肥胖症发生率为11.8%,7~13岁儿童为18.1%,14~19岁青少年为3.2%,20~35岁成年人为7.4%,36~55岁年龄组为29%,56~60岁老年人为33%。60岁以上老年人为38.8%。可见肥胖在逐渐增加,且伴随年龄增长而增加。

肥胖的判断没有绝对的标准,只有相对而言,超过理想体重20%~30%,为轻度肥胖;超过31%~50%为中度肥胖;超过50%为重度肥胖。