

# 远 YUANLI 窝 FEIPANG 肥胖

主编：李秀才

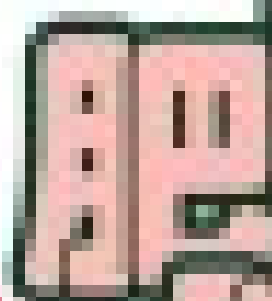
肥胖症防治手册



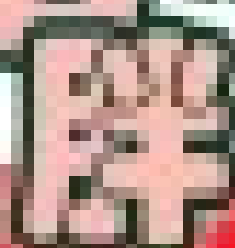
延边大学出版社



YUANLI  
FEIPANG



YUANLI  
FEIPANG



YUANLI  
FEIPANG

# 远 离 肥胖

YUANLI  
FEIPANG

## 肥胖症防治手册

主 编：李秀才

副主编：邹先政

隋 娟

刘庆多 于 娟

张爱芳

延边大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离肥胖: 肥胖症防治手册/李秀才主编. —延吉:  
延边大学出版社, 2010. 7  
ISBN 978 - 7 - 5634 - 3249 - 3

I. ①远… II. ①李… III. ①肥胖病 - 防治  
IV. ①R589. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 094838 号

## 远离肥胖

主 编: 李秀才

副 主 辑: 皱先政 刘庆多 于 娟 隋 娟 张爱芳

责任编辑: 张宏飞

出版发行: 延边大学出版社

社址: 吉林省延吉市公园路 977 号 邮编: 133002

网址: <http://www.ydcbs.com>

E-mail: [ydcbs@ydcbs.com](mailto:ydcbs@ydcbs.com)

电话: 0433 - 2732435

传真: 0433 - 2732434

发行部电话: 0433 - 2133001

传真: 0433 - 2733266

印刷: 大厂回族自治县兴源印刷厂

开本: 710 × 1000 毫米 1/16

印张: 8. 75

字数: 89 千字

印数: 1—3000

版次: 2011 年 6 月第 1 版

印次: 2011 年 6 月第 1 次

ISBN 978 - 7 - 5634 - 3249 - 3

定价: 12.00 元

## 前 言

肥胖已成为现代社会中最常见的营养障碍性疾病,并在发达国家呈逐年上升的趋势。我国自改革开放以来,随着国家国民经济的发展,人民群众生活水平的提高,人的平均寿命已接近80岁。但随之而来的超重和肥胖却像传染病一样迅速地蔓延起来。据不完全医学统计,目前全世界各地因营养过剩而造成的肥胖人数已达12亿。不仅发达国家肥胖人口持续增长,而且以素食为主的我国人民,在过去的10年间,我国的肥胖人口在急剧增加,目前,全国大约已有8000万肥胖人口。肥胖不仅仅会影响一个人的形象,更重要的是肥胖会伴发高脂血症,脂肪肝、胆结石、高血压病、糖尿病、动脉硬化、心脑血管疾病及痛风和不育,使患者的生活质量降低,预期寿命缩短,病死率升高。所以,可以毫不夸张地说,肥胖症是21世纪的人类杀手,全人类都必须高度重视肥胖症的防与治。

本书全面介绍了肥胖症的基本知识,发病机理及诊断治疗,重点阐述了肥胖症的非药物治疗,中医药治疗,饮食疗法及预防细节。旨在交给肥胖症患者一把防病治病、保健强身的金钥匙。使患者通过改变不良生活方式、进行科学饮食、合理运动来改善和控制病情,保持形体健美,身体健康。希望作者的心血能给读者带来幸福和健康。

由于作者水平所限,书中难免有疏漏或不足之处,敬请读者指正。

李秀才

## 目 录

### 内 容 提 要

一、正确了解肥胖症	1
1. 什么是肥胖症?	1
本书作者为中医养生专家,擅长治疗高血压、冠心病、糖尿病、高脂血症、肥胖症等常见病。他根据多年临床实践经验编写了这本肥胖症防治手册。旨在让人远离肥胖,拥有健康。全书共分七章,分别对肥胖症的基础知识、诊断与治疗、中医药治疗、非药物治疗、饮食疗法、预防及防治细节等作了全面系统地阐述。内容科学,通俗易懂,方法简便易学,安全可靠。是肥胖症患者康复及生活保健养生的必备生活指导用书,也可供广大的基层医务人员及高等医药院校的学生学习参考。	
2. 肥胖有哪些危害?	5
3. 老年肥胖病的病因有哪些?	6
4. 妇女肥胖病的危害及种类有哪些?	7
5. 妇女肥胖病的合并症有哪些?	8
6. 肥胖病人可出现哪些并发症?	9
7. 肥胖病人合并高血压病有什么特点?	10
8. 肥胖病人合并糖尿病有什么特点?	10
9. 肥胖症与高脂血症和动脉硬化有什么关系?	11
10. 肥胖即心脏病吗?是怎么一回事?	11
11. 肥胖与痛风有关吗?	12
12. 肥胖病人为什么易患胆结石和胆总管结石?	12
13. 什么是肥胖性心脏病综合征?	13
14. 什么是代谢综合征?	13



## 目 录

一、正确了解肥胖症	1
1. 什么是肥胖症?	1
2. 什么是小儿肥胖症?	1
3. 小儿肥胖症发病原因有哪些?	2
4. 儿童超常肥胖能引起终生不育吗?	2
5. 小儿肥胖有哪些严重表现?	3
6. 儿童肥胖与脂肪肝有什么关系?	3
7. 肥胖与人类健康有什么关系?	4
8. 肥胖病(症)有哪些种类?	5
9. 老年肥胖病有哪些危害?	5
10. 老年肥胖病的病因有哪些?	6
11. 妇女肥胖病的危害及种类有哪些?	7
12. 妇女肥胖病的合并症有哪些?	8
13. 肥胖病人可出现哪些并发症?	9
14. 肥胖病人合并高血压病有什么特点?	10
15. 肥胖病人合并糖尿病有什么特点?	10
16. 肥胖症与高脂血症和动脉硬化有什么关系?	11
17. 肥胖肺心综合征是怎么一回事?	11
18. 肥胖与痛风有关吗?	12
19. 肥胖病人为什么易患胆囊炎和胆结石?	12
20. 什么是肥胖性心肌病综合征?	13
21. 什么是代谢综合征?	13





22. 胰岛素抵抗与肥胖有什么关系? .....	14
23. 目前我国的超重与肥胖人群有多大? .....	15
24. 控制脂肪及减肥是防治老年糖尿病的关键吗? .....	15
25. 肥胖是 21 世纪的主要疾病吗? .....	16
26. 肥胖与脂肪肝有什么关系? .....	17
27. obese 基因是肥胖的根本原因吗? .....	17
28. 肥胖是祸不是福,这种观点正确吗? .....	18
29. 控制食欲基因可治疗肥胖症吗? .....	19
30. 雌激素是产生肥胖的“催肥剂”吗? .....	20
31. 目前全世界大约有多少肥胖病人? .....	20
32. 吃糖会引起肥胖吗? .....	21
33. 儿童肥胖者晚餐要少吃吗? .....	21
<b>二、肥胖症的发病机制、临床表现及诊断</b> .....	<b>23</b>
34. 肥胖症的病因及发病机制有哪些? .....	23
35. 什么是瘦素? 瘦素受体与肥胖症有什么关系? .....	25
36. 瘦素受体与肥胖和胰岛素抵抗有什么关系? .....	26
37. 什么是增食因子? 它与肥胖有什么关系? .....	27
38. 肥胖与全身性炎症有关吗? .....	28
39. 蛋白酪氨酸磷酸(酯)酶 IB(PTP-IB)与糖尿病和肥胖症有关吗? .....	29
40. 肥胖症的临床表现有哪些? .....	29
41. 肥胖症的并发症有哪些? .....	29
42. 诊断单纯性肥胖症(病)的条件有哪些? .....	30
43. 肥胖症患者应该做哪些检查? .....	31
44. 单纯性肥胖症(病)的中医辨证分型有哪些? .....	31
45. 医生在诊断肥胖症患者询问病史时应注意哪些问题? .....	32
46. 单纯性肥胖症(病)的诊断有哪些指标? .....	32
<b>三、肥胖症的药物治疗及护理</b> .....	<b>35</b>
47. 为什么应当将肥胖症作为重大疾病来认真治疗? .....	35
48. 肥胖症的药物治疗措施有哪些? .....	35





49.	近几年有哪些新型减肥药? .....	37
50.	orlistat(奥利司他)可成功减肥并降低与肥胖有关的危险性吗? ...	38
51.	对于减肥者,为什么要强调一次成功? .....	38
52.	肥胖病人的基础护理包括哪些方面? .....	39
53.	肥胖病人的精神护理应该注意哪些方面? .....	39
54.	肥胖病人的饮食护理应该注意哪些方面? .....	40
55.	在用气功进行减肥的过程中护理上应注意哪些问题? .....	40
<b>四、肥胖症的中医中药治疗</b> .....		<b>41</b>
56.	中医认为肥胖的病因病机是什么? .....	41
57.	中医将肥胖辨证分型为哪些? .....	41
58.	中医治疗肥胖症的治法方药有哪些? .....	42
59.	哪些中药具有降脂减肥作用? .....	42
60.	治疗肥胖症的古方有哪些? .....	49
61.	治疗肥胖症的现代中医辨证施治进展有哪些? .....	51
62.	有哪些中药单方可治疗肥胖病? .....	54
<b>五、肥胖症的非药物疗法</b> .....		<b>56</b>
63.	为什么要重视并强调肥胖症的非药物疗法? .....	56
64.	弯腰拾豆能减肥吗? .....	56
65.	老年人减肥要多运动吗? .....	57
66.	哪些运动方式不利于减肥? .....	58
67.	饭后运动是科学地减肥方法吗? .....	59
68.	肥胖病人常爬楼梯能减肥吗? .....	59
69.	常用的运动减肥的方式有哪些? .....	60
70.	肥胖病人选择运动项目应遵循哪些原则? .....	60
71.	气功能减肥吗? .....	60
72.	按摩能减肥吗? .....	61
73.	针灸减肥的作用机理是什么? .....	62
74.	针灸减肥有哪些优势和优点? .....	64
75.	肥胖症的针灸疗法包括哪些具体方法? .....	64

76. 桑拿浴能减肥吗? ..... 64
77. 经常洗热水澡(沐浴)有减肥作用吗? ..... 65
78. 什么是肥胖病的行为矫正疗法? ..... 65
79. 实施行为矫正疗法的核心是什么? ..... 66
80. 肥胖儿童的常见不良行为及矫正办法有哪些? ..... 66
81. 推拿能治疗肥胖症吗? ..... 67
82. 按摩减肥的常用方法有哪些? ..... 67
83. 脂肪抽吸术能减肥吗? ..... 68
84. 基因疗法可以治疗肥胖症吗? ..... 68
85. 人类基因组研究计划能根治肥胖症吗? ..... 69
86. 多睡眠可以减肥吗? ..... 70
- 六、肥胖症的预防及饮食疗法 ..... 71
87. 怎样预防肥胖症? ..... 71
88. 预防肥胖症应该从何时开始? ..... 72
89. 女性防治(止)肥胖的最佳年龄段有几个? ..... 72
90. 肥胖症的行为疗法要点是什么? 有预防肥胖作用吗? ..... 72
91. 肥胖症的饮食治疗应注意哪些方面? ..... 73
92. 大豆能预防和治理肥胖症吗? ..... 73
93. 地中海式饮食是肥胖者的最佳饮食选择吗? ..... 74
94. 晚餐与肥胖有什么关系? ..... 75
95. 饮食上采取什么方案才能使您远离肥胖? ..... 75
96. 儿童肥胖者饮食上应注意什么问题? ..... 77
97. 老年肥胖者为什么要强调低热量饮食? ..... 78
98. 断食疗法与限食疗法是防治肥胖病的有效方法吗? ..... 79
99. 经常饮茶可以降脂减肥吗? ..... 80
100. 常用的降脂减肥茶有哪些? ..... 80
101. 肥胖症的常用食疗方有哪些? ..... 83
102. 有哪些药粥可以治疗肥胖症? ..... 85
103. 有哪些菜肴可用来防治肥胖症? ..... 87



104. 民间还有其他什么方法可防治肥胖症? .....	88
105. 有哪些瓜果蔬菜有降脂减肥作用? .....	90
106. 有哪些鱼肉类有减肥作用? .....	93
107. 副食品类有哪些种类有减肥作用? .....	95
108. 粮食类中有哪些粮食有减肥作用? .....	97
109. 肥胖症合并Ⅱ型糖尿病患者的食方原则有哪些? 常用的食疗与药膳 验方又有哪些? .....	99
110. 肥胖症患者为什么宜食富含纤维素的食品? .....	105
111. 肥胖症患者饮食疗法总原则是什么? 应如何进行饮食调配? .....	106
112. 人类最终能控制肥胖症吗? .....	107
<b>七、肥胖症的防治细节</b> .....	109
113. 开怀大笑能减肥吗? .....	109
114. 预防小儿肥胖有哪三个细节? .....	109
115. 控制青少年肥胖的关键是什么? .....	110
116. 肥胖者的身体中分部位减肥时的饮食秘诀是什么? .....	111
117. 儿童少看电视可以减肥吗? .....	111
118. 防治肥胖从儿童抓起有什么好处? .....	112
119. 减肥存在的误区有哪些? .....	113
120. 目前全世界流行的饮食减肥法有哪些? .....	114
121. 目前中国儿童肥胖的主要原因是什么? .....	116
122. 甜食是发胖的主要原因吗? .....	116
123. 儿童肥胖者运动减肥的细节有哪些? .....	117
124. 喝茶减肥有哪些误区和细节? .....	117
125. 每天喝软饮料能增加患肥胖的危险吗? .....	119
126. 老年肥胖者应当如何运动? .....	119
127. 肥胖病人能吃米饭吗? .....	120
128. 女性束腰能减肥吗? .....	120
129. 产妇产后适宜马上减肥吗? .....	121
130. 少女节食减肥有哪些危害? .....	121





## 远离肥胖——肥胖症防治手册



- 131. 家人肥胖与主妇有关吗? ..... 122
- 132. 中年发胖是福还是祸? ..... 123
- 133. 肥胖的原因有哪些? ..... 123
- 134. 腹部肥胖会损害肺功能吗? ..... 124
- 135. 胖人易患哪些癌症? ..... 125
- 136. 平衡膳食有益于防治肥胖症吗? ..... 126
- 137. 减肥的人能喝生啤酒吗? ..... 126
- 138. 肥胖人多吃土豆和红薯是祸还是福? ..... 126
- 139. 女性早餐吃得多吃能减肥还是能增重? ..... 127
- 140. 中国胖人增长速度在世界上排名如何? ..... 127
- 141. 女性容易衰老与腹部肥胖有关系吗? ..... 128
- 142. 女性减肥时不惜代价争做“排骨美人”是有益还是有害健康? ..... 128
- 143. 肥胖症患者的营养治疗应当注意哪些细节? ..... 129

### 参考文献 ..... 131



## 一、正确了解肥胖症

### 1. 什么是肥胖症？

肥胖症(obesity)是指体内脂肪堆积过多,体重增加。肥胖症的定义是人为的,目前多以理想体重和体重指数为依据。理想体重可按下列公式算出:理想体重(kg) = 身高(cm) - 105 或身高(cm)减 100 后再乘以 0.9(男性)或 0.85(女性)。体重指数(body mass index, BMI) = 体重(kg)/身高(m)<sup>2</sup>。体重超过理想体重的 20% 或体重指数(BMI) > 24(国外男性以 27,女性以 25 为高限)可定为肥胖症。体重超过理想体重的 10% 又不到 20% 者称为超重。临床上常用皮褶厚度作为判断脂肪堆积的依据。无明显病因者称为单纯性肥胖症,有明显病因者(例如下丘脑—垂体的炎症,肿瘤,创伤,皮质醇增多症,甲状腺功能减退症,性腺功能减退症,胰岛素瘤等)称为继发性肥胖症。近年来我国单纯性肥胖症患者在儿童中有增加的倾向。

### 2. 什么是小儿肥胖症？

小儿肥胖症是指体内脂肪积存过多,它会严重危害儿童健康,并成为成年后心脑血管病等多种严重疾病的基础。调查发现,1987 年北京儿童肥胖症发病率为 5.6%,天津为 9.6%,沈阳为 8.32%。诊断小儿肥胖病有两种方法。体重测量法和脂肪测量法。常用的诊断方法为体重测量法。

肥胖度 = (实际体重 - 标准体重) ÷ 标准体重 × 100%。

超过标准体重的 10% ~ 20% 为超重,超过标准体重的 20% 者可诊断为肥



胖病。超出标准体重 20% ~ 30% 为轻度肥胖,超出标准体重 30% ~ 50% 为中度肥胖,超出标准体重 50% 以上为重度肥胖。



### 3. 小儿肥胖症发病原因有哪些?

小儿肥胖症按有无明显内分泌代谢异常可分为单纯性肥胖和继发性肥胖两种类型。

单纯性肥胖症是小儿中最常见的一种肥胖症。其特点是仅由于小儿体内脂肪积存过多超过标准者,但无明显内分泌代谢异常因素。其发生的因素有如下几种。

(一)遗传因素:父母肥胖者,子女肥胖病发病率较高。

(二)缺乏体育锻炼:有些儿童喜睡少动,热量利用消耗减少,营养物质转化成脂肪在体内积存也是诱发肥胖的重要原因之一。

(三)营养因素:近年来,随着我国经济的发展,家庭生活的改善,不少孕妇从怀孕起即过度增加营养,造成肥胖新生儿增多。此外,由于缺乏科学的喂养知识,认为孩子愈胖愈健康,给小儿过食肥甘,给小儿吃巧克力等高糖高热量饮食,造成营养过剩从而诱发单纯性肥胖病。

(四)神经内分泌因素:近年来研究发现,肥胖病人血浆  $\beta$ -内啡肽含量升高,可能促进胰岛素释放增加,从而使食量增加而导致肥胖。

继发性肥胖又叫症状性肥胖病。是由于内分泌代谢病因引起的肥胖,如肾上腺皮质功能亢进(柯兴氏综合征),垂体前叶功能减退症(席汉氏综合征),男性生殖腺功能低下等。其它原因如水钠潴留可引起肥胖病,代谢异常如碳水化合物或脂肪代谢紊乱也可引起肥胖。



### 4. 儿童超重肥胖能引起终生不育吗?

医学研究认为,儿童超重肥胖,会令其长大成人后性功能低下,有的甚至终生不育。

儿童肥胖医学专家研究认为,体重严重超常的 7 至 12 岁儿童,由于正处在



青春启动期的初期,身体的脂肪堆积,会导致自身内分泌失调,脑垂体脂肪化,并直接引起生殖系统的发育迟缓。肥胖男孩的发病率为90%以上,女孩为50%以上。这样的男孩成年后,生殖器微小,性欲低下,阳痿,不能与伴侣过正常的性生活,而且还会逐渐女性化,会出现大乳房,大屁股,说话尖声细语娘娘腔等表现。女孩子则会出现性发育不良,月经失调,严重者会导致终生不孕。

超过同年龄、同性别、同身高儿童标准体重20%,就被认为是肥胖。当超过标准体重50%以上被认为是严重肥胖。医学界将儿童肥胖的主要原因归结为,生活水平提高后儿童摄取营养过剩,母亲怀孕期间饮食过度,儿童沉溺于电视导致运动缺乏以及家庭根深蒂固的“胖儿为好”的传统观念。



## 5. 小儿肥胖有哪些严重表现?

小儿单纯性肥胖常表现为食量大大超过一般儿童,而且喜欢吃淀粉类,油脂类食品,而不喜欢吃水果、蔬菜等清淡食品。体内脂肪主要积聚在腹部、髋部、肩部以及乳部,四肢,尤以上臂和臀部为著。小儿因肥胖活动不便,常常贪吃喜睡懒动。重度肥胖者可伴有以下严重症状。

(1) 心脏负担加重。肥胖儿童由于体重增加致使有效循环血量及心输出量增加,使心脏负担加重,严重者可发生心脏扩大、心力衰竭甚至猝死。

(2) 精神不振。重度肥胖儿童常伴有严重地自卑和压抑感。

(3) 肺泡低换气综合征。由于患儿脂肪过多,胸壁增厚,腹部脂肪堆积,横膈抬高,使肺活量降低,换气困难,易发生缺氧及二氧化碳潴留。严重者可发生慢性肺心病,继发心力衰竭。



## 6. 儿童肥胖与脂肪肝有什么关系?

儿童肥胖,俗称“胖墩儿”,在医学上绝大多数属于单纯性肥胖。发生的原因主要是吃得过多,过剩的营养以中性脂肪的形式储存于身体各部。孩子表现为小肚鼓鼓,肥头大耳,体宽身短。脂肪不仅贮存于皮下、腹部、四肢、面部,而且连肝细胞内也“堆”满了多余的脂肪,形成脂肪肝。据临床科学研究证明,重



度肥胖儿童的脂肪肝发生率竟高达80%。而且“胖墩儿”的血脂均显著高于正常儿童,高血压发病率也高达30%。

儿童肥胖的危害还远远并非如此,大约有80%的儿童肥胖将延续至成年人肥胖。对于正在处于生长发育阶段的少年儿童来说,肥胖除引起脂肪肝外,还引起一系列特殊的其他病理变化。例如,女孩可引起月经不调和不孕,男孩可引起性功能低下和阳痿。肥胖还可抑制机体的免疫功能,影响甲状旁腺激素和维生素D的代谢,导致佝偻病;还可使儿童生长激素分泌迟缓,性激素分泌紊乱。特别需要强调的是,若儿童时期患有肥胖症,成年后则极易发生高脂血症,高血压,糖尿病,动脉硬化,冠心病,脂肪肝等一系列“现代文明富贵病”。所以一定要重视儿童肥胖症的防与治。

那么,怎样预防儿童肥胖症的发生呢?首先要注意儿童的营养平衡。多补充水果和维生素,少吃肥肉和高热量食品。第二要抓住孕后三个月,生后1年及11至13岁这三个阶段的预防工作。因为医学研究发现,人体肥胖与否,主要取决于身体内脂肪细胞的数量及大小。而脂肪细胞的数量又主要取决于妊娠后3个月,婴儿出生后1年及儿童11至13岁这三个阶段的生长积累。如果孩子在这三个时期因营养过剩而使脂肪细胞的数量增多(超过正常数量),那么,以后不管你怎样减肥,也不能让脂肪细胞数量减少,而只能让脂肪细胞体积变小、变瘦。而一旦你停止减肥措施,饿“瘦”了的脂肪细胞又会恢复原状,从而使减肥前功尽弃。



### 7. 肥胖与人类健康有什么关系?

随着人民群众生活水平的不断提高和生活方式的改变,肥胖正在演变成为一种慢性疾病,并且给人类社会造成巨大的沉重负担。有关科学家指出,二十一世纪肥胖将成为影响人类健康的主要危险因素之一,应引起人民群众的高度重视和广泛关注。

科学统计表明,目前,全世界大约有肥胖患者2.5亿人,我国约有8000万人,已占到成年人口总数的14.6%,其中北京市人口的肥胖率最高,达到40%。临床研究表明,53%的肥胖者至少患有高血压、高血脂和糖尿病中的一种疾病。





我国每年用于治疗慢性疾病的费用高达 400 多亿元人民币。

近年来,我国肥胖患者人群中呈现出两个显著特点,一是由于肥胖引起心血管疾病死亡的人数呈上升趋势,目前已占到城市死亡总人数的 63%。二是肥胖症患者大幅度上升,特别是青少年尤其严重。据调查,女学生肥胖患者已从 10 年前的 3.38% 增长到现在的 7.18%,男学生从 10 前的 2.75% 增长到 8.65%。

但是,我国居民对肥胖危害的认识还相当浮浅,医生也往往忽视肥胖这一根本因素在相关疾病中的作用。许多患者没有在医生指导下进行科学减肥,而是要么盲目使用减肥产品,要么采用饥饿疗法,限制热量和水分的摄入,造成营养不良,损害了身体健康。

## 8. 肥胖病(症)有哪些种类?

肥胖病按发生肥胖的年龄分为小儿肥胖病,老年肥胖病,妇女肥胖病。

肥胖病按发生肥胖的原因(病因)不同又分为(一)单纯性肥胖。最多见,占全部肥胖患者总数的 90%;(二)内分泌性肥胖。包括柯兴氏病,胰岛肿瘤、甲状腺功能低下,性腺功能低下所致的肥胖。(三)下丘脑病变性肥胖。由于肿瘤、炎症、囊肿或炎性疾病破坏下丘脑内侧核的饱食中枢,使之解除对饮食中枢抑制而致多食。(四)遗传性(或叫体质性)肥胖,多见于 10 岁以前甚至婴儿时期的肥胖。(五)药物性肥胖。

## 9. 老年肥胖病有哪些危害?

老年性肥胖首先使人体各器官负担加重,心脑血管病,糖尿病发病率增高。还会使肝胆疾病,腰背疼痛、关节炎等发病率升高。有人研究认为,老年肥胖病人可使平均寿命减少 10 年。老年肥胖病引起的危害人的寿命的疾病有如下几种:

(1) 高血压和冠心病

老年肥胖病人易患高血压病,患病率为正常人的三倍,而且随着肥胖程度