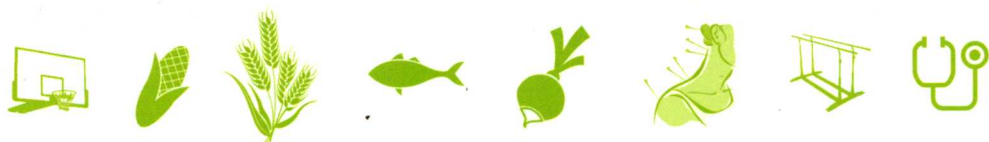


拒绝肥胖
乐享生活

主编 黄 伟 丁德光

JUJUE FEIPANG LEXIANG SHENGHUO

肥胖人群的 生活干预



- 为什么减肥
- 单纯性肥胖与继发性肥胖
- 减肥第一步——树立正确的减肥心态
- 常见的减肥方法及其利弊
- 如何瘦在生活中



肥胖是指人体摄入的热量超过机体所消耗的热量，热量以脂肪形式贮存于体内，导致体内脂肪细胞数目增多或体积增大，脂肪堆积过多，体重过多增加的疾病。这时的身体处在一种超重状态，有损于身体健康。

拒绝肥胖
乐享生活

主编 黄 伟 丁德光

JUJUE FEIPANG LEXIANG SHENGHUO

肥胖人群的生活干预



长江出版传媒
Changjiang Publishing & Media

湖北科学技术出版社
HUBEI SCIENCE & TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

肥胖人群的生活干预 / 周仲瑜主编.
—武汉:湖北科学技术出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5352-9173-8

I. ①肥… II. ①周… III. ①减肥—普及读物
IV. ①R161—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 089059 号

责任编辑:谭学军 徐 竹

封面设计:喻 杨

出版发行:湖北科学技术出版社

电话:027—87679468

地 址:武汉市雄楚大街 268 号

邮编:430070

(湖北出版文化城 B 座 13—14 层)

网 址:<http://www.hbstp.com.cn>

印 刷:武汉市金港彩印有限公司

邮编:430023

700×1000 1/16

18 印张

360 千字

2017 年 7 月第 1 版

2017 年 7 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

《拒绝肥胖,乐享生活》

编委会

总主编 周仲瑜

编委 丁德光 韦丹 焦杨 潘红玲 费兰波

黄伟 高锋 宋爱群 张峰

拒绝肥胖,乐享生活(二)

——肥胖人群的生活干预

主 编 黄伟 丁德光

副主编 李佳 宋爱群 邓杰

编委(按姓氏笔画为序)

王洁钰 成晓玲 湛苏容 陈霞

陈璐 陈雪吟 郭佳 胡锋

李艳 毛慧芳 聂红 谭三春

谭旭明 滕金艳 王芹

编写说明

随着社会经济条件不断改善,生活水平迅速提高,饮食习惯、膳食结构、生活方式和社会环境都发生了巨大变化,如今全球各地肥胖的发生率正逐步增加,尤其是西方发达国家。肥胖在世界范围内的流行受到越来越多的关注,1999年世界卫生组织已正式宣布肥胖为一种疾病。肥胖不仅可以诱发一些其他疾病的发生,造成机体某些器官、系统功能性损伤、活动能力和体质下降,导致高血压、高脂血症、脂肪肝、冠心病、糖尿病等病,同时也直接或间接影响着肥胖者的心理健康,无论是儿童、青少年、成人或者老年人,肥胖给人们带来了巨大的精神压力和一系列心理问题。预防和控制肥胖的要求就变得十分迫切,那么减肥就成了我们生活中一个不可或缺的话题。

日常生活中人们可以采取的减肥瘦身方法多种多样,包括饮食减肥法、运动减肥法、“水疗”减肥法、自我按摩减肥法、腹式呼吸减肥法、心理减肥法、饮品减肥法等。其中最重要的是饮食减肥和运动减肥,二者是减肥成功的关键,其他的方法都只能作为辅助减肥的一种手段或方式。

《肥胖人群的生活干预》是《拒绝肥胖,乐享生活》丛书系列之二,重点阐述肥胖人群的生活干预。本书共分为五章。前两章进行了肥胖病病因、诊断及相关危害的概述,使大家能够对肥胖病有基本的认识。第三章主要阐明了肥胖者的心理状态,以及良



好心态对于减肥的重要性。第四章列举了常见的减肥方法及其利弊，如西药、中药、针灸、手术等被动减肥方法，让读者对目前流行的各种减肥方式进行相关了解。第五章介绍了饮食及运动减肥方法，详细列举并推荐了各种减肥食物及运动方式，可供读者参考借鉴，同时还介绍了生活中的一些其他减肥方法，如“水疗”减肥法、自我按摩减肥法、腹式呼吸减肥法等，让肥胖人群在日常生活中能轻松减肥。

本书的特色在于普及各种生活干预方式在减肥中的作用，详细阐述了各种减肥食物及各种减肥运动，对广大患者进行实操性指导，使肥胖患者能够在日常生活中在不施加外力的情况下成功减肥，可以“瘦享生活”。

鉴于编者水平有限，错误及不足在所难免，恳请各位读者提出宝贵意见，以利再版时修正。

本书编委会

2017年6月

目 录

第一章 为什么减肥	1
第一节 什么是肥胖	3
第二节 为什么肥胖	6
第三节 肥胖的临床表现	15
第四节 肥胖的危害	16
第五节 减肥的必要性	18
第二章 单纯性肥胖与继发性肥胖	21
第一节 什么是继发性肥胖	23
第二节 如何区分单纯性肥胖与继发性肥胖	25
第三节 继发性肥胖该怎么做	26
第三章 减肥第一步——树立正确的减肥心态	27
第一节 肥胖者的心理状态	29
第二节 导致肥胖者负面心理状态的原因	43
第三节 良好的减肥心态对于减肥的重要性	48
第四节 如何树立正确的减肥心态	55
第四章 常见的减肥方法及其利弊	63
第一节 手术减肥方法及其利弊	65
第二节 西药减肥方法及其利弊	75



第三节 中医药减肥方法及其好处	81
第五章 如何瘦在生活中	99
第一节 为什么要进行生活干预	101
第二节 生活干预的具体方法	108
第三节 饮食减肥	109
第四节 运动减肥	158
第五节 生活中的其他减肥方法	227

PART 1

FEIPAGN DE GAIKU

第一章

为什么减肥

肥胖本身是一种疾病，同时也能诱发一些其他疾病，更直接或间接地影响着肥胖者的生理及心理健康。肥胖的原因有很多种，饮食问题、遗传因素、社会环境因素、心理因素、与运动有关的因素、怀孕生产、更年期、错误的减肥方式等均能在一定程度上导致甚至加重肥胖。由于肥胖在一定程度上影响着我们的生活、工作、心理和生理健康，所以对大部分肥胖者来说减肥是十分必要的。

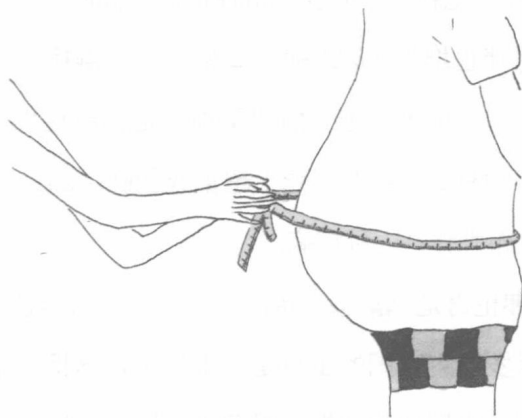




第一节 什么是肥胖



随着社会经济条件不断改善，生活水平迅速提高，饮食习惯、膳食结构、生活方式和社会环境都发生了巨大变化，如今全球各地肥胖的发生率正逐渐增加，尤其是西方发达国家。肥胖受到越来越多的关注，1999年世界卫生组织正式宣布肥胖为一种疾病。肥胖本身是一种疾病，它不仅可以诱发一些其他疾病，造成机体某些器官系统功能性损伤、活动能力和体质下降，导致高血压、高脂血症、脂肪肝、冠心病、糖尿病等病，同时也直接或间接影响着肥胖者的心理健康，无论是儿童、青少年、中年人或者老年人，肥胖都给他们带来了巨大的精神压力和一系列心理问题。



变大的腰围



肥胖症是一种由多种因素引起的慢性代谢性疾病，以体内脂肪细胞的体积增大和细胞数增加而致体脂占体重的百分比异常增高，并在某些局部脂肪过多沉积为特点。

肥胖曾经一度被认为是高收入人群才会面临的问题，但近年来，肥胖在中、低收入人群中的发生率亦增长迅速。报道显示，发达国家有 1 000 万超重儿童，而发展中国家的超重儿童则超过了 3 000 万。我国肥胖的发生率在过去的 30 年里增长了一倍，肥胖人口已经达到 3.25 亿。肥胖问题已然成为我国重要的公共卫生问题。有关中国居民健康和营养状况调查的研究发现从 1993–2009 年，男性体重指数（BMI）的平均值增加了 1.6 kg/m^2 ，女性则增加了 0.8 kg/m^2 ；男性单纯性肥胖发生率从 2.9% 上升至 11.4%，女性从 5.0% 上升至 10.1%；男性中心性肥胖发生率从 8.5% 升高至 27.8%，女性从 27.8% 升高至 45.9%，由此可见肥胖问题的现况不容乐观。

那么判定为肥胖的标准是什么呢？当进食热量多于人体消耗量而以脂肪形式存储体内，超过标准体重的 20% 时，或体重指数大于 24 时称为肥胖症，肥胖人群往往伴有高血压、高血脂和高血糖，同时肥胖也增加了冠心病、2 型糖尿病等疾病的发病率，给人们的健康造成极大危害。值得重视的是，超重也增加了死亡的风险，每年约有 2 800 万人死于超重或肥胖。2013 年 6 月美国医学会正式宣布肥胖是一种疾病。

保罗·弗伦奇是《富态：腰围改变中国》的作者，和大多数学者不同，保罗研究中国的工具是一把尺子，这把尺子测量的是中国人的腰围。根据他的数据，目前中国城市男性的平均腰围已经

从 1985 年的 63.5cm 增长至 76.2cm，这意味着，在短短 27 年的时间内中国男人的腰粗了 20%。更令人震惊的是，其中 40~50 岁男性的平均腰围已经达到 86.2cm。

数据显示，我国早在 2002 年就有 2 亿人超重，其中大约 6000 万人肥胖。这个庞大群体的背后是一个巨大的经济黑洞：仅 2003 年，我国成人可归因于超重或肥胖所带来的高血压、糖尿病、冠心病和脑卒中造成的直接经济负担就高达 211 亿元。



第二节 为什么肥胖



肥胖是世界几大难题之一，肥胖人群在全球各地都有，中国肥胖的人群也不少，并且肥胖人群在各个年龄段都是有的。人们都知道饮食结构不合理，如摄入过多的脂肪、肉类、碳水化合物，且体力活动过少，由于“入”多于“出”，过多的热量变成脂肪储存起来，于是人就发胖了。这从道理上讲是正确的，但是有的肥胖者吃得并不多，用他们的话说就是“我喝口凉水都会长胖”。这话说得虽然有些极端，但确实有的人吃得少却容易发胖，而另一些人吃得再多也胖不起来。

在过去的几十年中，全球可以说发生了翻天覆地的变化，什么都变快了，如：快速旅行、快递公司、快餐等，使一切变得轻松了，我们可以不再费力地洗衣服，不再费力地骑车上班，我们可以买半成品的菜式，甚至打个电话就会送餐上门、送货上门，网上可以购买你想要的衣服，订购一切你所需要的东西，并且足不出户就可以拿到货物。这一切的一切都变得如此简单，如此轻松快捷，我们都知道这是为了节省时间，让我们去做更多的事情。可是我们可曾想过，我们去做更多的事情，最终是为了什么，只是为了节省时间或者是做出更好的成绩而拿到更好的薪水吗？不是！最终是为了有个更好的生活。可是大家可曾想过，我们的健

健康状况是否因此而改善了呢？并没有！我们的快捷生活影响了我们大部分人的健康，让我们的体重在增加，健康在减少。当然，这其中有太多的社会因素在里面。但是，我们需要改变这种现状，如果你想要更好的生活，健康永远是要排在第一位的。导致肥胖的原因并不是单一的，有很多原因都是会导致肥胖的，有些人甚至具备了多种肥胖的因素，下面将一一列举。



一、饮食问题

近几十年来，随着我国的改革开放，经济飞速增长，从前被视为很奢侈的食物现在也能想吃多少就吃多少，这就使人们对动物性脂肪和蛋白质的摄取量急剧增多。生活水平的提高，使得人们也愿意并且有能力经常外出饮食，各种各样的高热量食物层出不穷以满足人们挑剔的味觉。这样的饮食特点便成了导致普遍肥胖的直接原因。

1. 吃饭习惯不好

有些人吃饭的速度非常快，用餐时间若没有超过 20 分钟，脑部不会发出饱足信号，所以常常在很短的时间内吃了非常多的食物而大脑还没反应过来。吃饭的时候应该细细品尝，每一口咀嚼 30 次以上，咀嚼得愈久，饭后的能量消耗就愈高。有的人甚至喜欢边吃饭边看电视，“边吃饭边做事”是饮食过量的原因之一，用餐时间要专心吃饭，不可三心二意。

有些人在自己吃饱后看身边的家人或朋友还未吃完便不好意思下桌，继续陪他们一起吃，这样也会使摄入的热量过高导致肥胖。



边看电视边吃饭

有些人生活节俭，看到剩菜舍不得倒掉，于是便硬往已经吃饱的肚子里面塞，最后的结果就是吃撑。要知道，剩菜可是主妇发福的元凶。

2. 膨化食品的过量

零食中大多是膨化食品、小饼干、小煎饼等，使用糖和油的程度令人吃惊，有些人常常会整袋地吃完，即使是一些所含能量并不太高的食物，如果一次吃一整袋，也会导致过量的饮食。之所以会发胖是因为很多零食都是高脂高热量的食物，吃进去以后就容易转化成脂肪堆积起来。有些女孩子有这样的习惯，就是喜欢买一大堆的零食，对着电视一边坐着一边吃上几个小时，这种习惯通常就会导致肥胖。突然的疯狂进食不但容易长胖，还会影响正常的饮食规律，损害健康。最后发现自己身上的肉疯长就开始着急了。吃得多，饮食上没有节制，最后不长胖才怪。

另外一些饮料也含有极高的能量。不知道什么时候开始，人们开始不愿意喝白开水，甚至以喝高热量的饮料为潮流，如市面上常见的可乐、雪碧、芬达等，殊不知这些碳酸饮料虽然味道非

常棒，但它们不仅会使人长胖，还有患上糖尿病的风险！就拿可乐来说，可乐饮料一般含有14%的糖分，人体每天正常的补水量为1 500mL，如果完全通过喝可乐饮料来达到补水的目的，会导致人体糖的摄入量严重



过量的膨化食品

超标，最终形成肥胖。像可乐这种碳酸饮料是人体额外糖分的最大来源，提供了每天所需总热量的20%。平均每天喝两罐碳酸饮料，便相当于吃了20茶匙糖，你还敢喝这样的碳酸饮料吗？

3. 外出就餐的频繁

生活在一个容易长胖的饮食环境中，外出就餐是一种乐趣，所以人们常常选择去饭店吃饭。外出就餐时，虽然口味上有很大的诱惑，但是烹饪过程和菜品选料未必都健康，比如厨师为了让菜肴美味可口，会添加更多的油脂。而在选料上也以口味为先，营养为后。人们在外就餐时，多数会按口味去选择菜品。他们摄入更多的脂肪和热量，同时对健康食物失去兴趣。外面的食物大都是热量高、口味重，而蔬菜不足，会给人体带来不良的影响。

4. 养成吃夜宵的习惯

晚上的吸收能力强，有宵夜习惯的人就会在夜晚的时候吸收更多的脂肪，最后就长胖了。其实夜间没有太多热量的需要，过多的能量摄入，将会有很大一部分作为脂肪被储存下来，宵夜是防止肥胖的大敌。

5. 偏食