



中国肥胖症患者超过7000万，已被列入“世界肥胖排行榜”前10位

您居家必备的一本书

肥胖症

居家疗法



一本通

健康时报
人民日報社主办
健康时报重点推荐

广州出版社

广西医科大学硕士研究生导师 蒙碧辉教授 审订

金版文化/策划

肥胖症是各类高危病症的危险因素！

肥胖症是遗传因素与生活方式共同作用的结果，常与高血压、冠心病等高危病症集合出现，严重影响人们的身心健康和生活质量。

本书收录肥胖症的饮食疗法、运动疗法和医学保健等知识，为您防治肥胖症提供详尽的指导！

Q&A

Source: <http://www.fishbase.org>. Accessed 12/10/2011.

[illegible]

肥胖症

居家旅行必備



1. **Introduction**
 2. **Background**
 3. **Methodology**
 4. **Results**
 5. **Conclusion**
 6. **References**
 7. **Appendix**
 8. **Index**
 9. **Glossary**
 10. **Notes**
 11. **Footnotes**
 12. **Endnotes**
 13. **Supplementary Material**
 14. **Tables**
 15. **Figures**
 16. **Equations**
 17. **Formulas**
 18. **Diagrams**
 19. **Charts**
 20. **Graphs**
 21. **Tables**
 22. **Figures**
 23. **Equations**
 24. **Formulas**
 25. **Diagrams**
 26. **Charts**
 27. **Graphs**
 28. **Tables**
 29. **Figures**
 30. **Equations**
 31. **Formulas**
 32. **Diagrams**
 33. **Charts**
 34. **Graphs**
 35. **Tables**
 36. **Figures**
 37. **Equations**
 38. **Formulas**
 39. **Diagrams**
 40. **Charts**
 41. **Graphs**
 42. **Tables**
 43. **Figures**
 44. **Equations**
 45. **Formulas**
 46. **Diagrams**
 47. **Charts**
 48. **Graphs**
 49. **Tables**
 50. **Figures**
 51. **Equations**
 52. **Formulas**
 53. **Diagrams**
 54. **Charts**
 55. **Graphs**
 56. **Tables**
 57. **Figures**
 58. **Equations**
 59. **Formulas**
 60. **Diagrams**
 61. **Charts**
 62. **Graphs**
 63. **Tables**
 64. **Figures**
 65. **Equations**
 66. **Formulas**
 67. **Diagrams**
 68. **Charts**
 69. **Graphs**
 70. **Tables**
 71. **Figures**
 72. **Equations**
 73. **Formulas**
 74. **Diagrams**
 75. **Charts**
 76. **Graphs**
 77. **Tables**
 78. **Figures**
 79. **Equations**
 80. **Formulas**
 81. **Diagrams**
 82. **Charts**
 83. **Graphs**
 84. **Tables**
 85. **Figures**
 86. **Equations**
 87. **Formulas**
 88. **Diagrams**
 89. **Charts**
 90. **Graphs**
 91. **Tables**
 92. **Figures**
 93. **Equations**
 94. **Formulas**
 95. **Diagrams**
 96. **Charts**
 97. **Graphs**
 98. **Tables**
 99. **Figures**
 100. **Equations**
 101. **Formulas**
 102. **Diagrams**
 103. **Charts**
 104. **Graphs**
 105. **Tables**
 106. **Figures**
 107. **Equations**
 108. **Formulas**
 109. **Diagrams**
 110. **Charts**
 111. **Graphs**
 112. **Tables**
 113. **Figures**
 114. **Equations**
 115. **Formulas**
 116. **Diagrams**
 117. **Charts**
 118. **Graphs**
 119. **Tables**
 120. **Figures**
 121. **Equations**
 122. **Formulas**
 123. **Diagrams**
 124. **Charts**
 125. **Graphs**
 126. **Tables**
 127. **Figures**
 128. **Equations**
 129. **Formulas**
 130. **Diagrams**
 131. **Charts**
 132. **Graphs**
 133. **Tables**
 134. **Figures**
 135. **Equations**
 136. **Formulas**
 137. **Diagrams**
 138. **Charts**
 139. **Graphs**
 140. **Tables**
 141. **Figures**
 142. **Equations**
 143. **Formulas**
 144. **Diagrams**
 145. **Charts**
 146. **Graphs**
 147. **Tables**
 148. **Figures**
 149. **Equations**
 150. **Formulas**
 151. **Diagrams**
 152. **Charts**
 153. **Graphs**
 154. **Tables**
 155. **Figures**
 156. **Equations**
 157. **Formulas**
 158. **Diagrams**
 159. **Charts**
 160. **Graphs**
 161. **Tables**
 162. **Figures**
 163. **Equations**
 164. **Formulas**
 165. **Diagrams**
 166. **Charts**
 167. **Graphs**
 168. **Tables**
 169. **Figures**
 170. **Equations**
 171. **Formulas**
 172. **Diagrams**
 173. **Charts**
 174. **Graphs**
 175. **Tables**
 176. **Figures**
 177. **Equations**
 178. **Formulas**
 179. **Diagrams**
 180. **Charts**
 181. **Graphs**
 182. **Tables**
 183. **Figures**
 184. **Equations**
 185. **Formulas**
 186. **Diagrams**
 187. **Charts**
 188. **Graphs**
 189. **Tables**
 190. **Figures**
 191. **Equations**
 192. **Formulas**
 193. **Diagrams**
 194. **Charts**
 195. **Graphs**
 196. **Tables**
 197. **Figures**
 198. **Equations**
 199. **Formulas**
 200. **Diagrams**
 201. **Charts**
 202. **Graphs**
 203. **Tables**
 204. **Figures**
 205. **Equations**
 206. **Formulas**
 207. **Diagrams**
 208. **Charts**
 209. **Graphs**
 210. **Tables**
 211. **Figures**
 212. **Equations**
 213. **Formulas**
 214. **Diagrams**
 215. **Charts**
 216. **Graphs**
 217. **Tables**
 218. **Figures**
 219. **Equations**
 220. **Formulas**
 221. **Diagrams**
 222. **Charts**
 223. **Graphs**
 224. **Tables**
 225. **Figures**
 226. **Equations**
 227. **Formulas**
 228. **Diagrams**
 229. **Charts**
 230. **Graphs**
 231. **Tables**
 232. **Figures**
 233. **Equations**
 234. **Formulas**
 235. **Diagrams**
 236. **Charts**
 237. **Graphs**
 238. **Tables**
 239. **Figures**
 240. **Equations**
 241. **Formulas**
 242. **Diagrams**
 243. **Charts**
 244. **Graphs**
 245. **Tables**
 246. **Figures**
 247. **Equations**
 248. **Formulas**
 249. **Diagrams**
 250. **Charts**
 251. **Graphs**
 252.

图书在版编目(CIP)数据

肥胖症居家疗法一本通/ 深圳市金版文化发展有限公司策划. —广州: 广州出版社, 2008. 1

(我的医生)

ISBN 978-7-80731-311-3

I. 肥… II. 深… III. 肥胖症—治疗 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第121342号

我的医生 10

肥胖症居家疗法一本通

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)

策 划 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 易 文

封面设计 程 蓉

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 889×1194 1/24

印 张 10

字 数 200千

版次印次 2008年1月第1版第1次

书 号 ISBN 978-7-80731-311-3

定 价 39.80元

版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

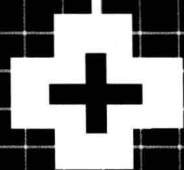
[Http://www.ch-jinban.com](http://www.ch-jinban.com)



中国肥胖症患者超过7000万，已被列入“世界肥胖排行榜”前10位

您居家必备的一本书

肥胖症 居家疗法



一本通

广州出版社

■肥胖症是各类高危病症的危险因素！

肥胖症是遗传因素与生活方式共同作用的结果，常与高血压、冠心病等高危病症集合出现，严重影响人们的身心健康和生活方式。

本书收录肥胖症的饮食疗法、运动疗法和医学保健等知识，为您防治肥胖症提供详尽的指导！

Q&A

前言

国际肥胖症大会近来公布了令人震惊的报告：“全世界因患肥胖症死亡的人数是因饥饿死亡人数的2倍”。肥胖，已经成为了全球性的公共健康问题。

虽然西施的病态美已经没有多大的市场空间，但是以杨玉环为代表的肥胖美也不是我们现代人的追求所在，肥胖并不是人们视为的“健康”标志。小而言之，肥胖影响形体美，给生活带来诸多不便，大而言之，肥胖能够引起多种并发症，加速衰老和死亡，甚至影响人类的进步和经济的发展。

于是，越来越多的肥胖者再也不愿坐着不动了，他们纷纷走出家门，走进医院或药店，以选择手术或药物；或走进健身房或美容院，想借助运动或美容品来减肥，“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”是他们对正常体重及苗条身段无限向往的真实写照。可是，一些人在减肥征途中走进了很多误区，如完全节食减肥、盲目运动减肥、胡乱服用药物减肥等，结果不但减肥没多大成效，身体却越来越虚弱，有的人甚至患上了各种各样的疾病，实在是得不偿失。

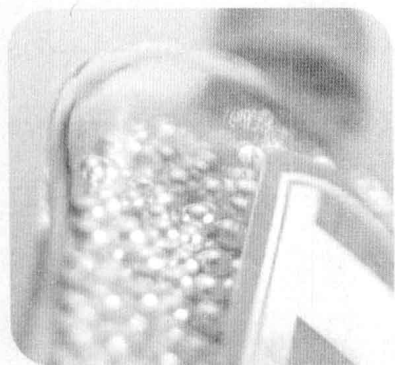
食物是最好的医生，运动是最好的药物，而医学疗法只是辅助的手段。在寻寻觅觅、辗转反侧之间，在苦于没有更好的场所、更优的方法之时，肥胖症患者只要走出常见的减肥误区，掌握科学的减肥方法，树立正确的减肥观念，其实在家里就可以轻松减肥。

本书以科学为前提，紧扣居家生活，从肥胖症的基础知识、肥胖症的居家注意事项、肥胖症的居家运动疗法、肥胖症的居家饮食疗法、肥胖症的居家医学疗法等几方面内容入手，力求全面、详细地讲解肥胖症的居家治疗方法，以帮助那些被疾病困扰的肥胖症患者早日找到适合自己的“法宝”，走出肥胖的“沼泽地”。



contents

目 录

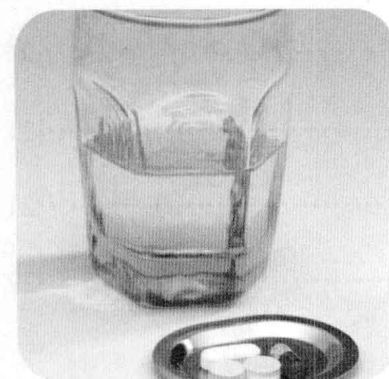
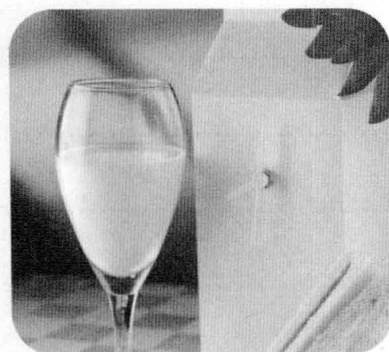
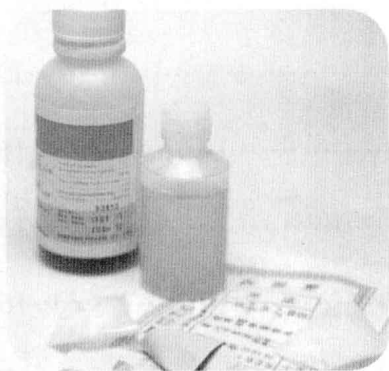


第一章 肥胖症的基础知识

1. 何谓肥胖症.....	15
肥胖症的概念.....	15
肥胖症的症状.....	15
肥胖症的类型.....	16
肥胖症的体质.....	17
2. 肥胖症的好发人群.....	18
儿童肥胖症.....	18
中年肥胖症.....	19
产后肥胖症.....	20
老年肥胖症.....	20
3. 肥胖症的部位表现.....	21
上半身肥胖.....	21
下半身肥胖.....	21
全身性肥胖.....	22

contents

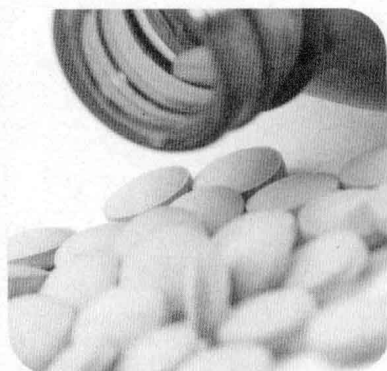
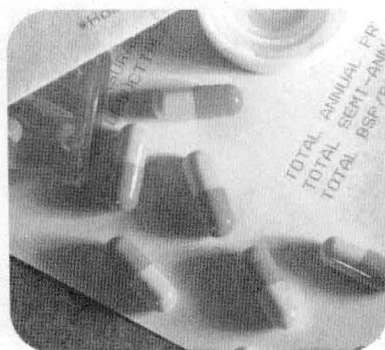
目 录



4. 肥胖症的发病原因.....	24
遗传和环境因素.....	24
内分泌和基础代谢率.....	25
饮食和运动因素.....	26
心理健康因素.....	27
5. 肥胖症的主要危害.....	28
肥胖症影响日常生活.....	28
肥胖症破坏大脑功能.....	29
肥胖症会诱发高血压.....	29
肥胖症易致高脂血症.....	30
肥胖症引起肝胆病变.....	30
肥胖症会导致糖尿病.....	31
肥胖症不利于心肺功能.....	31
肥胖症导致内分泌和代谢性疾病.....	32
肥胖症增加感染机会.....	32
◎ 特别关注.....	33
肥胖症正在威胁人们的健康.....	33
肥胖症的发病征兆.....	33

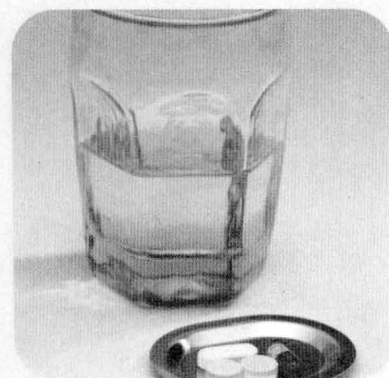
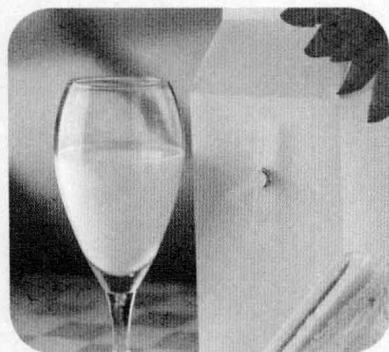
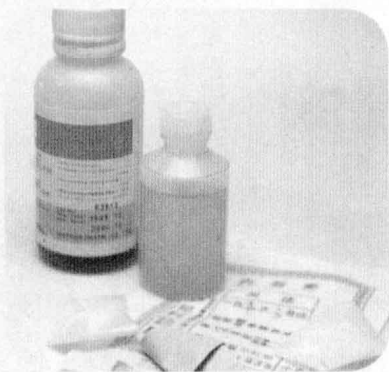
第二章 肥胖症患者的居家细节

1. 肥胖症患者的居家自查.....	35
肥胖的自我诊断.....	35
标准体重计算法.....	37
2. 肥胖症患者的饮食误区.....	40
烹饪时爱加油加糖.....	40
啤酒、可乐等饮料不离口.....	41
少喝水、多喝汤利于减肥.....	41
禁食肉类可以减肥.....	42
认为低脂等同于低卡.....	42
选择单一食品减肥.....	43
3. 肥胖症患者的生活误区.....	44
依赖吸烟减肥.....	44
迷信桑拿减肥法.....	45
热衷用远红外线减肥.....	45
用呕吐法来拒绝营养.....	46
塑身衣也是减肥武器.....	46



contents

目 录



宁坐不站，宁睡不走·····	47
偏激看待减肥的专业性问题·····	47
运动减肥不能持之以恒·····	48
运动时追求强度和时间·····	48
运动时喜欢缠保鲜膜·····	49

4. 肥胖症患者的医学误区·····50

依靠甩脂机就能减肥·····	50
盲目选择吸脂减肥法·····	51
靠灌肠法来减肥·····	51
随意做瘦脸手术·····	52
乱服用西药减肥·····	52
过分依赖中药减肥·····	54
将减肥茶当灵丹妙药·····	54
减肥膏常被奉为特效药·····	55

5. 肥胖症患者的减肥禁忌·····56

儿童减肥禁忌·····	56
白领减肥禁忌·····	58

contents 目 录

女性减肥禁忌·····	61
产后减肥禁忌·····	63
男性减肥禁忌·····	66
老人减肥禁忌·····	67

6. 肥胖症患者的科学生活方式·····69

减肥从纠正姿势开始·····	69
骨骼保健与减肥相关·····	72
肥胖症患者的衣着装扮·····	74
培养良好的生活习惯·····	79

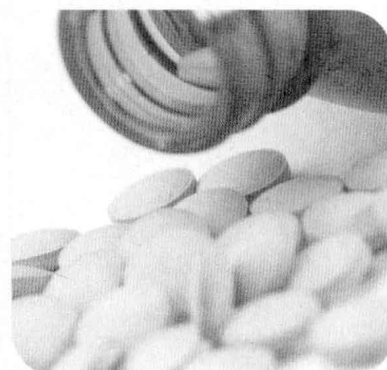
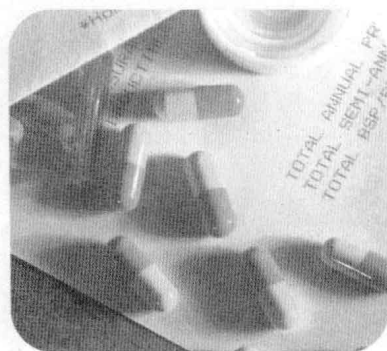
◎ 特别关注·····80

常用的四大居家减肥法·····	80
-----------------	----

第三章 肥胖症的居家运动疗法

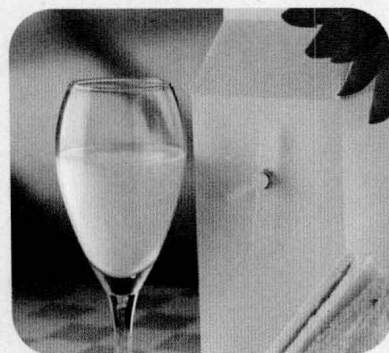
1. 运动减肥概述·····83

运动不足是肥胖症的诱因·····	83
运动减肥好处多多·····	84



contents

目 录



运动消耗能量一览表.....85

运动前的准备工作.....85

2. 脸部运动减肥.....87

脸部肥胖的原因.....87

脸部运动减肥操.....88

3. 臂部运动减肥.....93

臂部的审美标准.....93

臂部运动减肥操.....94

4. 腰腹部运动减肥.....98

腰腹部肥胖的原因.....98

腰腹部运动减肥操.....99

5. 臀部运动减肥.....108

臀部的审美标准.....108

臀部运动减肥操.....110

contents 目 录

6. 腿部运动减肥.....115

东方女性的腿部肥胖问题.....115

美腿的标准.....116

腿部运动减肥操.....116

7. 产后运动减肥.....121

产后肥胖的危害.....121

产后运动减肥操.....122

8. 生活运动减肥.....128

生活运动的减肥功效.....128

生活运动的减肥良方.....129

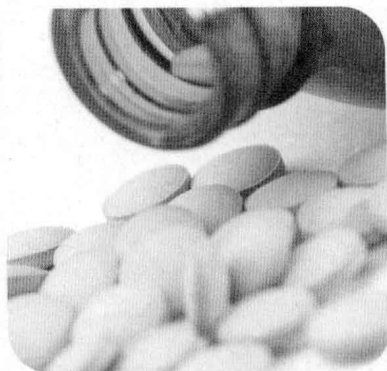
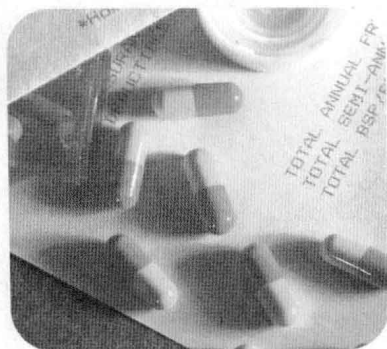
步行——最简单的减肥运动.....132

步行前后的伸展运动.....135

步行减肥10周训练法.....137

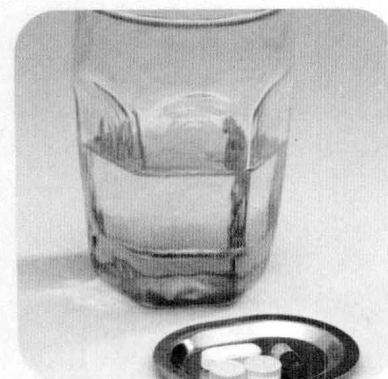
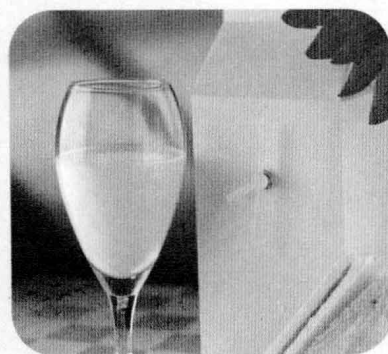
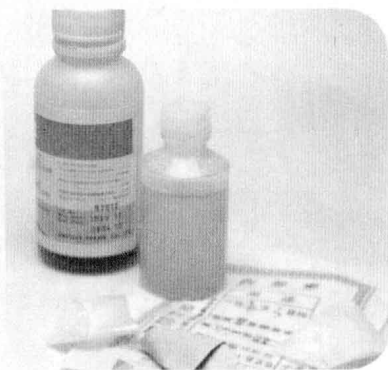
◎ 特别关注.....143

摒弃不良的运动观念和习惯.....143



contents

目 录



第四章 肥胖症的居家饮食疗法

1. 食疗——肥胖症患者的健康法则.....	145
饮食疗法的基本原则.....	145
肥胖症患者的饮食控制疗法.....	147
适合肥胖症患者的饮食战术.....	148
2. 肥胖症患者的科学饮食法.....	151
热量需求简易算式.....	151
不同热量的食物组合.....	152
肥胖症患者的饮食小窍门.....	156
3. 肥胖症患者食疗的具体操作.....	158
饮食减肥ABC.....	158
减肥果蔬品.....	162
去脂果蔬汁.....	166
药膳减肥.....	168
茶饮减肥.....	171

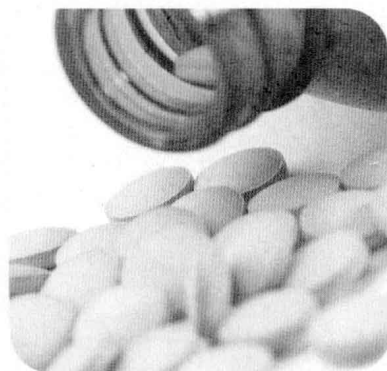
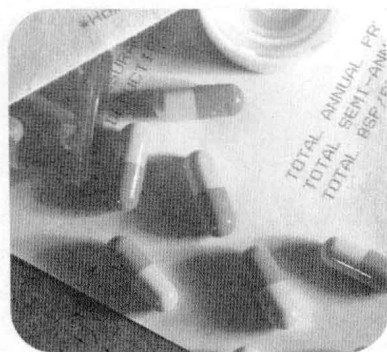
contents 目 录

◎ 特别关注	174
肥胖症患者饮食忌过咸	174
肥胖症患者饮食忌过甜	174
肥胖症患者饮食忌过酸	174
肥胖症患者饮食忌过辣	175
肥胖症患者饮食忌过鲜	175



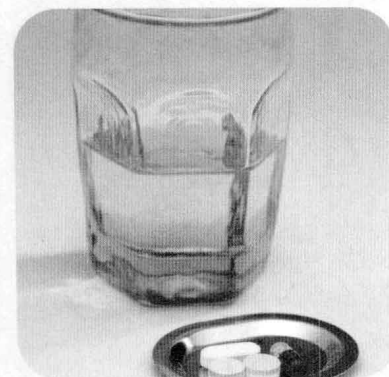
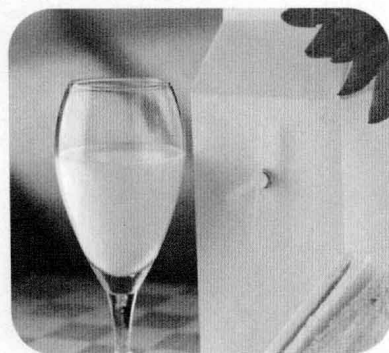
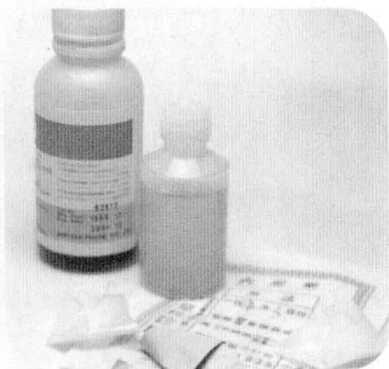
第五章 肥胖症的居家医学疗法

1. 药物疗法减肥	177
药物减肥常识	177
西式药物疗法	179
常见减肥西药介绍	182
中医药物疗法	185
中医辨证疗法	187
2. 耳穴疗法减肥	191
耳穴减肥理论	191



contents

目 录



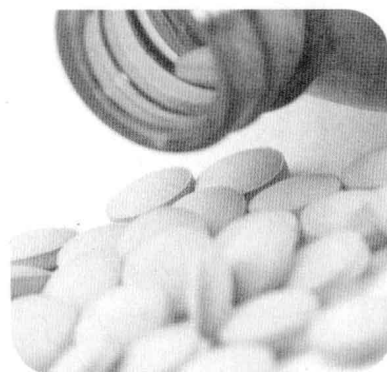
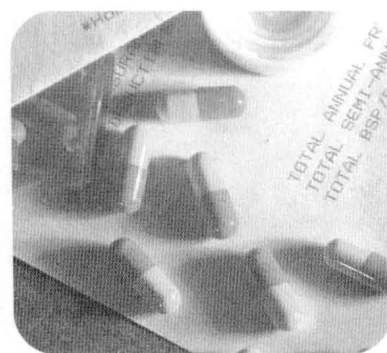
减肥的主要耳穴位·····	194
耳穴刺激法的优点·····	196
耳穴刺激方法简介·····	197
耳穴减肥诀窍·····	199
耳穴减肥注意事项·····	204

3. 按摩疗法减肥·····	206
按摩减肥理论·····	206
按摩减肥轻松法则·····	209
按摩减肥人群宜忌·····	212
按摩减肥注意事项·····	213

4. 针灸疗法减肥·····	214
针灸减肥原理·····	214
针灸减肥人群宜忌·····	217
针灸减肥常用方法·····	218
针灸减肥的错误观念·····	219
针灸减肥的注意事项·····	220

contents 目 录

5. 心理疗法减肥.....	222
心理疗法的减肥原理.....	222
心理疗法的操作方法.....	223
心理疗法的基本原则.....	226
6. 其他医学疗法减肥.....	228
中西医综合疗法.....	228
气功医学疗法.....	229
刮痧减肥疗法.....	231
◎ 特别关注.....	235
不同体质肥胖者的医学减肥法.....	235
手术减肥常识.....	236
吸脂手术的禁忌人群.....	237



第一章

肥胖症的基础知识

虽然很多人本身就是肥胖症患者，可他们并没有认识到导致肥胖的原因在哪里，自己具体属于哪种肥胖类型，肥胖症对于自己有哪些看不见的危害……防治肥胖症，必须从了解其基础知识入手。

肥胖症基础知识包括肥胖症的概念、症状、类型、体质，以及好发人群、部位表现、发病机制和主要危害等。肥胖症患者了解这些知识，有助于更好地进行对症治疗。

