

☑ 百病治疗预防与调护 大内科卷

肥胖症

治疗 预防与调护



Feipangzheng zhiliao yufang yu tiaohu

田洪江 易磊 主编 ●



中医古籍出版社

百病治疗预防与调护 大内科卷

肥胖症 治疗 预防与调护



Feipangbing zhiliao yufang yu tiaohu

田洪江 易磊 主编



中医古籍出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病治疗预防与调护·大内科卷/田洪江,易磊主编.
北京:中医古籍出版社,2005.12
ISBN 7 80174-351-2

I. 百... II. ①田... ②易... III. ①疾病—防治
②内科—疾病—防治 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 118392 号

**百病治疗预防与调护·大内科卷
肥胖症**

中医古籍出版社

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京金马印刷厂

880×1230 毫米 1/32

彩插 48 页 印张:57.75 字数:1630 千字

印数:0001-5000 册

2006 年 1 月第一版 2006 年 1 月第一次印刷

书号:ISBN 7-80174-351-2/R·350

全套定价:128.00 元(本册定价:16.00 元)

生活有方
健康有缘

李国芹题



二零零五年十月廿八日

健康是成功的基石
健康是幸福的保障

韩志鹏题



二零零五年十月

FEI PANG ZHENG 肥胖症



1











前 言

健康,是每个人最起码的期盼,也是真诚表达人们之间祝愿最永恒的主题。大体说来,它包括我们对各种疾病诸多诊疗方法的总结与运用,对民以食为天及生命在于运动的理解与实践,许多曾经严重威胁人类生命的疾病都得到了有效的控制。然而,随着生态环境的不断被改变,以及生活、饮食的多样化,人工合成的许多物质已经成为生命的一部分,并由此产生了不少顽症。另一方面,原来少发的许多疾病又出现蔓延之势。病不等人,在没有疫苗式的解决方案前,我们应该如何应对挑战呢?

多维面的立体防卫已成为医疗卫生工作者与广大人民群众的共同认识,这就要求我们不能仅仅停留在对医药知识的宣传教育的层面上,相反,应该让人们了解一些多发病的发病规律等基本常识,了解一些诊治、预防与调护的可行性方剂及自然调理方法。在日常生活中,就不仅是在配合医生的治疗,更能主动加入到防患于未然的预防、调护及对疾病的

日常防治中去,才能步入社会发展、文明进步,人民健康水平也随之提高的良性循环的轨道之中。

基于此,我们在听取诸如医药专家,营养学家,知名健身教练以及美学等相关专家的意见与建议基础上,组织编写了这套“百病治疗、预防与调护”系列丛书。本书共分16册,包括肥胖症,脑血管,失眠症,风湿病,肝胆病,胃病,肾病,妇科病,皮肤病,不孕不育,耳鼻喉症,颈椎病,腰椎间盘突出症,眼科病,儿科病,老年病等,分别扼要地介绍了各病的病因、病理及临床表现等基本病学常识,尤为重要的是,我们着重对中医诊疗,西医诊疗,以及饮食与运动等方面的疗治与调护进行了全方位的介绍,深入浅出,操作性强,广大读者不仅可以在了解病理的基础上,对疾病进行长效的根治,同时,又可以在预防与调护方面做积极有效的努力。

尽管我们深怀对中外博大精深的医药、饮食文化的崇尚,尽管我们带有责任感与使命感对这些文化予以关注和研究,尽管我们在不停地挑战顽疾并从患者的角度去引领人们走健康之路,但由于水平有限,书中错误在所难免,诚请专家与读者不吝赐教!

易 磊

2005年11月

目 录

●●● 常识篇

1. 什么是肥胖	3
2. 我国居民肥胖现状如何	5
3. 什么是肥胖症	6
4. 肥胖与超重有什么区别	6
5. 肥胖症的发病率为多少	7
6. 一般临床分类肥胖症分哪几种	7
7. 按发病年龄及性别分肥胖症分几种	9
8. 肥胖症中医如何分类	11
9. 肥胖症临床表现为何种形式	12
10. 临床如何诊断肥胖症	13
11. 什么是肥胖症的鉴别诊断	14
12. 肥胖症对人体健康有什么危害	15
13. 肥胖与高脂血症有什么关系	18
14. 肥胖与高血压有什么关系	19
15. 肥胖与糖尿病有什么关系	19
16. 肥胖与冠心病有什么关系	20
17. 肥胖与脑血管病有什么关系	20



18. 肥胖与脂肪肝有什么关系	21
19. 肥胖与胆石症有什么关系	21
20. 肥胖与癌症有什么关系	22
21. 肥胖与性功能障碍有什么关系	22
22. 肥胖症与皮肤病有什么关系	23
23. 肥胖与肾脏疾病有什么关系	23
24. 肥胖与呼吸系统疾病有什么关系	23
25. 肥胖与痛风有什么关系	23
26. 肥胖与增生性骨关节病有什么关系	24
27. 肥胖与直立性血压过低有什么关系	24
28. 肥胖与肺心综合征有什么关系	24
29. 怎样预防肥胖症	25
30. 哪些因素引起肥胖症	26
31. 脂肪是如何形成的	28
32. 肥胖与遗传因素有关吗	31
33. 多吃就一定肥胖吗	34
34. 营养成分与肥胖有何关系	36
35. 营养素缺乏与肥胖症有何关系	40
36. 运动与肥胖的关系如何	41
37. 社会发展与肥胖有何关系	44
38. 文化素质与肥胖有何关系	44
39. 食物供应与肥胖有何关系	15
40. 社会偏见与肥胖有何关系	16
41. 心理行为因素与肥胖有何关系	47
42. 疾病与肥胖有何关系	50
43. 药物与肥胖有何关系	51
44. 如何根治肥胖	52
45. 人工流产与肥胖有何关系	54
46. 如何避免产后肥胖	55

17. 更年期与肥胖有何关系	55
18. 女性肥胖预防要注意哪些问题	56
19. 妇女肥胖症饮食原则是什么	56

●●● 疗治篇

一、减肥食谱	61
冬瓜粥	61
莱菔子粥	61
鲤鱼汤	61
瓜蒌饼	61
青盐陈皮	62
三鲜饮	62
二、消肥益寿保健浴液	62
消脂液	63
白芷水洗方	63
透骨草洗方	63
醋洗方	63
啤酒洗方	63
苦参洗方	64
五黄柏碗汤	64
侧柏叶洗方	64
茶叶洗方	64
柠檬洗方	64
枇杷叶洗剂	65
双花洗方	65
芦荟洗方	65
马齿苋洗方	65
黑白辛洗剂	65

竹皮洗方	66
蒜辣洗方	66
明矾洗方	66
橘皮洗剂	66
薄荷浴	66
麦麸浴	67
薄荷浴	67
玫瑰浴	67
石榴皮洗方	67
两叶洗方	67

三、自然减肥食物

苹果醋	68
蔓越橘	69
亚麻子油	70
亚麻子	71
柠檬	72
水	74
牛肉	75
鸡蛋	76
羔羊肉	78
鲑鱼	79
乳清蛋白	80
芦笋	82
西兰花	83
卷心菜	85
菜花	86
黄瓜	87
芜菁	89
甘蓝菜	90