

闲暇丛书

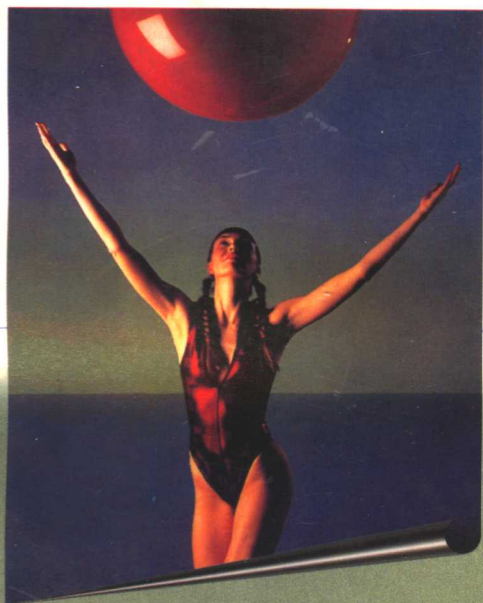
ЖААНЖАА

ЭОНГСЖОУ

焦大黃減肥術

JIAODAHUANG JIANFEISHU

焦东海 著

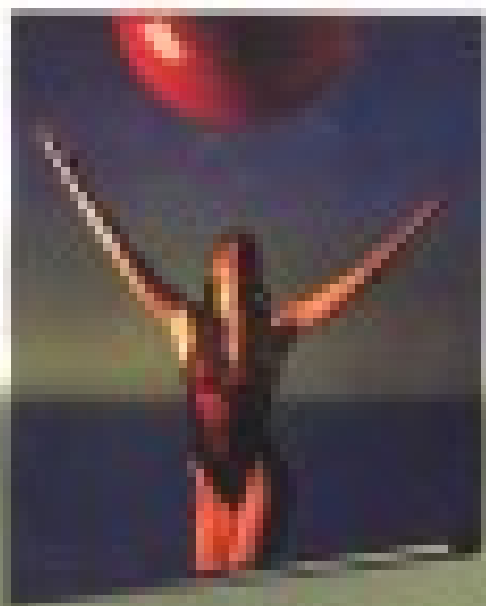


上海书店出版社

中国环境出版社
CHINA ENVIRONMENTAL PUBLISHING HOUSE

氮大削减技术

氮大削减技术
氮大削减技术



上海环境出版社

上海书店出版社



焦大黄减肥术

JIAODAHUANG JIANFEISHU

焦东海 著

闲暇*闲暇*闲暇*闲

特约编审: 富秀兰
责任编辑: 罗伟国
封面设计: 柯国富
责任校对: 王 波

焦大黄减肥术

焦东海 著

*

上海书店出版社出版

(上海福州路424号)

新华书店上海发行所发行

上海中华印刷厂印刷

*

开本 787×960 毫米 1/32 印张 8.25 字数 175 千

1999 年 1 月第一版 1999 年 1 月第一次印刷

印数 00001-10000

ISBN 7-80622-271-5 / G · 46

定价: 11.80 元

焦东海，1962年毕业于上海第一医学院（西医学学历），1973年毕业于卫生部中医研究院西医学习中医班（中医学学历）。现任上海市香山中医医院中西医结合科、大黄研究室主任及上海市肥胖病医疗协作中心主任，上海市第十届人大代表。曾被破格晋升为中西医结合内科主任医师，被聘为兼职教授，硕士、博士研究生导师。1991年起享受国务院特殊津贴，

1994年被批准为国家级有突出贡献的中青年专家（上海市中医、中西医结合界第一人获此殊荣），1987被评为上海市科技功臣，1988—1993年连续6年被评为上海市劳动模范，1990年获全国五一劳动奖



章，1995年被评为全国劳动模范，1990年被评为全国优秀医务工作者，1992年被评为全国中医治疗急症先进个人。20多年来发表论文150余篇，出版书7部。以他为组长的课题共获得16项科技进步奖（其中部级与市级科技进

步奖1—2等奖4项，3等奖1项），产品成果奖2项。他被国家中医药管理局、上海市人民政府聘为科技进步奖评审专家，香港保健协会聘为顾问，中国中西医结合学会选为理事，中国保健学会肥胖症研究学会选为副理事长。曾应澳大利亚、意大利、新加坡、美国、日本、香港、澳门等地邀请讲学或作诊疗演示。国内外报刊杂志200余次宣传报道了他的业绩，他的主要业绩已被拍摄成电影，还多次拍摄成电视专题片上映；英、美、日等国专程来拍摄电视新闻在全球放映，他的名字已被英国、美国出版的《世界名人录》所收录。

序

今年春节由于岳父患病,请焦东海大夫诊治。我与焦教授接触过程中,知道他研究大黄已 22 年,由此对他产生敬意。我患慢性咽喉炎,服他研制的大黄片后有显著疗效,不由得对大黄产生了兴趣。阅读焦教授有关研究大黄的书籍使我对大黄有了较多的了解。祖国医学博大精深,扎根于灿烂文化的土壤之中,在世界医药学中独树一帜,为人类文明创造了宝贵的财富。中药大黄、人参、附子与生地被称为药中四维。古人云:“礼义廉耻,国之四维。四维不张,国乃灭亡。”由此可知药中四维何等重要。大黄、人参、附子与生地又被喻为“四大金刚”。四大金刚乃为风调雨顺、国泰民安的象征。我国历代名医不仅对大黄推崇备至,又是善用大黄治病的能手。大黄能犁庭扫穴,拨乱反正,救民水火,勘定祸乱而致太平,又名将军,屡建奇功。早在公元前 114 年通过丝绸之路,大黄走向世界。范文澜先生的《中国近代史》中述:“茶叶大黄,外夷若不得此即无以为命。”1975 年与 1978 年,欧洲学者曾两次召开大黄等蒽醌类药物的国际学术讨论会,把大黄致泻作用以外的其他功能列为大黄研究的新领域。日本西冈五夫教授从大黄中分离出 140 多种化学成分。美国学者诺尔曼·泰勒在《改变世界的植物药》中,将

中国大黄列为有全球影响的十几种传统药物之一。1988年,美国学者 Dale. E. Marshal 收集全世界范围发表的有关大黄研究文献 3385 篇,编著了《大黄和大黄属文献目录》。美国马里兰大学 C. M. Furst 教授编著《Rhubarb: The Wonderous Drug》即《神奇的大黄》书中提到大黄的应用范围十分广泛,在许多疾病的不同发展阶段服用大黄均有助于治疗。

我国是大黄的故乡。所产大黄以质量最优、数量最多而闻名世界。1987年,我国召开了首届大黄学术交流会。1990年,国家中医药管理局主办首届国际大黄学术讨论会。1992年召开第二届全国大黄学术交流会。使越来越多的人认识到大黄不是简单的“树皮草根”。而是有着广泛的生物活性并可一药多用的重要药材。因而具有美好的发展前景。

据焦教授介绍,近 20 年来因为研究大黄获得国家科技进步奖 2 项,获卫生部科技进步奖多项,出版介绍大黄的书籍,发表研究大黄及其复方的论文均居中药界之首。1988年 3 月 8 日《新民晚报》介绍加拿大阿伯特大学研究发现大黄能治疗高脂血症,对降低血糖、治疗糖尿病也有效。1998年 6 月 17 日《中国中医药报》报道:寻找一种多靶点作用的药物,治疗重型脑外伤合并高热、便秘、肾衰、上消化道出血及颅内高压等症,是提高颅脑外伤救治水平的关键问题。第四军医大学选用大黄对这类患者进行治疗,取得了明显疗效。认为大黄是一种有效的多靶点综合治疗重型脑外伤的较为理想的辅助药物,尤其是其降颅内高压作用更为明显。

中药大黄几千年来久盛不衰,而且不断在扩大应用

范围,不愧为是一味国宝。

焦教授在各级领导支持、关怀下含辛茹苦,锲而不舍,孜孜以求,研究大黄 22 年,被人们誉为焦大黄。本书总结了他用单味大黄为主治疗 13 种病症的经验,特别是治疗肥胖病的经验。去年 10 月,上海市卫生局组织专家鉴定,认为他用大黄提取物为主中西医结合治疗肥胖病的疗效居国内领先地位。今年又经专家评审及领导批准已决定对该成果授予 1998 年上海市科技进步奖。他研究大黄的成功经验,可归纳为如下几点:

1. 我国有 40 余种大黄,其产地、品种不同,疗效及副作用差别甚大。他多次深入考察,确定了某地生产的道地大黄作为临床与基础研究的统一药源,这从根本上奠定了研究工作获得成功的基础。

2. 他对大黄进行大量的毒性试验、致癌、致突变试验及临床毒理学试验。并通过以身试药,获得第一手资料。结果表明大黄提取物制剂安全无毒,对人体有益无害,可以长期或终生服用。他所从事的研究工作首先考虑到了病人利益。

3. 他是一位医师,研究大黄首先从临床开始。他以严谨的科学态度和方法,作出实事求是的结论,使从事基础研究的同志看到他的临床资料后觉得真实可信。

4. 由于焦教授待人真诚,尊重知识,尊重别人劳动,因此能团结许多专家学者帮助他从事大黄的生药、制剂、临床、药理及药化的综合研究,并取得了重要数据及科研成果。

焦教授富有个性与独特品位的研究思路给了我许多启迪。当我把开发中药大黄科技产品的想法向董事会汇

报后,大家一致同意投资,成立焦氏药业科技开发研究所,将中药大黄的科技成果产业化、商品化,让祖国医药宝库中的瑰宝闪闪发光,更好地造福于大众。在焦教授主持下,研究所终于开发出集焦教授 22 年研究、10 年减肥经验的最新一代产品——金多靶减肥降脂胶囊片,经国家卫生部专家评审及领导批准即将投放市场,该产品的减肥疗效超过焦教授以前所研制的减肥产品。焦教授表示义无反顾地与我们合作,他坚信真正的科学技术终究会取信于民而蓬勃发展。今年 6 月 28 日《解放日报》头版短评讲得何等好啊!现摘抄如下作为我这篇序言的结束语:“科学技术的价值要在发展生产力中得到体现。因此,要确立创办科技企业光荣的思想,尤其是科技所和高校的领导要有远见……舍得鼓励优秀科技人员走出高楼深院,投身于科技成果商品化、产业化的洪流,舍得将优秀科技成果放到市场中去做大。同时,还要为勇于走在高科技产业化前列的民营科技企业家正名,真正确立科技创业者的地位。政策是导向,不可能包容各单位的各种具体问题。在政策的落实中,要提倡‘敢为天下先’的精神,大胆地探索新模式,创造新经验,为加速推进上海科技成果的产业化作出应有的贡献。”

上海市焦氏药业科技研究所所长 史顺成

1998 年 10 月 28 日

前 言

本书是多年来我与诸多朋友们合作研究中药大黄，辛勤耕耘所获的果实。首先要感谢支持与指导我工作的各级领导、师长，以及与我同甘苦、同耕耘的同事与朋友们，还有密切配合治疗的病员同志们，是他们给了我实践与积累资料的机会和条件。

我是随着共和国的发展而成长的知识分子。我是幸运者，最大的幸运是遇到了许多好人在关键时刻鼎力相助。纵观我的成长历史，我的命运始终与共和国的兴衰紧密相连。上海书店出版社罗伟国同志邀我写这本书时，我欣然命笔。虽感资力浅薄，下笔艰难，还是鼓起勇气，断续写了半年才勉强完成。肯定会有许多不足，甚而错误之处，请朋友们阅后批评指正。

我与同事们搞大黄研究，大致经历了三个阶段：

第一阶段(1976—1985)：在复杂与尖锐的矛盾斗争中守住了阵地。这段时期我们经受了10个第一通不过(如第一次科研开题通不过，第一笔科研经费被挪作他用，第一篇论文不让发表……)，还打了两场官司。

第二阶段(1986—1998年初)：不断出成果，社会影响不断扩大的阶段。1985年11月我被调入香山中医医院工作，次年初医院成立大黄研究室与中西医结合科，我

被任命为主任。接着与北京师范大学合作,获得国家卫生部科研基金资助,研究工作步步深入,成果喜人。

第三阶段(1998年7月开始):进入科企结合,逐步实现大黄科研成果产业化,同时抓紧培养接班人,使事业后继有人。

每当科研项目起步时,我总是走临床与实验研究相结合的道路。22年来,我先后与院内、外近百名同志协作,团结一致,步调统一,同甘苦共患难,较好地完成了预定计划,在确定研究课题时,一环扣一环,基本上做到手拿一个,嘴含一个,眼盯一个,保证了创新成果源源不断,已获得了16项科技成果奖,1项新产品成果,共同分享了出成果的喜悦。临床研究有基础研究的支持,从理论上阐明了临床出现的各种现象,既增加了临床医师的信心,又不断为临床研究提出了新课题,如精黄片治疗妊娠期肝内胆汁郁结性黄疸的课题就是在动物实验发现精黄片有扩张胆小管、增加胆汁分泌作用的启示下确立的。

用大黄提取物治疗肥胖病的方法是在我们研究大黄治疗急症获得多项成果的基础上发展而来的。如已找到了道地大黄的科学提取物,已掌握了临床上大样本的随机对比研究方法。在用大黄提取物减肥取得明显疗效的基础上我们又按国家新药报批要求作了动物模型的药效学研究(分5个组别进行),并从细胞水平上初步阐明了大黄提取物的减肥机理。起点高,进展快。至1994年,在开设减肥门诊5年之际,经专家评审与领导部门批准,我们的减肥专科被列为上海市医学领先专科及上海市中西医结合肥胖病医疗协作中心,我们接连创造了减肥76.5、62.5、51及47.5公斤等全国纪录。去年10月在市

卫生局主持下通过了专家鉴定,认为我们以大黄提取物为主综合治疗肥胖病的研究处于国内领先水平。新近经过专家进一步评审与领导批准,将授予上海市科技进步奖。今年10月,在“改革开放二十年中国医药卫生科技成就展览会”上,我们的减肥成果受到关注和好评。

我认为,减肥要获得成功,首先自己要肯下苦功夫,肯动脑筋,主动与医生合作找到适合自己的减肥方法。并在实施过程中要调节好心情、节奏,不浮躁,长计划短安排,一步一个脚印,就一定会实现减肥健身、减肥健美的目的。本书列举的33位减肥成功实例就是最好的明证。我希望这本书能成为读者朋友们的减肥健身之友。

焦东海

1998年10月16日

目 录

序.....	史顺成	1
前言	焦东海	1
第一章 焦东海减肥术的特点		1
一、大力宣传肥胖危害,唤起人们关注肥胖.....		1
二、未胖先防,已胖防变,早防早治,健康 长寿.....		4
三、提倡科学减肥,防止陷入减肥误区		9
四、诊治肥胖是医疗行为		13
1. 采用现代科学方法诊断肥胖病		13
2. 肥胖病要综合治疗		13
3. 道地大黄提取物治疗肥胖病的特点		15
第二章 焦东海减肥术的减肥疗效分析		24
一、门诊与病房减肥疗效的分析		24

二、超重及不同程度肥胖患者的减肥	
疗效分析	28
三、肥胖并存高血压、高脂血、脂肪肝、高血	
粘度、月经失调、高胰岛素血症等病症	
的疗效分析	29
四、减肥的远期疗效调查	43
五、减肥失败病例的原因分析	46
六、影响减肥疗效的因素探讨	48
七、焦东海减肥术疗效的可靠性与	
科学性	55
1. 临床上大样本多组别的随机对比研究 ..	55
2. 动物模型的药效学研究	58
3. 动物模型的减肥机制研究	59
4. 大黄提取片减肥疗效的物质基础	59
第三章 焦东海减肥术的具体方法	101
一、纠正不良的心理反应,树立科学减肥	
观念	101
1. 纠正不良的心理反应	101
2. 目的明确,持之以恒	104
3. 知己知彼,自我调整	113
4. 科学减肥的原则	114

二、改变不良的生活习惯	119
1. 饮食方面	119
2. 活动方面	120
3. 纠正不良生活习惯,养成良好的生活 习惯	121
三、运动与运动疗法	124
1. 有氧运动的益处	124
2. 有氧运动应注意的事项	125
3. 运动疗法的具体操作过程	127
四、合理饮食与饮食疗法	132
1. 饮食对人体的利与弊	132
2. 肥胖病的饮食治疗原则	141
3. 关于节制饮食	165
4. 解决好节食与饥饿的矛盾	169
5. 分析好,大有益	175
五、内服外敷大黄提取物(片剂与 外敷膏剂)	181
1. 内服外敷大黄提取物的治疗方法	181
2. 治疗时应注意的事项	182

附 录：

焦东海用大黄治疗急症及其他病症的研究	186
1. 急性胃、十二指肠出血	186
2. 胃病	193
3. 急性胰腺炎	196
4. 急性胆囊炎	203
5. 急性黄疸型肝炎	207
6. 难治性黄疸	213
为大黄正名	219
1. 同病异治, 异病同治, 一药治多病	219
2. 对大黄有毒的评述	220
大黄的传闻轶事	225
1. 皇帝及其家属与随从服用大黄	226
2. 大臣巧用大黄挽救了几十万将士的生命	232
3. 历代名医称颂大黄	235
4. 用大黄防病治病、抗衰延年获奇效	236
一味草药走遍天下	240

第一章 焦东海减肥术的特点

一、大力宣传肥胖危害,唤起人们关注肥胖

唐朝人把肥胖看做是一种福相,是富贵的象征,仕女以“微骨丰肥”为美。至今,有些人仍认为胖就是福,如谁家生了胖娃娃,被认为是“福气好”。中年发胖,大腹便便,被人称之为“发福”。殊不知肥胖并不是福,而是祸。我将肥胖小结成下列十大危害,请读者朋友们审评。

1. 降低生活质量,影响劳动力,并易遭受外伤

身体肥胖的人往往怕热,多汗,易疲劳,下肢浮肿,皮肤皱折处易患皮炎,易患静脉曲张等。严重肥胖的人,行动迟缓,走动困难,稍微活动就会心慌气短,以致影响正常生活,严重的甚至导致劳动力丧失。人体脂肪过多,影响到体内性激素的平衡。男性表现为性功能低下、阳痿。女性表现为月经异常、不孕等。由于肥胖者行动及反应迟缓,也易遭受各种外伤、车祸,从而引起骨折或扭伤等。

2. 易发冠心病、高血压甚而死亡五重奏

肥胖者脂肪组织增多,耗氧量加大,心脏负担加重,心肌肥厚,久而久之发生高血压。脂肪沉积在动脉壁内,致使管腔狭窄、硬化,易发生冠心病、中风。如果一位肥胖者同时伴有冠心病、高血压、高血脂、糖尿病(成年型)及脑血管意外则称为“死亡五重奏”,如不及时采取有效