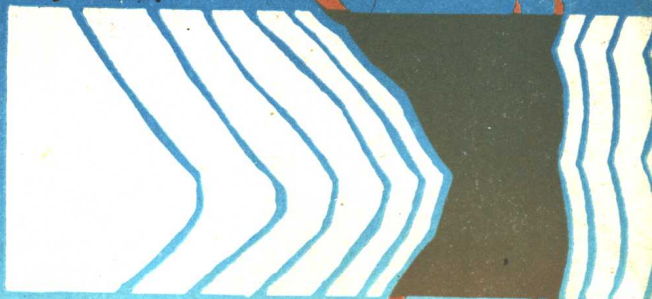
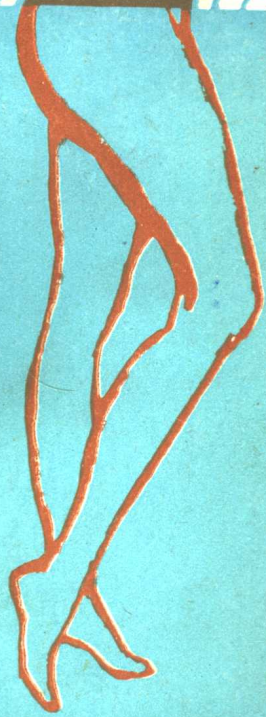


● 焦东海 陈敏先 钱耀贤
时毓民 苏雪生 编 著



减肥降脂 问答



减肥降脂问答

焦东海 陈敏先
钱耀贤 时毓民 编著
苏雪生

上海书店

责任编辑：罗伟国 陈国月
封面设计：王显宗

〈减肥降脂问答〉

焦东海 陈敏先
钱耀贤 时毓民
苏雪生 编 著

上海书店出版

新华书店上海发行所发行
无锡县锡沪联营古籍排印厂排版
上海中华印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张：4 3/8 字数：7.7千字

印数：1-6000

1991年8月第一版第1次印刷

ISBN 7-80569-393-5 / R · 5

定价：2.20 元

目 录

1. 肥胖有什么危害性? 1
2. 肥胖对孕妇有何不良影响? 6
3. 肥胖的发病情况如何? 怎样才算得了肥胖症? 8
4. 成人的正常体重范围是多少? 10
5. 体重过重(超重)与肥胖有何区别? 12
6. 肥胖会不会遗传? 13
7. 肥胖症如何分类? 有什么临床表现? 16
8. 人到中年及更年期妇女为什么会发胖? 19
9. 肥胖与心血管疾病有何联系? 21
10. 肥胖与各种内脏疾病有何联系? 24
11. 肥胖与其他疾病有何关系? 27
12. 吃肉是致胖的原因吗? 31
13. 喝啤酒会大肚子吗? 33
14. “享口福”是福还是祸? 34
15. 晚餐过量与肥胖有关系吗? 36
16. 不吃早餐能减肥吗? 38
17. 禁食——这种减肥方法好吗? 如何长久减肥而不感痛苦呢? 39
18. 肥胖病人应怎样控制饮食? 41
19. 哪些食物可以降脂减肥? 有哪些简易的食疗减

肥法?	57
20. 有哪些单味中药可降脂减肥?	60
21. 治疗肥胖病的中医古方有哪些?	64
22. 哪些中成药可以治疗肥胖病?	66
23. 可治疗肥胖症的西药有哪些?	68
24. 清朝皇宫对肥胖是如何防治的?	73
25. 单纯性肥胖病在治疗中要注意哪些问题?	76
26. 为什么越胖的人越难瘦下来? 能用运动疗法防 治肥胖吗?	81
27. 如何消除腹部多余的脂肪? 物理疗法对此是否 有效?	83
28. 老年肥胖者如何进行体育锻炼?	84
29. 针刺能减肥吗?	85
30. 耳穴减肥的机理和方法怎样?	86
31. 治疗肥胖症有哪几种外科手术疗法?	88
32. 减肥抗衰气功为什么可以减肥? 成功的关键是 什么?	90
33. 减肥抗衰气功有哪些功法、特点和禁忌?	92
34. 练功时该如何安排饮食?	99
35. 高脂血症对人的健康有何危害? 如何防治?	100
36. 小儿也会得高脂血症吗?	102
37. 如何从幼儿时开始预防动脉粥样硬化?	103
38. 肥胖小儿的血液为何流动缓慢? 有何危害?	105
39. 小儿肥胖会有危险性吗?	106
40. 怎样确诊小儿得了肥胖症? 对肥胖小儿需进行	

哪些检查?	107
41. 肥胖小儿与正常小儿有哪些不同?	109
42. 小儿肥胖与遗传、生活环境有关系吗?	110
43. 小儿的单纯性肥胖与疾病引起的肥胖有何不同? ...	111
44. 家长如何正确引导肥胖小儿?	112
45. 母亲在妊娠期间营养过度对以后小儿肥胖会有 影响吗? 婴儿期的喂养与肥胖有关系吗? 幼时 肥胖到成人后还会胖吗?	113
46. 体育锻炼对肥胖小儿有好处吗? 怎样进行?	115
47. 肥胖小儿该怎样调节饮食? 节食中应注意哪些 事项?	116
48. 芬氟拉明能治疗小儿肥胖吗? 小儿肥胖症还可 以用手术治疗吗?	118
49. 哪些中药治疗小儿肥胖症疗效较好?	120
50. 小儿肥胖症除服药外还有什么传统中医疗法?	121
附录一	122
附录二	125
附录三	131
附录四	132
附录五	134

肥胖有什么危害性？

肥胖是人体内脂肪积聚过多所致的现象，并不是人们视为的“健康”标志。肥胖不仅影响形体美，而且给生活带来不便，更重要的是容易引起多种并发症，加速衰老和死亡。难怪有人说肥胖是疾病的先兆、衰老的信号。它有十大危害性：

一、是健康长寿之大敌

据统计肥胖者并发脑栓塞与心衰的发病率比正常体重者高一倍，患冠心病比正常体重者多2倍，高血压发病率比正常体重者多2~6倍，合并糖尿病者较正常人约增高4倍，合并胆石症者较正常人高4~6倍，更为严重的是肥胖者的寿命将明显缩短。据报道超重10%的45岁男性，其寿命比正常体重者要缩短4年，据日本统计资料表明标准死亡率为100%，肥胖者死亡率为127.9%。

二、影响劳动力，易遭受外伤

身体肥胖的人往往怕热，多汗，易疲劳，下肢浮肿，静脉曲张，皮肤皱折处患皮炎等，严重肥胖的人，行动迟缓，行走活动都有困难，稍微活动就心慌气短，以致影响正常生活，严重的甚至导致劳动力丧失。由于肥胖者行动反应迟缓，也易遭受各种外伤，车祸，骨折及扭伤等。

三、易发冠心病及高血压

肥胖者脂肪组织增多，耗氧量加大，心脏作功量大，使心

肌肥厚,尤其左心室负担加重,久之发生高血压。脂质沉积在动脉壁内,致使管腔狭窄,硬化,易发生冠心病、心绞痛、中风或猝死。

四、易患内分泌及代谢性疾病

伴随肥胖所致的代谢、内分泌异常,常可引起多种疾病。糖代谢异常可引起糖尿病,脂肪代谢异常可引起高脂血症,核酸代谢异常可引起高尿酸血症等。肥胖女性因卵巢机能障碍可引起月经不调。据报道肥胖女性的50%左右为无月经和稀发月经,易患不孕症及子宫内膜病变。另外肥胖女性并发妊娠毒血症或在分娩、产褥期患合并症的危险性也很高。

五、对肺功能有不良影响

肺的功能是向全身供应氧及排出二氧化碳,肥胖者因体重增加,需要更多的氧,但肺不能随之而增加功能,同时肥胖者腹部脂肪的堆积又限制了肺的呼吸运动,故可造成缺氧和呼吸困难,最后导致心肺功能衰竭。肥胖者还由于颈部周围脂肪过剩堆积,在睡眠时引起周期性气管闭塞,形成失眠或剥夺睡眠综合症。

六、易引起肝胆病变

由于肥胖者的高胰岛素血症使其内源性甘油三酯合成亢进,就会造成在肝脏中合成的甘油三酯蓄积从而形成脂肪肝。肥胖者与正常人相比,胆汁酸中的胆固醇含量增多,超过了胆汁中的溶解度,因此肥胖者容易并发高比例的胆固醇结石,有报道患胆石症的女性50~80%是肥胖者。在外科手术时,约有30%左右的高度肥胖者合并有胆结石。胆石症在以下情况下发病的较多:肥胖妇女,40岁以上,多次妊娠者。肥胖者与

正常体重的妇女相比其胆结石的发病率约高6倍。

七、会增加手术难度、术后易感染

肥胖者会增加麻醉时的危险,手术后伤口易裂开,感染坠积性肺炎等并发症的机会均较不胖者为多。

八、可引起关节病变

体重的增加能使许多关节(如脊椎,肩,肘,髋,足关节)磨损或撕裂而致疼痛。

九、并发疝气

肥胖者可并发许多疝,其中以胃上部移位至胸腔中的食道裂孔疝最为常见。

十、可以引起早夭

肥胖将使内脏工作量增多,加速内脏衰竭,并且肥胖可引起种种并发症(详见表2),致使寿命缩短,死亡率增高。据报道成人体重如超过他应有体重的14%就有早夭的危险性,美国的生命保险协会进行调查后得出如下的结果:标准死亡率为100,超重25%的肥胖者死亡率为128%,超重35~40%的肥胖者死亡率为151%,随着肥胖度的增高死亡率也相应增加。见表1

表 1 体型与死亡指数

瘦 长	84.1
稍 瘦 长	85.3
标 准	98.7
稍 肥 胖	109.8
肥 胖	127.9

标准死亡率为 100

表 2 肥胖者容易并发的疾病：

<p>I、内科疾病</p> <p>(1)循环系统：</p> <p> a. 动脉硬化症： 冠状动脉疾病；脑血管障碍</p> <p> b. 高血压症；心脏肥大</p> <p> c. 慢性肾炎；蛋白尿</p> <p>(2)内分泌代谢系统：</p> <p> a. 非胰岛素依赖型糖尿病</p> <p> b. 高脂血症</p> <p> c. 高尿酸血症</p> <p>(3)消化系统：</p> <p> a. 脂肪肝</p> <p> b. 胆囊疾病</p> <p> c. 胰腺炎</p> <p>(4)呼吸系统：</p> <p> a. 肺心综合症</p> <p> b. 剥夺睡眠综合症</p>	<p>I、矫形外科疾病</p> <p> a. 变形性关节炎</p> <p> b. 腰椎滑脱症</p> <p>II、妇产科疾病</p> <p> a. 卵巢机能障碍 月经不调 不孕症</p> <p> b. 子宫内膜癌</p> <p> c. 妊娠毒血症、分娩及产褥期的合并症</p> <p>IV、外科疾病</p> <p> a. 疝，静脉瘤</p> <p> b. 进行外科手术时增加危险性</p> <p>V、其它</p> <p> a. 扁桃体肥大，腮腺肿大</p> <p> b. 肌肉活动障碍，事故死亡</p> <p> c. 皮肤病；汗疹，皮炎等</p>
---	---

祖国医学对肥胖的危害很早就有认识，如《素问·卫气失常篇》说：“谷气胜元气，其人脂而不寿”，说明肥胖者可影响人的寿命。由于“肥人多痰而经阻，气不运也”，可致多种疾病，

“诸病多因痰而生”，痰邪上犯于头，可致眩晕，留滞经络筋骨，可致肢体麻木或半身不遂；留滞胸胁可见胸胁胀痛；滞于肺可见咳喘咯痰；停于胃可见噁心呕吐；迷于心，可见胸闷心悸，甚则神志不清。”肥者令人生内热……中满……转为消渴”可出现面红怕热，容易出汗二便不通等症候，“肥人多气虚”可出现疲倦乏力，少气懒言，自汗等症状，动辄更甚。

日本某生命保险公司最近进行了“315名满一百周岁长寿者实际生活调查”，当提问到“饮食中要注意什么”时，占第一位回答的是“吃八分饱”，其次是“多吃蔬菜”、“有规律地饮食”。当问“长寿的秘诀是什么”时，占第二位回答的是“不暴饮暴食”。目前日本的粮食是极其充裕的，可以说处于营养过剩的状态。通过这个调查结果可以得出一个结论：过量进食必然形成肥胖。故要防治肥胖，首先要发挥患者本人内在的主观能动性并充分调动患者本人的积极性(内因)，积极配合医师(外因)，真心诚意、锲而不舍地进行治疗，为中华民族体质的提高，为人类的健康长寿而努力。

肥胖对孕妇有何不良影响？

妊娠期由于不注意控制饮食而造成肥胖，对母体可能产生不良影响，尤其是顽固性的肥胖还会造成治疗上的困难。有这样一个典型病例：一位 24 岁的女病人，平时体重 44.5 公斤（比理想体重低 5 公斤），妊娠期间由于饮食过量，使体重剧增，竟达 113 公斤，同时血压不断上升，由原来的 120/81 上升到 170/102，并有间断抽搐，不得不住院进行抢救，诊断为妊娠毒血症。孕期到了 8 个月时，因为发现胎动消失而引产，产下一死胎。不少学者认为：妊娠初期肥胖，常可导致妊娠毒血症的发生。妊娠妇女体重增加是由于肥胖还是体液增加，有时很难区别。一般认为妊娠 24 周以前，体重过度增加，多半是脂肪沉积。体液滞留性水肿，多发生在妊娠 24 周以后，且此种原因引起的体重增加多半是突然的。曾有人对 50 名妊娠毒血症患者作过分析，从中发现，在妊娠初期，他们的平均体重为 61.8 公斤，重于正常的妊娠妇女（正常孕妇人均体重为 58.5 公斤）。肥胖孕妇的难产（钳产与剖腹产）机会也将增加。孕妇肥胖还可使流产率增加（正常妊娠流产率为 2.1%，而肥胖妊娠为 8.7%）。所以在妊娠期（尤其是初期）应积极防止肥胖。

肥胖对胎儿的影响也是很大的，曾有人对 80 名肥胖孕妇和同等的正常孕妇作了对比，发现肥胖孕妇中有 5.3% 的胎

儿于出生前就死了,而对照组仅有 1.5% 死亡。据统计,妊娠 20~30 周,体重增加 7.5~9.1 公斤者,胎儿死亡率可增加 1 倍,其体重增加 9.1 公斤以上,则胎儿死亡率可增加 3 倍。

孕妇患肥胖症其妊娠、分娩、产后合并其它疾病的发生率会增高,如妊娠毒血症,过期妊娠,子宫乏力,手术产,产时出血,软产道损伤,胎盘早剥,会阴撕裂,产后宫缩乏力等。若为垂体性肥胖症,则合并症更多。由于以上原因必然会影响到胎儿及新生儿的健康。

同时巨大儿发生率的增加(占 21.3%),可带来新生儿产伤率、窒息率、死亡率的增加。

因此,为了母亲和胎儿的健康,必须重视妊娠初期肥胖症,妊娠期肥胖常易被误认为是由于妊娠而造成的正常体重增加而被忽略。故在妊娠期间,应定期检查体重,及时发现,及时处理。对妊娠初期肥胖症,应进行饮食监督以控制体重继续增加。饮食控制主要是限制碳水化合物的摄入,其次是适当地限制脂肪,但不应限制总热量。对有液体滞留现象者(即水肿),应多休息,保持低盐饮食,而且要有恒心,长期坚持,直至分娩。

肥胖的发病情况如何？ 怎样才算得了肥胖症？

肥胖的发病率和社会条件、人们物质生活水平的高低有密切关系。尽管目前还缺少全面、客观和精确的统计资料，但从现有数据可以看出肥胖的发生率是相当高的，且有不断提高的趋势，这在西方国家及我国均是如此。如美、英的发病率在15~30%左右，澳洲在20%左右。我国北京地区调查，成人发病率约为10%，儿童为3~5%。日本的情况与我国相似。我国人口基数大，即使发生率不及欧美诸国，但其病人数是十分可观的。重视发病情况，积极采取防治措施是十分必要的。

如果你的年龄介于25至34岁之间，就要特别注意体重，因为这是发胖危险期；而女性“变形”的机会更比男性高出1倍。

美国一项针对近万人而时间长达10年的研究显示，人们最易在25至34岁之间发福。因此，预防肥胖要趁早，避免日后造成健康的累赘。接受调查的人，有三分之一在研究一开始即超重。研究人员在1971~1975年及1981~1984年各为他们测一次体重。研究一开始即超重的25到34岁妇女，日后有14.2%体重大为增加，同一年龄的男性则有5.6%的比例。研究开始时体重正常的妇女，有6.2%日后体重大为增

加,男性为2.9%。年过55岁,受试男女体重增加的情形开始降低。

肥胖症不会骤然发生,它有一个发病过程。一般常有进食过多、活动过少或家族遗传倾向或患有疾病的病史等因素。目前公认,如果一个人的实际体重超过其标准体重的20%以上,其体内的脂肪量超过30%时,才算得了肥胖症。肥胖症还可按其发展程度分为三种:1.轻度肥胖,指实测体重超过20%,体脂含量超过30%;2.中度肥胖,指体重超过30~50%,体脂量超过35~45%;3.重度肥胖,指体重超过50%以上,体脂含量超过45%以上。肥胖的程度与危害性密切相关,所采取的治疗措施也是不相同的。如果用体重指数为指标,那么,体重指数在24~26者为轻度肥胖;26~28为中度肥胖;>28则算重度肥胖。

成人的正常体重范围是多少？

正常成人的体重是经常变化的。这是由于年龄、性别、种族不同以及受到昼夜、季节、社会环境、地理条件的影响所造成的。根据科学家的调查，我国成人的平均体重列表如下。一般认为，体重和年龄、身高的关系最为密切。为此，学者们制定了一些估算成人平均体重的公式，以求相对的标准体重，人们可以据此算出各自的标准(平均)体重。有关的公式为：

1. 成人标准体重(公斤) = (身高 - 100公分) × 0.9

2. 成人(男)标准体重(公斤) = 身高 - 105公分

(女)标准体重(公斤) = 身高 - 100公分

3. 体重指数 = $\frac{\text{体重(公斤)}}{[\text{身高(半)}]^2}$

根据公式1.和2.能很简便地算出每个人的标准体重。如果个人的实测体重波动在± 10%的标准体重范围内，则属于正常的体重范围。据公式3.算出的体重指数如果小于24，则属于正常体重范围。公式3.计算时稍繁些，但结果较为精确。

总之，要知道正常成人的体重，先要通过查表或公式计算，得到标准(平均)体重，然后测定一下实际体重，如果实际体重在上下10%的标准体重范围内，那么这就是正常体重。参见表3 成人的身高与体重对照表：

表3 我国正常成年男性的身长与体重(公斤)

身长 (厘米)	15~19	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50~60	总平均
153	46.5	48.0	49.1	50.3	51.1	52.0	52.4	52.4	50.3
154	46.8	48.5	49.6	50.7	51.5	52.6	52.9	52.9	50.7
155	47.3	49.0	50.1	51.2	52.0	53.2	53.4	53.4	51.2
156	47.7	49.5	50.7	51.7	52.5	53.6	53.9	53.9	51.7
157	48.2	50.0	51.3	52.1	52.8	54.1	54.5	54.5	52.1
158	48.8	50.5	51.8	52.6	53.3	54.7	55.0	55.0	52.6
159	49.4	51.0	52.3	53.1	53.9	55.4	55.7	55.7	53.1
160	50.0	51.5	52.8	53.6	54.5	55.9	56.3	56.3	53.6
161	50.5	52.1	53.3	54.3	55.2	56.6	57.0	57.0	54.3
162	51.0	52.7	53.9	54.9	55.9	57.3	57.7	57.7	54.9
163	51.7	53.3	54.5	55.5	56.6	58.0	58.5	58.5	55.5
164	52.3	53.9	55.0	56.3	57.4	58.7	59.2	59.2	56.3
165	53.0	54.5	55.6	56.9	58.1	59.4	60.0	60.0	56.9
166	53.6	55.2	56.3	57.6	58.8	60.2	60.7	60.7	57.6
167	54.1	55.9	56.9	58.4	59.5	60.9	61.5	61.5	58.4
168	54.6	56.6	57.6	59.1	60.3	61.7	62.3	62.3	59.1
169	55.4	57.3	58.4	59.8	61.0	62.6	63.1	63.1	59.8
170	56.2	58.1	59.1	60.5	61.8	63.4	63.8	63.8	60.5
171	56.8	58.8	59.9	61.3	62.5	64.1	64.6	64.6	61.3
172	57.6	59.5	60.6	62.0	63.3	65.0	65.4	65.4	62.0
173	58.2	60.2	61.3	62.8	64.1	65.9	66.3	66.3	62.8
174	58.9	60.9	62.1	63.6	65.0	66.8	67.3	67.4	63.6
175	59.5	61.7	62.9	64.5	65.9	67.7	68.4	68.4	64.5
176	60.5	62.5	63.7	65.4	66.8	68.6	69.4	69.5	65.4
177	61.4	63.3	64.6	66.5	67.7	69.5	70.4	70.5	66.3
178	62.2	64.1	65.5	67.5	68.6	70.4	71.4	71.5	67.1
179	63.1	64.9	66.4	68.4	69.7	71.3	72.3	72.6	68.0
180	64.0	65.7	67.5	69.5	70.9	72.3	73.5	73.8	69.0
181	65.0	66.6	68.5	70.6	72.0	73.4	74.7	75.0	69.8
182	65.7	67.5	69.4	71.7	73.0	74.5	75.9	76.2	70.7
183	66.5	68.3	70.4	72.7	74.0	75.2	77.1	77.4	71.6

注：女性在各组的体重约较男性少 2.5 公斤。