

中医教您一招丛书

中华中医药学会系列科普读物

中医教您 防治肥胖

ZHONGYI JIAO NIN FANGZHI FEIPANG

刘喜明 谭凤森 主编

驱病方法许多种

答案就在您手中！



人民军医出版社

 中医教您一招丛书

中医教您防治肥胖

ZHONGYI JIAO NIN FANGZHI FEIPANG

主 编 刘喜明 谭凤森

编 者 修丽梅 魏军平 胡东鹏

李鸣镛 陈思兰



人民军医出版社

People's Military Medical Press

图书在版编目(CIP)数据

中医教您防治肥胖/刘喜明,谭凤森主编. —北京:人民军医出版社,2005.9

(中医教您一招丛书)

ISBN 7-80194-837-8

I. 中… II. ①刘…②谭… III. 肥胖病—中医治疗法
IV. R259.892

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 068080 号

策划编辑:王 宁 张怡泓 文字编辑:黄栩兵 责任审读:周晓洲

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:11.5 字数:268 千字

版次:2005 年 9 月第 1 版 印次:2005 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001~5000

定价:26.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书简要介绍了肥胖的基础知识、影响与危害、病因与发病机制、诊断与鉴别诊断,详细介绍了生活方式与肥胖病、胖瘦与健康、脂肪及其测量方法、预防肥胖应从儿童抓起、肥胖的检查、减肥及不正确减肥的危害、中医减肥辨证治和方剂、中成药减肥、合理饮食对减肥的重要性、药膳与减肥食品的选用、运动对健身减肥的作用、中西药物减肥、针灸与按摩减肥、物理减肥、手术减肥、脂肪抽吸减肥等。本书内容丰富,科学实用,是指导肥胖患者进行减肥治疗的重要参考读物,适合各级医师,尤其是基层医师,肥胖患者及肥胖儿童家长阅读参考。

责任编辑 王 宁 黄栩兵

《中医教育一招》系列知识丛书

编委会

总 编	王文中			
副总编	李俊德	王 奕	温长路	曹正遼
编委会	(按姓氏笔划为序)			
	王 奕	王文中	王承龙	王融冰
	王遵来	王俊宏	仝小林	史大卓
	田元祥	刘 平	刘 颖	刘喜明
	孙永章	朱 桂	江宇泳	何 冰
	张明顺	李 敏	李劲松	李俊德
	李爱国	邹治文	赵 骞	陈 良
	孟繁东	胡元会	姜玉铃	徐 远
	徐荣谦	徐慧媛	殷惠军	高连印
	曹正遼	梁晓春	温长路	董振华
	蒋跃绒			

前言



中医学,是我国灿烂文化瑰宝中的一颗明珠,是我国劳动人民在长期与疾病斗争过程中的伟大创举。据资料统计,在中医典籍中,有效秘方、验方达 30 余万首,被国际医学界誉为“人类药理学的原始资料”,它不仅成为中国传统文化的重要组成部分,而且作为生命科学的重要信息,为整个人类的文明进步做出了卓越的贡献。科学技术的飞速发展,人们生活方式和疾病谱也随之不断变化,“回归自然”日趋成为当今人们的主流意识,单纯的生物学医疗模式已经不适应发展的时代,而以食疗、体疗、心理疗法、药物治疗为一体的中医学,以其治病求本、疗效明显、不良反应少等优点日益显示出其优势,越来越受到人们的青睐。它的服务对象,不仅是我们炎黄子孙,而且正在走出国门,为人类的健康发挥作用。

人民创造了中医,选择了中医;中医回归于人民,服务于人民,这是自然和社会同时确定的辩证法。如何进一步向广大民众普及中医药知识,使

中医科学走进百万个社区、千万个家庭和亿万人民群众的心中，是广大中医药工作者永远的天职和神圣使命。鉴于此，我们在中医药知识不断普及的基础上，决定编纂一套中医药系列丛书——《中医教您一招》，以更加全面、细致地给人民的健康事业送上一份包括对疾病预防、治疗、康复等内容的健康大餐。因此，对每一种疾病的介绍都具有中医学的特色。考虑到我国当前的国情、民情，本着“继承不泥古，发扬不高宗”的原则，这套丛书除把中医对常见病、多发病、疑难病的独特疗法介绍给读者外，也把常用的西医及中西医结合疗法作了必要的介绍，使人们有更多的比较和更广泛的选择，以突出其实用性和可操作性。

这套丛书采取总体设计、分册招标、优化组合、分工合作的方式，先由编委会拟出编写大纲，再由在相关学科有影响的作者选择、申报写作的内容，最后经编委会和出版社共同研究后确定选题。本丛书的作者，大都是工作在临床、教学、科研第一线的具有深厚理论基础和临床功底的教学、研究员、主任医师，不少还是硕士、博士生的导师，是高层次的中医药专家。为了保证作品质量，在编纂过程中，我们多次召开由作者、编者共同参加的协商会，请科普专家指导，及时反馈编写过程中出现的问题，制定统一的解决方案。出于普及的考虑，这套丛书的编纂人员还在写作上下了大功夫，表现手法上也有不少创新，以努力克服科学著作的枯燥性，尽量使文章读起来活泼有趣、引人入胜。

本书在立项、编写、出版过程中得到了中国科协、国家中医药管理局、人民军医出版社及相关单位领导、大家的大力协助和支持，不少同志在幕后默默无闻地辛勤工作，在此谨对他们表示谢忱！

《中医教您一招》系列知识丛书编委会

2005年5月10日



目 录

一、基础知识	(1)
(一)认识肥胖	(1)
(二)发病情况	(5)
(三)肥胖与地域、社会经济、性别的关系	(10)
(四)肥胖带来的负担	(12)
二、肥胖的影响与危害	(17)
(一)肥胖的影响	(17)
(二)肥胖的危害	(20)
三、病因与发病机制	(27)
(一)病因	(27)
(二)发病机制	(31)
(三)肥胖与生活方式	(36)
四、肥胖病的诊断与鉴别诊断	(47)
(一)诊断	(47)
(二)肥胖与肥胖不一样	(51)
(三)肥胖分型	(54)



(四)肥胖早知道	(58)
五、生活方式与肥胖症	(61)
(一)不良生活方式	(61)
(二)吃吃喝喝绝不是小事	(67)
(三)吃零食也发胖	(73)
六、胖瘦论健康	(78)
(一)胖瘦两面谈	(78)
(二)健康离不开脂肪	(81)
(三)过度减肥有害健康	(84)
七、脂肪及其测量	(88)
(一)脂肪	(88)
(二)脂肪测定	(93)
八、预防肥胖应从儿童抓起	(100)
(一)儿童肥胖的流行病学	(100)
(二)儿童肥胖的原因	(102)
(三)儿童肥胖的特点	(108)
(四)判断方法	(110)
(五)儿童肥胖的危害	(114)
(六)儿童肥胖的预防	(119)
九、肥胖的检查	(123)
十、减肥及不正确减肥的危害	(125)
(一)健康减肥的原则	(125)
(二)健康标准	(125)
(三)减肥的基本思想	(127)
(四)控制目标及好处	(127)
(五)选择正确的减肥方法	(128)
(六)不正确减肥的危害	(129)
十一、中医减肥	(136)



(一)古籍记载·····	(136)
(二)病因病机·····	(138)
(三)中医治疗·····	(139)
(四)中药降脂减肥八法·····	(141)
(五)对症下药·····	(146)
(六)减肥汤剂·····	(147)
(七)减肥中成药方·····	(149)
(八)减肥保健品·····	(150)
(九)减肥中草药·····	(153)
(十)中草药瘦身茶·····	(155)
十二、合理饮食与减肥·····	(159)
(一)合理饮食的意义·····	(159)
(二)肥胖与饮食平衡失调·····	(164)
(三)烹饪与减肥·····	(169)
(四)饮食预防肥胖的原则·····	(173)
(五)膳食纤维素与减肥·····	(178)
(六)饮食减肥·····	(186)
十三、药膳与减肥食品·····	(195)
(一)中医食疗的历史·····	(195)
(二)中医减肥,饮食五味·····	(199)
(三)现代蔬菜、五谷分类·····	(206)
(四)减肥药膳·····	(209)
(五)茶类减肥·····	(229)
(六)老年肥胖药膳疗法·····	(234)
(七)其他饮食疗法·····	(235)
(八)中医减肥食谱·····	(241)
(九)肥胖饮食治疗原则·····	(242)
(十)减肥食物的选择原则·····	(243)



(十一)减肥食疗方·····	(244)
(十二)降低胆固醇食疗·····	(246)
(十三)蔬菜减肥·····	(246)
(十四)有减肥作用的维生素和微量元素·····	(248)
(十五)减肥茶类·····	(249)
十四、运动与健身减肥·····	(251)
(一)有氧运动·····	(251)
(二)运动减肥的选择·····	(257)
(三)简单有效的减肥方法·····	(261)
(四)游泳减肥·····	(265)
(五)健身减肥·····	(268)
(六)气功减肥·····	(270)
十五、药物减肥·····	(274)
(一)减肥药物·····	(274)
(二)正确使用减肥药物·····	(280)
(三)药物减肥的方法·····	(293)
(四)其他减肥方法·····	(299)
十六、针灸与按摩减肥·····	(303)
(一)针灸减肥的基本原理·····	(303)
(二)针灸减肥要点·····	(306)
(三)针灸方法·····	(311)
(四)耳针减肥·····	(315)
(五)按摩减肥·····	(318)
(六)气功减肥·····	(322)
(七)其他减肥方法·····	(323)
(八)注意事项·····	(325)
十七、物理减肥·····	(329)
(一)热浴减肥·····	(329)



(二)药浴减肥·····	(333)
(三)自然浴法减肥·····	(336)
(四)内衣与肥皂减肥·····	(337)
(五)其他减肥方法·····	(342)
(六)其他方法·····	(345)
十八、手术减肥·····	(347)
(一)减肥原理·····	(348)
(二)手术方法·····	(348)
(三)手术禁忌证·····	(350)
十九、脂肪抽吸术减肥·····	(351)
(一)吸脂美容的安全问题·····	(351)
(二)抽吸术的风险·····	(352)
(三)抽吸术的方法·····	(352)
(四)禁忌证·····	(353)



一、基础知识

(一)认识肥胖

1. 肥胖是祸 对于肥胖,不同者有不同的看法。在我国古代,饥寒交加,生活窘迫,食不果腹,多骨瘦如柴,因此,我国民间曾称发胖为“发福”,认为肥胖代表“富有”、“权威”,是“尊贵”的象征、身份或身价的体现。

随着社会的进步,肥胖人群增多,对肥胖认识的加深,认为肥胖未必健康。大量研究证明,肥胖有损健康。1997年世界卫生组织(WHO)明确宣布肥胖症是一种疾病。在肥胖患者中,凡中等以上肥胖者均有明显症状:轻则自觉乏力、多汗,稍事活动就出现心悸、气促,常有水肿,手足发胀、关节疼痛;重则行动不便,长时间坐卧不动,伴有性欲减退或性冷淡;女子月经稀少,甚至闭经,有的甚至不孕不育,并因此而出现抑郁、焦虑等心理障碍。更为严重的是伴随肥胖还常出现一系列并发症。“发福”已经成为一种危险的信号,是一种疾病状态,这提醒人们应及时发现,早期控制,早期治疗肥胖。

营养过剩,是肥胖的根源,肥胖已经成为严重的公共卫生问题。

肥胖一般分为两类:一类为继发性肥胖,极为少见,是由某



些内分泌疾病引起的,例如垂体性肥胖、甲状腺功能低下性肥胖等;另一类为单纯性肥胖,这类肥胖受遗传因素、饮食过量、缺少运动、精神心理、环境因素等影响。

单纯性肥胖大多数是由于身体消耗较少,缺乏体力活动,胃口较好,睡眠较多所引起的。但也有遗传因素,即从小发胖。其主要原因是机体对脂代谢等调节失常及长期热量摄入超过机体的需要。摄取的热量过多,就会转化成脂肪积蓄在体内。这些脂肪大部分分布在皮下、肝脏、腹壁、腹腔的大网膜、肠系膜上,久而久之,身体超重而成为肥胖症。

肥胖大多数为单纯性肥胖,继发性肥胖相对较少。

2. 肥胖判定标准 肥胖症是一种与生活方式有关的慢性疾病,与高血压、冠心病、糖尿病合称为“生活方式病”,对一些经常接受其他人宴请者可以称为“腐败病”。



肥胖由于机体内热量的摄入大于消耗,造成体内脂肪堆积过多,导致体重超常。肥胖可见于任何年龄,以40~50岁多见,女性多于男性。因女性脂肪分布以腹、臀部及四肢为主,男以颈及躯干为主。大多数人说肥胖与否,可能是根据患者的胖瘦,也就是形体如何来判定,但这样判定只能从外观上笼统地说是胖或者瘦,缺乏尺度或者客观标准,容易出现失误甚至错误判定。最常用的判定标准如下:

(1)实测体重法:判断一个人是否肥胖,不能光看外表或单纯凭称量体重,要结合患者的身高。当实测体重超过标准体重20%时,才被视为肥胖,或者脂肪百分率(F%)超过30%者被称为肥胖。实测体重超过标准体重的10%,但<20%者称为超重。超过标准体重20%~30%为轻度肥胖症,超过30%~50%为中度肥胖症,超过50%以上为重度肥胖症。一般所说的肥胖病指单纯性肥胖,即除外内分泌-代谢病等因素。

(2)体重指数(BMI):用于判定人群胖瘦的重要指标,多结合腰围判定。最早以腰围作为判定肥胖的标准,但目前多以BMI作为判定标准。中国人群肥胖的定义是:当体重指数BMI大于24时为超重,大于28时为肥胖。BMI较实称体重更准确。

(3)测量腰围法:腰围反映内脏脂肪的量,男性腰围正常在85厘米内,女性腰围则应控制在80厘米以下,不然也是肥胖。

中国肥胖问题工作组通过对我国21个省市24万成人人群的调查,改变了世界卫生组织对亚太地区肥胖及其治疗的定义。据此,国人肥胖令人担忧:中国成人超重者为20%~30%,城市更甚,超重者达40%~50%,超重者和肥胖者之比为8:1;中国儿童的小胖墩超重与肥胖者之比是1:1。

事实上,上述数字只是肥胖冰山浮出水面的一角,大量无忧无虑的超重人群是冰山的巨大基座,小胖墩是肥胖的后备军。



在相同体重水平下,亚洲男性呈向心型脂肪分布(也叫苹果型、雄性型)比西方人更多见,这种“大肚汉”多与冠心病、糖尿病、中风、高血压等密切相关。因此,可以说“腰带越长,寿命越短”,更令人担忧的是,患肥胖症的许多人还不以为然。许多体重指数低于18.5的“骨感”或“形体美”,甚至所谓追求“性感”的小姐们还在拼命节食,其实过低体重会导致多发癌症和病死率增加。两类人群形成巨大的反差。

3. 肥胖——现代富贵病 肥胖与人们的生活方式改变有密切关系,尤其与生活富裕有关,故又称为“富贵病”。实际上,这些患者并不富贵,却要为此付出沉重的代价。

肥胖可以分为三种:一种是单纯性肥胖,主要原因是食物的进食量过大;一种是继发性肥胖,主要原因是身体出现内分泌紊乱和代谢障碍等疾病;还有一种是药物性肥胖,原因是服用了如激素类药物。其中,单纯肥胖占95%左右。

肥胖人群为何呈现增加趋势?主要有两点:一是人们吃得越来越多、越来越好,许多高脂高能量的食品,大鱼大肉充斥着人们的餐桌,三天一小宴,五天一大宴,真是天天过年,垃圾食品充斥超市,含糖饮料充当茶水;饮食西化,甚至“麦当劳、肯德基”取代了以往的米饭与面条;二是人们的运动量逐渐减少,以车代步,过度安逸。说肥胖是现代人的富贵病,一点都不为过。

心脏病、高血压的发生大多与肥胖有着直接关系。肥胖轻者可以无明显症状,中、重度肥胖表现有乏力、怕热、出汗、气短、心悸,以及便秘、性功能减退和生殖能力下降,女性可伴有月经不调等。部分患者由于内分泌功能失调而水肿,也可因为脂肪过多或活动减少,下肢血液、淋巴液回流受阻而引起水肿。如果胸部或者腹腔脂肪过度堆积,压迫心肺,影响心肺功能,可致低换气综合征,表现为气促、脉快、无力、易倦、嗜睡、发绀,二氧化碳分压升高,氧分压、动脉氧饱和度下降。脂肪阻塞气道,可出



现呼吸暂停综合征,表现为打呼噜,甚至鼾声如雷。肥胖不仅能引发心脑血管疾病、糖尿病、关节炎等病症,还会并发乳腺癌、直肠癌、前列腺癌、胰腺癌等疾病。

(二)发病情况

1. 全球蔓延 肥胖已成为现代“文明病”,社会越发展,经济越发达,文明程度越高,肥胖就越多。

地球上每 4~5 人中就有 1 人属于超重或肥胖,即全球 13.2 亿人体重超标,数亿人应该减肥。“国际肥胖问题工作组”公布的数据显示,全世界肥胖人口已超过饥饿人口,世界上“胖死的比饿死的”人多。肥胖已经成为困扰发达国家和发展中国家的一个社会性问题,其中包括中国。肥胖已经成为人类健康的新杀手,如果不及时控制,将会给国家的经济带来沉重的负担,影响全民族的身体素质。

肥胖已经与艾滋病、吸毒和酗酒并列为“世界四大医学社会问题”。肥胖伴有冠心病、高血压、高脂血症、糖尿病和脑血管意外称为“死亡五重奏”,它们将成为威胁人类健康,甚至生命的新杀手。其中,最容易被忽视的是高脂血症,有些人虽然并未成为“巨胖”,但高脂血症却早已悄悄降临。

肥胖不再是富人的专利,也不是健康的标志,相反,世界卫生组织已确认肥胖是一种疾病,并呼吁肥胖症将成为全球首要的健康问题。

在发达国家,男性的肥胖率为 10%~20%,女性为 10%~25%。在过去的 20 年间,美国和英国的肥胖人数增加了 2~3 倍,其他发达国家也出现了类似的增长趋势。但肥胖并不只局限于发达国家,在发展中国家,发病率约为 5%,预期在未来几年还会进一步上升,而年轻一代的问题更为突出,超重儿童的数量一直在直线上升。在过去的 20 年中,美国 6~11 岁肥胖儿童