

畅销
第五版

健康直通车
百病百问沙龙丛书

37位名医、院士倾心打造

肥胖病防治

主编 刘艳骄

200问



中国中医药出版社

百病百问沙龙丛书

肥胖病防治 200 问

主 编 刘艳骄
编 委 刘艳骄 陈武山 李 茵
陈晓莉 王桂珍 蒋 华
丁振江 施淑华 黄晓华

中国中医药出版社

·北 京·

图书在版编目(CIP)数据

肥胖病防治 200 问/刘艳骄主编. - 北京:中国中医药出版社,
1998.9

(百病百问沙龙丛书)

ISBN 7-80089-599-8

I. 肥… II. 刘… III. 肥胖病-治疗-问答 IV. R589.20-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 03891 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码:100013

传真:64405750

北京纪元彩艺印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850×1168 1/32 印张 9.625 字数 184 千字

2006 年 1 月第 5 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 7-80089-599-8/R·598 册数 3000

*

定价:18.00 元

网址 WWW.CPTCM.COM

如有质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线:010 64065415 010 84042153

百病百问沙龙丛书

总 主 编

张 文 康

副 主 编

余 靖

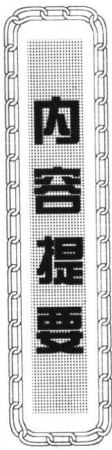
专家审定委员会

(按姓氏笔画排列)

方 圻	王玉川	王永炎	王宝恩	王绵之
王雪苔	卢世璧	史轶蘩	关幼波	刘渡舟
刘弼臣	陈可冀	陈佑邦	陈绍武	杜如昱
宋业光	宋鸿钊	吴英恺	张明园	张金哲
尚天裕	胡亚美	姜泗长	施奠邦	姚乃礼
高居忠	郭应禄	钱 瑛	翁心植	徐光炜
程莘农	董建华	韩德民	谢海洲	路志正
裘法祖	蔡连香			

本书是《肥胖病防治 200 问》的修订本。根据肥胖病基础和临床研究的进展,对原有内容进行了适当的调整。全书较详细地介绍了肥胖病的一般知识、儿童肥胖、女性肥胖、老年肥胖、肥胖与疾病、肥胖病的治疗及预防诸多方面的知识,并以问答的形式加以说明。本书内容丰富,简明实用,是肥胖病治疗的重要参考书。

本书可供一般读者阅读。



内容提要

愿人人拥有健康

(代再版前言)

拥有一个强健的体魄，是我们每一个人所由衷向往的。但在生活节奏不断加快的现代社会，人们往往在不经意间淡漠了健康意识，忽视了身体的本钱，因而不断有“如果早一点重视身体健康就好了”的诸多感慨！也由此产生了对诸如《登上健康快车》等保健科普图书的热销现象。

中国中医药出版社长期以来，致力于医学科普知识的宣传，出版了一大批深受读者欢迎的医学科普图书。1998年，我们组织全国众多著名医学专家编写出版了以常见疾病防治为主要内容的《百病百问沙龙丛书》一套50本。1999年，又从疾病的调养护理角度，组织编写了《百病饮食心理运动调护丛书》一套36种。以上两套大型科普读物的出版均以“健康世纪行——千家医院百日竞赛”活动为依托，作为这一大型医学科普宣传活动的教材奉献给广大的读者。此后，

我们还组织出版了一套更为通俗的《健康教育丛书》(80种)。上述图书一经面市便得到了如潮的好评,一位读者曾说:就是再耐心的专家,也不可能像这本书一样做出这么详细的解说。故尔才有了销售一片火爆,许多品种多次重印,同时也使“健康世纪行”活动取得了全面的成功,收到了良好的社会效果。

为了让更多的人得到更好更新的健康知识,也鉴于医学科学的不断发展,我们于2004年又组织专家对上述两套图书进行全面的修订,现在终于以崭新的面貌呈现在大家面前,在此我们衷心地希望这两套丛书能给每一个人的健康有所帮助,能使您的生活不断洋溢着更加绚烂的色彩!

中国中医药出版社

2005年1月

前 言

每个中国人都熟知这样一句话——身体是革命的本钱。不知从什么时候起，这句话竟被人们遗忘了。在生活节奏日趋加快的今天，我们应赋予这句话以新的内容。或许，拥有健康的人对此并不在意。然而，那些曾经或正在被病痛折磨的人却一定有刻骨铭心的感受。由于对自己健康的忽视，他们已经在面对残酷的现实：由于健康正在离他们远去，所有的一切，事业、地位、财富、幸福……都将变得不复存在，只剩下了无奈、遗憾、懊悔……

拥有健康的人们，请关注一下你们自己吧！

信息时代使我们这个社会变得更加丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着变幻无穷的挑战。为此，我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个人的期望。但是，请不要忘记，这一切一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您自己身体的知识更加重要，因为只有您了解自己的身体，掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去呵护他，怎样使他保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。朋友啊，

朋友！您了解自己的身体吗？您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《百病百问沙龙丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型普及型读物，他为广大人民群众提供了了解健康的生活常识和指导疾病防治的大量医药学知识。本丛书共 50 种，就生活中常见的近百种疾病的防治知识，从西医、中医、中西医结合等不同角度进行讲解。丛书作者均为长期工作在临床第一线的医学专家，并有数十位全国一流专家进行指导，保证了本书的准确性、权威性。写作上采用问答的形式，深入浅出，通俗易懂，简明扼要。当您身体出现某种不适时，本丛书所提供的医学知识能够提醒您引起足够的重视，以防患于未然；当您或家人不幸身染疾病时，本丛书能指导您如何及时取得医生的帮助以及如何护理，以利康复。

早在 2000 多年前，我们的医学先贤就提出了“上工不治已病治未病”（高明的医生更重视预防疾病）的训诫，直到今天，我国仍把预防为主作为卫生工作的基本方针之一。这在本套丛书中也得到了充分体现，这也是书名中“防治”之含义所在。在实际生活当中，我们应把预防疾病放在生活的首要位置，要让“健康就是最大的幸福”的理念深入人心！

保持健康，给生命加油！我们历时两年而编撰的这套丛书，如果能对每个人的健康和幸福有所帮助，将使我们感到莫大的欣慰！

编 者

1998 年 7 月



肥胖病的基础知识

1. 什么是体重? (3)
2. 什么是标准体重, 如何测量? (4)
3. 什么是超重, 什么是肥胖? (5)
4. 怎样判断肥胖? (6)
5. 肥胖有几种类型? (7)
6. 什么是生理性肥胖? (8)
7. 什么是病理性肥胖? (9)
8. 导致肥胖的常见原因有哪些? (9)
9. 肥胖病在世界各地的发病情况如何? (11)
10. 怎样判定肥胖的程度? (13)
11. 肥胖能遗传吗? (14)
12. 肥胖人能长寿吗? (15)
13. 正常人体的脂肪比重是多少, 含量有多少? (17)
14. 怎样才能精确地知道人的体脂含量? (18)
15. 什么是血脂, 与肥胖有何关系? (20)
16. 什么是脂肪, 与肥胖有何关系? (22)
17. 什么是蛋白质, 与肥胖有何关系? (23)
18. 什么是糖, 与肥胖有何关系? (24)
19. 什么是 T_3 、 T_4 , 单纯性肥胖的 T_3 、 T_4 有何

- 变化? (26)
20. 什么是胰岛素, 单纯性肥胖人的胰岛素有何变化? (27)
21. 什么是肾上腺功能, 肥胖人的肾上腺功能有何变化? (28)
22. 什么是基础代谢率 (BMR), 肥胖人的基础代谢率有何变化? (29)
23. 什么是性激素, 肥胖人的性激素有变化吗? (31)
24. 什么是生长激素, 肥胖人的生长激素高吗? (32)
25. 正常人的皮脂厚度是多少, 如何测量? (34)
26. 肥胖人的血液流变学有何变化? (36)
27. 肥胖人的甲皱微循环有何变化? (37)
28. 肥胖与免疫有关吗? (38)
29. 肥胖与吸烟有关吗? (40)
30. 肥胖与饮酒有关吗? (41)
31. 肥胖与人的情志变化有关吗? (42)
32. 肥胖与饮食习惯有关吗? (43)
33. 肥胖有性别差异吗? (44)
34. 肥胖与年龄有关吗? (45)
35. 肥胖与职业有关吗? (46)
36. 肥胖与民族习俗有关吗? (47)
37. 肥胖受社会环境影响吗? (48)
38. 关于人体产生肥胖有几种学说? (50)
39. 肥胖人为什么怕热? (55)
40. 体质人类学关于人的体型是怎样分类的? (56)

-
41. 肥胖与体型有关吗? (58)
42. 肥胖人应做哪些检查? (59)

儿童肥胖

43. 儿童肥胖的发生率是多少? (63)
44. 儿童肥胖与体内脂肪细胞有何关系? (65)
45. 儿童肥胖与热量摄取有何关系? (66)
46. 儿童肥胖与遗传因素有何关系? (66)
47. 儿童肥胖与热量消耗有何关系? (67)
48. 儿童肥胖与不良饮食习惯有何关系? (68)
49. 儿童肥胖与精神神经因素有关吗? (69)
50. 为什么说单纯性肥胖是影响儿童健康的重
要问题? (70)
51. 肥胖对儿童生长发育有何影响? (70)
52. 儿童肥胖有哪些特殊性? (71)
53. 儿童肥胖易患哪些成年病? (73)
54. 肥胖对儿童智力有影响吗? (74)
55. 怎样测量儿童皮下脂肪? (75)
56. 儿童肥胖与哪些情况有关? (76)
57. 儿童肥胖如何调整饮食? (77)
58. 儿童减肥饮食应遵循哪些原则? (79)
59. 儿童肥胖怎样行使运动疗法? (80)
60. 儿童肥胖如何选用减肥药物? (82)
61. 儿童肥胖能用气功减肥吗? (83)
62. 给“胖墩”扎针好吗? (84)
63. 耳穴埋针(药)治疗儿童肥胖怎样? (85)

64. 肥胖儿童减肥训练后为什么会出现“停训”
反应? (86)
65. 怎样对儿童肥胖进行心理治疗? (87)
66. 儿童肥胖节食好吗? (88)
67. 儿童减肥就不吃油质了吗? (89)
68. 儿童减肥就要少喝水吗? (89)
69. 儿童减肥应不应该采用少睡觉、少休息的
方法? (90)
70. 为什么学习紧张还会发胖? (90)
71. 如何把握儿童肥胖的减肥时机? (91)
72. 怎样预防儿童肥胖? (91)

女性肥胖

73. 女性肥胖何其多? (95)
74. 女性体型的生理变化特点如何? (96)
75. 测定女性腹部脂肪厚度有何意义? (97)
76. 肥胖妇女月经异常怎么办? (98)
77. 肥胖影响性生活吗? (100)
78. 肥胖能导致不孕吗? (101)
79. 肥胖对孕妇有哪些不利影响? (103)
80. 肥胖妇女妊娠体重增长过快应考虑哪些问
题? (105)
81. 肥胖妇女易患哪些疾病? (106)
82. 女性肥胖怎样调整饮食? (108)
83. 女性肥胖如何选择运动疗法? (110)
84. 女性肥胖怎样选择减肥药物? (111)

-
85. 避孕药与肥胖有关吗? (112)
86. 女性肥胖有几种特殊类型? (114)
87. 女性各阶段肥胖有哪些特征? (116)

老年肥胖

88. 何为老年肥胖? (121)
89. 老年肥胖的病因有哪些? (121)
90. 老年肥胖有哪些特征? (122)
91. 老年肥胖与疾病有何关系? (122)
92. 老年肥胖如何诊断? (124)
93. 老年肥胖用减肥吗? (124)
94. 老年肥胖的运动减肥处方有哪些? (125)
95. 老年肥胖的针灸减肥处方有哪些? (126)
96. 老年肥胖的饮食疗法有哪些? (127)
97. 老年肥胖的药膳治疗有哪些? (127)
98. 老年肥胖何种情况下宜用汤剂? (128)

肥胖与疾病

99. 减肥有助于降血脂吗? (133)
100. 肥胖合并高血压意味着什么? (134)
101. 肥胖人高血压的形成与血压变化有何关系? (135)
102. 肥胖人冠心病有哪些特点? (137)
103. 肥胖人为何易患糖尿病? (138)
104. 肥胖人的糖尿病与体型有何关系? (139)
105. 肥胖人为什么多中风? (140)
106. 为什么肥胖不利于中风恢复? (141)

-
107. 肥胖人与皮克威克综合征有何关系? (142)
108. 肥胖人为何多伴有脂肪肝? (144)
109. 肥胖人为何常患胆囊炎、胆石症? (146)
110. 肥胖人的肾脏疾病有何特点? (147)
111. 肥胖人为什么经常出现腰腿痛? (148)
112. 肥胖与骨关节疾病有关吗? (148)
113. 肥胖人易患习惯性便秘吗? (150)
114. 肥胖人的肛肠疾病有哪些? (151)
115. 肥胖人的皮肤为什么易长疖子? (151)
116. 肥胖人突然消瘦意味着什么? (152)
117. 肥胖人为什么易被感染? (153)
118. 肥胖对外科手术有哪些影响? (154)
119. 肥胖会产生心理变态吗? (155)
120. 肥胖对日常生活有哪些不利影响? (156)
121. 肥胖人为什么易困? (157)
122. 肥胖人该如何用药? (158)
123. 肥胖人有哪些心肌改变与心肌病? (160)
124. 肥胖与水肿有关吗? (161)
125. 肥胖是某些肿瘤的特征之一吗? (163)
126. 与肥胖有关的遗传性疾病有哪些? (164)
127. 肥胖与食欲亢进症有关吗? (164)
128. 肥胖与神经性厌食症有关吗? (166)

肥胖病的治疗

129. 肥胖人如何选择运动疗法? (171)
130. 运动减肥有哪些喜与忧? (174)

-
131. 肥胖症的饮食控制有何要求? (176)
132. 肥胖人如何配餐? (177)
133. 不吃饭能减肥吗? (181)
134. 不吃肉的减肥方法好吗? (182)
135. 怎样减肥才不痛苦? (183)
136. 减肥茶能减肥吗? (184)
137. 怎样选择减肥食品? (186)
138. 什么是低热量疗法? (187)
139. 啤酒肚为什么减肥难? (192)
140. 吃巧克力能代替食物吗? (192)
141. 为什么有的人吃了减肥药会出现腿转筋? (193)
142. 饮茶与减肥有何关系? (193)
143. 为什么减肥只吃蔬菜易患贫血? (194)
144. 吃夜宵会使人发胖吗? (194)
145. 饮食减肥应当注意哪些问题? (195)
146. 局部肥胖如何减肥? (196)
147. 肥胖并发其他疾病时的减肥方法有哪
些? (197)
148. 减肥西药有哪些, 有何适应证及副作用? (200)
149. 中医如何辨证治疗肥胖? (208)
150. 常用减肥方药有哪些, 效果如何? (210)
151. 药膳如何减肥? (213)
152. 气功减肥好吗? (215)
153. 常用减肥气功有哪些? (216)
154. 气功减肥易出现哪些偏差? (217)

-
155. 针灸减肥效果如何, 机理是什么? (218)
156. 常用针灸减肥方法有哪些? (218)
157. 耳针减肥的原理及如何选择处方? (220)
158. 耳针减肥应注意什么? (222)
159. 如何进行局部按摩推拿减肥? (223)
160. 拍打按摩减肥法与气功减肥法有何不同? (224)
161. 如何掌握腹部按摩减肥法? (226)
162. 什么叫行为减肥疗法, 如何进行? (227)
163. 手术减肥有哪些利与弊? (231)
164. 脂肪剖吸术后脂肪还能再生吗? (234)
165. 沐浴及药浴减肥疗法有哪些? (235)
166. 怎样合理选择机械减肥? (236)
167. 怎样利用桑拿浴减肥? (237)
168. 什么是石蜡敷身减肥法? (238)
169. 什么是低周波减肥法? (238)
170. 什么是盐液绷带减肥法? (239)
171. 什么是泥土减肥法? (239)
172. 什么是搓盐减肥法? (240)
173. 为什么体重越重减肥越困难? (240)
174. 顽固性肥胖的原因有哪些, 如何治疗? (242)
175. 如何设计减肥方案? (243)
176. 肥胖病的治疗目标是什么? (244)
177. 为什么说泻法减肥只能图一时的快乐? (245)