

人食五谷，难保不病。患病后，要是有个专家咨询一下就好了！

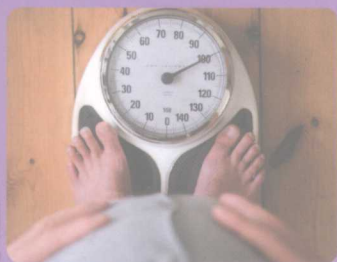
丛书主编 尹学兵

肥胖 看看专家怎么说 问题

Feipang Wenti

编著 吴坚 江颖

杨玉宣 尹学兵



- 肥胖对健康有哪些危害
- 什么是内脏型脂肪肥胖
- 肥胖儿童易患哪些病
- 如何预防青春期肥胖
- 不吃早餐更易发胖
- 女性肥胖者怎样调节饮食
- 减肥不当容易导致妇科病

上海远东出版社

丛书主编 尹学兵

肥胖 看看专家怎么说 问题

Feipang Wenti

编著 吴坚 江颖

杨玉宣 尹学兵

上海
远东
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

肥胖问题/吴坚等编著. —上海:上海远东出版社,
2009

(看看专家怎么说/尹学兵主编)

ISBN 978-7-80706-973-7

I. 肥… II. 吴… III. 肥胖病—防治—基本知识 IV.
R589.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 096911 号

责任编辑:冯裴培

封面设计:李·廉

· 看看专家怎么说 ·

肥胖问题

丛书主编:尹学兵

编著:吴坚 江颖 杨玉宣 尹学兵

出版:上海世纪出版股份有限公司远东出版社

地址:中国上海市仙霞路 357 号

邮编:200336

网址:www.ydbook.com

发行:新华书店上海发行所 上海远东出版社

制版:南京展望文化发展有限公司

印刷:上海市印刷二厂

装订:上海张行装订厂

版次:2009 年 8 月第 1 版

印次:2009 年 8 月第 1 次印刷

开本:890 × 1240 1/32

字数:124 千字

印张:6 插页 1

印数:1—4 000

ISBN 978-7-80706-973-7/R·103

定价:15.00 元

版权所有 盗版必究(举报电话:62347733)

如发生质量问题,读者可向工厂调换。

零售、邮购电话:021-62347733-8555

前 言

上海市科普作家 尹学兵

近年来,随着经济的发展和水平的提高,肥胖已经成为困扰许多人生活的健康大问题。

据中国医学科学院心血管病研究所流行病学研究室用可比的标准化方法,对我国不同地区、不同职业的 15 个城乡人群,分别在“六五”期间(1981—1985)、“八五”期间(1992—1994)和“九五”期间(1998)进行调查,结果发现,与 20 世纪 80 年代初相比,90 年代初超重率和肥胖率明显上升,90 年代末超重率和肥胖率再次大幅度上升,在有些地区,中年人群的超重率已超过 50%。

医学研究发现,重度肥胖者寿命明显缩短。我国民间也一直流传着“有钱难买老来瘦”的说法。后来的研究逐渐证明,肥胖者发生多种疾病的概率会大大增加,如高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、脑卒中、痛风、骨关节病及骨质疏松、睡眠呼吸暂停综合征等,即使是轻中度的肥胖(尤其是向心性肥胖,即腹部脂肪积聚),也伴随着死亡率的上升,故有“腰带越长,寿命越短”之说。同时肥胖还可引起自卑感、焦虑、抑郁等身心相关问题,年轻人的肥胖,还会使

他们在求学和求职时受到一定影响,增加挫折感,导致性格改变,使生活质量严重下降。世界卫生组织明确宣布:肥胖是一种疾病。但令人遗憾的是,大多数百姓对肥胖知识还是一知半解。因而,开展肥胖症的防治和科普宣传确实非常必要。

为此,我们编辑了《肥胖问题》这本小册子。本书从患者的角度,从了解肥胖、预防肥胖、肥胖是病、诊治肥胖、肥胖生活、肥胖运动、肥胖药膳七个方面入手,全面解答了大家最关心的肥胖防治问题。编者高度浓缩了各科医学专家的智慧、经验和知识,以通俗易懂的文字,为大家提供极具针对性的减肥方案。

这里需要说明的是,限于编者水平,不足之处在所难免,恳请广大读者批评指正,以利再版时修改。

CONTENTS 目录

第一部分：了解肥胖

肥胖已成为亚太地区的一种流行病，估计在 2010 年，亚太地区将有 1.3 亿人患上肥胖症，与肥胖症相关的疾病，如高血压、糖尿病、血脂异常及冠心病、脑卒中等也会增加。肥胖症是对人类健康和生命的最大威胁。

- 亚太地区新流行病——肥胖症 [3]
- 肥胖对健康有哪些危害 [3]
- 什么叫肥胖，肥胖有哪些类型 [4]
- 什么是继发性肥胖 [5]
- 什么是肥胖症 [5]
- 什么是内脏型脂肪肥胖 [5]
- 什么是脂肪，脂肪与肥胖之间有何关系 [6]
- 什么是肥胖症的分度标准 [6]
- 发胖的六大信号 [7]
- 肥胖会遗传吗 [8]
- 美国科学家认为病毒可能会导致肥胖 [8]
- 法国科学家认为肥胖可能与皮下炎症基因有关 [9]
- 肥胖或许同缺少雌性荷尔蒙有关 [9]
- 美国科学家称发现“致肥开关” [10]
- 苗条女性当心隐性肥胖 [10]
- 初潮早来者容易发胖 [10]
- 女性承受肥胖能力更强 [11]

- 中年男子发福乃睡眠不佳所致 [12]
- 婴儿头4个月增重过快可能导致肥胖 [12]
- 如何早期识别婴幼儿肥胖 [13]
- 儿童肥胖不是福 [13]
- 肥胖对儿童健康的影响 [14]
- 肥胖儿童易患哪些病 [14]

第二部分：预防肥胖

科学研究发现,肥胖对儿童的影响更大,肥胖会让孩子变成“废人”。最近有人发现,在母体内第8个月至出生后一周岁半的婴儿,如果营养过剩,就可能为以后的肥胖播下“种子”。因此说,预防肥胖越早越好,预防肥胖应从婴幼儿做起。

- 预防肥胖要从娃娃做起 [19]
- 预防宝宝肥胖的重要时期 [20]
- 儿童单纯性肥胖的预防 [21]
- 美国专家制定预防儿童肥胖的健康饮食方案 [22]
- 如何预防青春期肥胖 [23]
- 男士如何预防婚后发胖 [24]
- 如何预防产后肥胖 [24]
- 白领男性如何去除“啤酒肚” [25]
- 如何预防老年性肥胖症 [26]
- 肥胖的几个关键时期 [27]
- 减肥者体重回升的危险期 [29]
- 减肥治疗后体重反弹怎么办 [30]
- 几种能预防肥胖的中草药 [30]
- 美国心脏学会提出肥胖症预防和干预策略 [32]

第三部分：肥胖是病

肥胖症患者临床最常见的症状就是体重增加,活动时呼吸急促,以及不明原因的肌肉酸痛……肥胖甚至可以造成患者失去生活自理能力,并因此导致患者出现抑郁、焦虑等心理障碍。

- 肥胖症分为哪几种 [37]
- 肥胖症中医如何分类 [37]
- 肥胖与高脂血症的关系 [38]
- 肥胖与高血压的关系 [38]
- 肥胖与糖尿病的关系 [39]
- 肥胖与冠心病的关系 [39]
- 肥胖与脑血管病的关系 [40]
- 肥胖与脂肪肝的关系 [40]
- 肥胖与胆石症的关系 [41]
- 病态肥胖的几种常见信号 [41]
- 体重超标三分之一者易得心脏病 [42]
- 肥胖会影响人的生育能力吗 [43]
- 肥胖症患者可能会出现哪些临床症状 [43]
- 女性妊娠期间体重增长过快应考虑哪些因素 [44]
- 继发性肥胖症与单纯性肥胖症有什么区别 [45]
- 为什么胖子总是显得“懒洋洋”的 [45]
- 为什么肥胖患者常有便秘和肛肠疾病 [46]
- 为什么肥胖的人喜欢睡觉和打鼾 [47]
- 为什么肥胖者“一动就喘” [48]
- 为什么肥胖者走起路来的姿势与正常人不一样 [48]
- 肥胖会不会造成患者心理失常 [49]
- 肥胖会影响智力吗 [49]

- 为什么说腹内型肥胖危害更大 [50]
- 肥胖与糖尿病有何关系 [51]
- 体重指数 (BMI) 的计算方法 [51]

第四部分：诊治肥胖

在肥胖症治疗中药物不占重要地位,因为迄今尚未找到真正有特效而不良反应少的药物。因此不少医生在治疗肥胖症时仍不主张用药物治疗,其理由之一是担心药物治疗会引起病人只把希望寄托在药物上的幻想。

- 肥胖症的临床诊断方法 [55]
- 肥胖的诊断模式 [58]
- 小儿肥胖的诊断和鉴别诊断 [59]
- 减肥药物有哪些 [60]
- 应用减肥药物的注意事项 [64]
- 国际减肥三原则 [69]
- 缩胃减肥术是怎么一回事 [70]

第五部分：肥胖生活

随着全球饮食习惯的改变以及现代交通工具代替人体运动等,发展中国家越来越多的人身体超重和肥胖。世界卫生组织建议人们养成良好的生活习惯,不过度进食高热量、高脂肪、高盐和高糖食品,不吸烟,经常参加体育运动等,以使生活更加有质量。

- 要减肥,少些“烫”、“糖”、“躺” [77]
- 喝水助减肥 [78]
- 少女减肥不宜长期素食 [79]
- 吃素减肥影响智力 [80]

- 减肥别忘了防瘦 [81]
- 想减肥请在饭前吃水果 [82]
- 夏季减肥该注意什么 [83]
- 冬季需要减肥吗 [84]
- 冬季减肥更节省 [85]
- 冬季减肥不误进补 [85]
- 注意肥胖儿童的睾丸发育 [86]
- 减肥为何会中途“踏步” [87]
- 常穿塑身衣减肥当心身体受伤 [88]
- 洗肠能排毒减肥是一种误导 [89]
- 延长哺乳期可防止肥胖症 [90]
- 传统“月子”法埋下肥胖隐患 [90]
- 胖人为什么容易出现饥饿感 [91]
- 胖瘦与季节有关系吗 [91]
- 女性停经后为什么容易肥胖 [92]
- 减肥也要男女有别 [93]
- 进补也能瘦身 [93]
- 预防肥胖症的膳食原则 [94]
- 在“吃”字上下工夫 [97]
- 怎样吃能减肥 [98]
- 不挨饿的减肥方法 [99]
- 避免肥胖的诱因——过多摄盐 [101]
- 多饮酒会导致肥胖吗 [101]
- 进食速度快易发胖 [102]
- 不吃早餐更易发胖 [102]
- 晚餐不当易发胖 [103]
- 吃糖多易发胖 [103]
- 女性肥胖者怎样调节饮食 [103]

- 肥胖儿童饮食怎样合理安排 [104]
- 老年肥胖的饮食疗法 [105]
- 妊娠合并肥胖时饮食如何安排 [106]
- 单纯性肥胖的饮食原则 [106]
- 脂肪摄入并非越少越好 [109]
- 肥胖人士如何吃水果 [109]
- 吃温性食物利于减肥 [111]
- 肥胖和快餐有关吗 [111]
- 鸡肉让减肥者“开荤” [114]
- 怎样吃才能越吃越瘦 [114]
- 儿童多喝碳酸饮料容易肥胖 [116]
- 健身喝牛奶会不会胖 [117]
- 减体重不是真正的减肥 [117]
- “吃苦”减肥有弊无利 [118]
- 吃醋减肥该注意些什么 [119]
- 空腹运动不利健康吗 [121]
- 未婚未育者减肥需三思而后行 [122]
- 减肥不当容易导致妇科病 [124]

第六部分：肥胖运动

越来越多的人采用了各式各样的方法来减肥瘦身，然而很多人坚持一段时间后，却总是抱怨难以取得满意的效果，更有些人甚至会越运动越胖。究其原因，是他们走进了运动减肥的误区。

- 燃烧脂肪最好的办法是运动 [127]
- 有氧运动可减肥 [128]
- 交叉运动减肥法 [129]

- 肥胖儿童的有氧运动处方 [130]
- 青年肥胖者的有氧运动处方 [130]
- 中老年减肥有氧运动处方 [131]
- 肥胖者应该多走走 [131]
- 产后减肥试试空跳 [133]
- 苹果型肥胖者怎样减肥 [133]
- 重度肥胖症患者如何进行运动 [134]
- 运动减肥为什么会失败 [134]
- 肥胖与运动有什么关系 [136]
- 体疗及日常锻炼在减肥治疗中有何意义 [136]
- 肥胖者为什么不爱运动 [137]
- 肥胖者运动须知 [137]
- 肥胖者运动前要量血压、测血糖 [138]
- 日常生活中如何增加自己的运动量 [139]
- 运动可治内脏脂肪型肥胖症 [140]
- 运动减肥中的五种误区 [140]
- 运动强度把握失当会增肥 [142]
- 肥胖老人运动时应注意什么 [143]
- 减肥不要过分依赖减肥器 [143]
- 冬季运动减肥注意事项 [144]
- “残酷瘦身”不可取 [146]
- “瘦身运动”前要做哪些准备活动 [147]
- 日常生活中如何进行“瘦身运动” [148]
- “瘦身运动”中如何进行自我保护 [149]
- 夏季减肥,首选有氧运动 [150]
- 运动减肥有何新招 [151]

第七部分：肥胖药膳

药膳是取药物之性，用食物之味，使医药与饮食相结合，将防病治病、养生保健融为一体。它不同于药物，因为它具有菜肴的色、香、味、形，既美味可口，又颇具营养；但也与菜肴有别，它具有药物的特殊功效，对疾病有一定的治疗或辅助治疗作用。

药膳粥

芹菜粥/155 三仙粥/155 荷叶粳米粥/156 白茯苓粥/156
 鲤鱼白菜粥/157 米糠粥/157 玉米须粥/158 冬瓜玉米粥/158
 玉米豆粉粥/158 玉米须山药粟米粥/159 粟米鲫鱼粥/159 苡
 仁粳米粥/160 冬瓜苡仁粥/160 麦麸粳米粥/161 麦麸陈皮
 粥/161 荞麦绿豆粥/161 燕麦南瓜粥/162 燕麦糯米粥/162
 燕麦赤小豆粥/163

药膳汤

山楂玉米须汤/163 菠菜蘑菇汤/164 番茄刀豆汤/164 荠
 菜香菇汤/164 冬笋鲫鱼汤/165 葫芦蒜末汤/165 甘蓝海鲜
 汤/166 虾仁青豆汤/166 蒲公英海鲜汤/167

药膳茶

乌龙茶荷叶饮/167 龙雾茶/168 马齿苋茶/168 荷叶二皮
 茶/168 菇红茶/169 绞股蓝茶/169 山楂茶/169 大黄茶/170
 陈葫芦茶/170 芹菜红枣茶/171 首乌山楂乌龙茶/171 陈葫芦
 玉米须茶/171 荷叶橘皮茶/172 陈皮山楂乌龙茶/172 降压减
 肥茶/172 泽泻乌龙茶/173 黑芝麻茶/173 白萝卜豆奶茶/174
 苦瓜绿茶/174 橘皮茶/175 决明子茶/175 菊花山楂茶/175
 玉米奶茶/176 山楂消脂茶/176 泽泻茶/177 柴胡绿茶/177

米皮糠人参茶/177 玉米须茶/178 陈粟米减肥茶/178

提示：本书是作者将收集到的肥胖问题整理编著而成。但是由于个体差异，本书中的所有内容只能作为一般参考，不能代替医生或专家对你的个人诊断或建议。如果您需要针对个人的具体方案，为了确保您的切身利益和医疗安全，请到正规医院就诊。

第一部分
了解肥胖



肥胖已成为亚太地区的一种流行病,估计在2010年,亚太地区将有1.3亿人会患上肥胖症,与肥胖症相关的疾病,如高血压、糖尿病、血脂异常及冠心病、脑卒中等也会增加。肥胖症是对人类健康和生命的最大威胁。

● 亚太地区新流行病——肥胖症

亚太地区肥胖指导委员会提出警告,肥胖已成为亚太地区的一种流行病,估计在2010年,亚太地区将有1.3亿人会患上肥胖症,与肥胖症相关的疾病,如高血压、糖尿病、血脂异常及冠心病、脑卒中等也会增加。

专家们指出,随着世界大部分国家及地区变得更现代化和工业化,与肥胖有关的疾病正在激增。最近日本的一项研究发现,年龄介于6~14岁的日本学童之中;有11%长得较为肥胖。日本成年男性中超重肥胖人也以2~4倍的速度增长。而在中国香港地区,有22%的儿童是肥胖者,比日本严重。而且,亚洲人的肥胖模式与欧洲和美国相比是不同的,亚洲人比其他地区的人会积聚更多的腹部脂肪。

● 肥胖对健康有哪些危害

肥胖症是对人类健康和生命的最大威胁。