

一“胖”生百病： 与肥胖有关的疾病一览

中华传统医学会主任 著名养生专家 黄文

长久以来，人们总觉得肥胖最大的危害是使身材走样，认为胖和疾病没有直接的关系。

但现代医学研究却证实，有100多种疾病都是由肥胖造成的：

一、代谢并发症

◆糖尿病、胰岛素抵抗、脂代谢紊乱、代谢综合征、◆痛风、高尿酸血症、◆心血管疾病、◆高血压、◆冠心病、充血性心力衰竭、◆猝死、静脉血栓形成

二、呼吸系统疾病

◆哮喘、低氧血症、◆睡眠呼吸暂停综合征、肥胖通气不足综合征

三、◆肿瘤

食管癌、肺癌、结肠癌、直肠癌、肝癌、胆囊癌、胰腺癌、淋巴瘤、肾癌、白血病，多发性骨髓瘤

◆女性：子宫内膜癌、绝经后乳腺癌、宫颈癌、卵巢癌

◆男性：前列腺癌

四、◆骨关节炎

五、生殖系统疾病

◆月经失调、◆不育症、◆流产、◆难产、◆尿失禁、女性多毛症、多囊卵巢综合征、妊娠糖尿病、巨



大胎儿、新生儿窘迫综合征、畸胎六、消化系统

◆胆囊疾病、◆非酒精性脂肪性肝病、◆食管返流病、◆疝

七、其他疾病

特发性颅内压增高、蛋白尿、皮肤感染、淋巴水肿、麻醉并发症、◆牙周病、◆精神、心理障碍和社会适应能力降低、◆自卑、焦虑和抑郁、◆就业、入学等受到歧视

不难看出，肥胖是导致众多疾病的温床。西方医学称肥胖为“人类健康的第一杀手”。因此，一旦出现了肥胖问题，应及时、科学的予以解决。

注：◆代表发病率高、危害大

一分钟，测测自己是否肥胖

我们如何才能知道自己是否肥胖呢？目前国际上公认的方式是测试BMI值。世界卫生组织(WHO)也以BMI来对肥胖或超重进行定义。

体重(公斤)：(身高×身高) = BMI
例如：72÷(1.80×1.80) = 22.22



答案可自行上网查询，或致电：400-155-8860咨询

10天，肚子就小了

最近，家住丰台区青塔西路某小区的李女士因为帮人减肚子而俨然成了小区里的名人。

据说，无论是男士的将军肚还是女孩子的小肚腩，用她的方法都能减成小细腰。而且不但年轻人有效，老年人用效果更好。

在小区的论坛里，笔者发现了近100条关于这方面的留言：

腰粗10年的妈妈“生完孩子都10年了，我腰围就没下过2尺4。节



一位邻居在网上贴出了自己的瘦身成果

肚子这么减“最快”

食、吃减肥药，我都试过，可腰就是瘦不下来。没想到用了李姐的方法，不到一个月腰围就减了3寸！我身边的朋友都羡慕的不得了。”38岁的刘女士写道。

就腰粗的80后女孩

“我其它地方不胖，就是肚子老爱长肉，一坐下肚子就鼓起一条，难看死了。用李姐的法子快10天了，肚子上的肉明显见少！”27岁的白雪写道。

不但胖，还“三高”的老人

“我原来腰围3尺3，现在减到2尺5了。而且，血压、血脂也降了，人明显感觉有精神了。小李这个瘦肚子的方法既不用运动也不用吃药。减肚子还降三高，我觉得特适合老同志吃，治病更防病啊！”66岁的马先生写道。

笔者后记：本着负责的态度，走访完李女士，笔者对这个早餐做了进一步的了解。

了解后发现，这个早餐还是国家专利产品、2013、2014连续两年被中华传统医学会定为“全国重点推广产品”、国家食品安全质量检测中心的检测报告显示，该产

品质量没有任何问题、也不含药物成分。

减肚子的“老秘方”

能让这么多人又快、又好的减掉几年甚至是几十年都减不掉的大肚子。李女士究竟用的什么好办法呢？

“这可是老中医配的秘方，不单减肚子又快又好，关键是不含药、没有副作用。”

4天，裤子突然松了

李女士告诉笔者“我今年初刚到北京食品健康研究中心工作。我们单位有一个食疗早餐，是几位老名中医花了8年的时间调配的秘方。不但营养成分比普通早餐高3-4倍，还能健脾养胃。吃的第4天的早上，我正准备

穿衣服上班，突然发现裤子松了一块。开始以为是裤子的问题，可连试了2条都松，我这才明白，原来是我的腰瘦了。

吃4天早餐竟然就能把腰吃瘦了，这也太神了吧。我赶紧跑去问单位的王工。王工告诉我，这个餐是用100%纯天然的谷物和水果做成的。

它通过健脾达到提高营养吸收率、加快代谢速度。

营养吸收好，人吃的就少；代谢快，脂肪就没有了沉积的机会，再加上餐里还有大量的纤维

素。三管齐下，人想不瘦都难。

之所以肚子瘦的最快最多，是因为肚子存的脂肪最多，离脾胃最近的缘故。”

减肚子 能快不能急

李女士说“别看这个早餐这么好，可它却并不贵！一顿才几块钱，和买普通早点一样。

你说，花一样的钱。包子、油条和营养多3-4倍，吃了能减肚子、降三高、提高免疫力的食疗早餐。要你你买哪个？”

最后，李女士还给笔者食品健康研究中心的电话。她说，打这个电话订，额外有优惠，而且还免费送货到门。

健康研究 010-51269566
中心电话 010-51282839



皇家园林式会议度假山庄

预约电话：010-59260208

010-59260123-8899、9998、9999（前台）

金秋浪漫 登山观红叶 住西峰山庄

优惠套餐仅需 **368元**

368元购买价值1012元的套餐包含

1. 双人标间一晚 660元
2. 双人早餐一次 38元/人×2=72元
3. 双人康体娱乐套票 60元/人×2=120元
4. 潭柘寺或戒台寺（二选一）门票2张 55元/人×2=110元

在山庄峰峦叠翠、流瀑飞泉、曲壁游廊里品茗把酒观红叶
在京西古刹潭柘寺、戒台寺怀古祈福，会玉兰“二乔”、沐云
蒸霞蔚般西府海棠花海、赏千年“牡丹王”
浪漫金秋我们一起相约在西峰山庄

www.xfvilla.com

北京市门头沟区永定镇岢罗坨西峰寺路85号

最终解释权归西峰山庄国际酒店管理（北京）有限公司所有