



## 看我努力甩開肥厚的「鮭魚肚」

◎台北醫學大學附設醫院「體重管理中心」  
王偉醫師◎

台北醫學大學附設醫院「體重管理中心」王偉主治醫師表示，鮭魚肚的肥胖通常出現在 40 歲以上的男性，也就是所謂的中年發福，原因除了因為運動量減少之外，應酬、熬夜不斷，往往吃進過多的熱量而造成肥胖；再加上人體在 25 歲之後身體的基礎代謝率下降，熱量消耗無法再與吃進的熱量相抵銷，也就造就中年發胖。

事實上，體脂肪是判斷「肥胖」的真正標準，體脂肪率是指全身脂肪重量佔體重的百分比，如果體脂肪率超過正常值以上，即可稱之為「肥胖」，而依脂肪附著方式之不同，可分為「內臟脂肪型」與「皮下脂肪型」兩種，而且以內臟脂肪型對健康較不利。

基本上，男性體脂肪不應大於 25，女性體脂肪不應大於 30，一旦又有中央肥胖，男性腰圍大於 35.5 寸，女性腰圍大於 31.5 寸，女性有西洋梨型身材，男性是蘋果型身材，基礎代謝量較少的人則屬於不易燃燒脂肪的體質，則就較老化。

因此醫師建議，體脂肪高且內臟脂肪高的人，應該要每天量體脂，此外，飯吃 8 分飽，運動採快步走，1 週 5 次，每次 30 分鐘，且心跳達 110，少吃多動，是有效減少體脂肪的技巧。除此之外，把握「簡單輕鬆的輕食」原則，就可重回苗條身材。

王偉醫師強調，「簡單輕鬆的輕食」是指每餐多時蔬菜、水果類的天然食物；輕鬆則是低糖、低油、低鹽加上高纖維，如果能配合飲食小秘方，成效更加顯著，試著改變進餐次序，例如：用餐前先喝 300 至 500cc 的熱茶或溫開水、飯後水果改為飯前食用，就可以增加飽足感，延緩食物代謝時間，達到減重的效益。而在生活中一些簡單動作也可以幫助消除肥厚的「鮭魚肚」。分別說明如下：

### 從腹腰運動消除中廣身材

由於男女骨盆腔結構的不同，男性容易在腰腹間累積脂肪，形成腰圍大而臀圍小的肥胖身材。因此，她建議有鮭魚肚困擾的男士們，日常可做一些簡單方便的腹部和腰部運動。藉由「腹部收縮運動」能強化腹部肌肉，對消化、促進排泄極有幫助，「腰部伸展運動」不僅能美化腰線，更可減少贅肉堆積。

### 簡易腰部伸展運動

採自然站立，雙手合掌向上舉，往天花板方向用力提高，使兩側腰線凹入，保持 3 秒鐘；再向左側彎，停留 3 秒鐘，回正；同法向右側彎。每回 10 次， 1 日 3 回。

### 捏捏按按保持好身材

已經是中廣族的朋友應隨時隨地的「瘦腰縮腹」，也就是將雙手叉住腰部，有節奏地捏放腰部脂肪進行按摩；另一種「瘦腹按摩」則是以雙手按住腹部再由左右兩側，自內向外來回輕輕按摩，接著以雙手捏住腹部脂肪稍微用力搓揉，以不痛程度為原則。

### 隨時留心坐姿

工作時應養成良好的坐姿習慣，上班時記得雙腳平放在地，腰部挺直靠在椅背上，使身體與大腿成九十度，這個姿勢可改善大腹便便！如果真的太過肥胖，可以尋求醫師幫助，由醫師開給安全的減重藥物協助，適度控制體重，更可避免慢性病上身。

**王偉醫師「體重管理中心」門診時間：周二（上午）、周六（上午）電話人工掛號：2738-0032  
或是由總機：(02)2737-2181 轉「體重管理中心」**