

對動物來說，秋天是囤積脂肪，準備過冬的開始，肥美的秋蟹正是最佳代表。我們的體重事實上也是隨著四季呈現週期性的變化，人類的天性本來就是冬天儲存能量、休養生息，身體變胖準備過冬；夏天則是代謝旺盛、活動量加大，體重減輕；在正常沒有刻意減重的情形下，春、夏之際，體重較輕；到了秋、冬，體重逐漸上升，每年的週期起伏約三公斤之譜。

因此若秋天沒有好好控制體重，中秋後，接著冬至、聖誕節、尾牙、過年、元宵等，這些節日都離不開大餐慶祝，不知不覺在冬天過後，身上就多了一圈肥肉，因此很多人都在春、夏減肥，但事實上，最該好好控制體重的是秋天，只要秋、冬好好控制體重，隔年就可以輕鬆享受體重週期下降的成果了。

中秋節少不了月餅、烤肉，說要克制還真困難，若是食慾壓抑過度，就怕生活無趣，憂鬱上身，因此要如何控制體重呢？

(1)多做運動，秋天是戶外踏青最好的季節，趁著秋高氣爽的時候多做戶外活動；若是懶得到戶外活動，可改做一些室內運動，像是原地踏步、使用健身器材等，或是到室內運動場，如溫水游泳池、羽毛球場等。平時健步走、做家事、爬樓梯、澆花、溜狗、逛大賣場，事實上也都是增加身體活動量的好方法。

(2)許多人在中秋吃月餅之際，喜歡喝熱茶、熱飲等，在選擇熱飲時必須注意幾點，在熱飲中盡量不要加糖，如果真要加糖，可選擇代糖來代替以減少熱量的攝取；喝咖啡時，最好不加奶精，一天以一杯為宜。

(3)秋天雖然流汗少，仍必須注意補充水份，喝水不但沒有熱量，身體還必須消耗許多熱量來排泄水份，可以增加新陳代謝，將體內的廢物排出體外，因此建議每天攝取水份 2000CC 以上。

(4)建議天涼時可多泡熱水澡或溫泉，泡澡或溫泉有助於提昇新陳代謝，但是患有心臟病、高血壓、氣喘等慢性病的病人要小心，注意通風而且水位最好不要超過胸部比較安全。

(5)家中隨時準備體重計，如果不小心變胖了，就該力行少吃、多動的原則，多吃高纖維的食物，多攝取蔬菜、水果。

(6)早睡早起、生活正常，最近研究發現晚睡和生活不正常都容易變胖，而且絕對不可吃宵夜，養成規律的生活習慣，就能維持窈窕的好身材。

劉燦宏主任減重門診時間：每週五下午、週五晚上

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行爲，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。