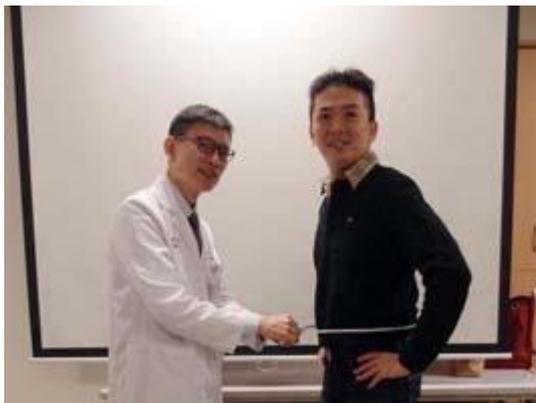


## 雙和醫院提供電話減重諮詢服務，讓民眾免出門也能輕鬆瘦身

雙和醫院提供專業的減重諮詢服務，民眾若對減重沒有概念，可以撥打 0800-367-100，也就是「0800 瘦落去要動動」。據統計，從 2015 年 1 月到 9 月就有 1 千多位民眾撥打諮詢電話，其中兩成的民眾成功減重，還有一位 37 歲的黃先生透過電話諮詢後，在半年中減掉 10 公斤，讓大家刮目相看。

雙和醫院復健科主任劉燦宏醫師就說，秋冬是大家最容易肥胖的時候。有可能造成肥胖的原因很多，當中以天氣冷體溫下降食慾增加、節日的大吃大喝、冬季進補，及下雨天降低運動時數都是增加體重的主要因素。因此要戰勝體脂肪，不僅是大家都要面臨的課題，也是需要相當的耐力與毅力。



對此，雙和醫院特地推出 5 大對策，來教導民眾有效減重。1.可以常常泡澡，提高體溫，並維持正常作息；2.聚餐時應該多攝取蔬菜類食物；3.每天量體重，嚴格監控自己體重變化；4.食用低熱量補湯、補茶；最後，根據 WHO 建議，成人維持理想體重，建議為每週做 150 分鐘的中等費力運動，每次 10 分鐘以上，若天冷難耐可做室內運動，改善四肢冰冷、血液循環不良的狀況。

【右上圖：欲減重者撥打雙和醫院減重諮詢專線】  
【左圖：成功減重者（右）實際測量減重成效，左為復健科主任劉燦宏醫師】

（文/雙和醫院）