

雙和醫院減重學員藉走路培養運動習慣，成功甩肉 13 公斤



功能。

肥胖將使代謝症候群的發生機率大幅提升，減重已成為全民運動。參加雙和醫院減重班的楊小姐藉著飲食與運動，減了 13 公斤的肥肉。楊小姐以前根本不運動，為了減重，一開始利用上下班時間爬樓梯、午休散步 15~20 分鐘，現已可以跑步，加強心肺

根據衛生福利部國民健康署的資料顯示，2013 年我國成年男性體重過重或肥胖者已達 45.9%，女性也達 33.1%。雙和醫院復健醫學部劉燦宏主任指出，運動是減重過程中重要的介入方式，曾有病人一開始就挑戰長距離跑步，結果昏倒。對於久未運動者，他建議從健走開始，讓自己習慣動起來後，再循序調高強度。



劉燦宏主任指出，健走的門檻低，只要一雙鞋子即可，是國民健康署最推薦的運動。可不要小看健走的效果，以消耗熱量來說，快走操場一圈所消耗的熱量與跑步相當，但快走因強度較緩和，反而可以走比較多圈，增加消耗的熱量。【圖：劉燦宏主任（左）與減重有成的楊小姐合影】



【圖：健走減重議題吸引媒體採訪劉主任（中）】

根據哈佛大學研究顯示，由不活動者轉變為活動者，可降低 28% 的死亡風險率，其所獲得的健康效益高於有習慣性運動者（可降低 23% 的死亡風險率）。但要提醒的是，運動強度與時間要循序漸進，以免發生意外。劉燦宏主任表示，近來的運動觀念是要融入日常生活，包括利用通勤、上班空檔、下班後或是假日休閒的時間，強度不用太強，卻可以消耗熱量的活動。

在此前提下，健走、騎腳踏車與有氧舞蹈是最推薦的項目，其中健走是最容易可行的選項，只要一雙鞋子即可。劉主任強調，走路的速度因人而異，即使走得慢，只要時間拉長即可達到相同的熱量消耗，但建議在健走前後還是做些暖身與伸展。健走除了容易進行之外，還可以預防慢性疾病、降低罹患癌症的風險、加速代謝脂肪、強化肌肉組織與功能、提高腦內啡釋放、降低情緒壓力、每日健走一萬步可降低血壓及消耗脂肪。



根據美國疾病管制局的建議，學童與青少年最好每天都能做 1 小時的運動，其中「健走」是最適合的有氧運動。劉主任建議民眾，每天安排半個小時的健走，再加上通勤時間的走路，以累積的方式，朝每天走 1 個小時的目標前進。（文/雙和醫院）【右圖：即使是健走，也不要輕忽暖身運動】