

## 萬芳醫院「運動護照」與12家運動中心合作成立健康減重照護網

為了方便民眾健康維持輕盈體態，萬芳醫院自7月起與台北市12家運動中心簽立合約，凡BMI>20的民眾於本市運動中心作運動者，在萬芳醫院「中西減重門診」（自費）掛號，可獲「運動處方箋」（即運動護照），此項健康減重照護網可以服務全台北市12個行政區域與新北市的民眾。



想要參加減重的民眾，可由醫師與12家運動教練配合，配合後須於2個月內每2週回診一次，由醫師監控，除了達到有效減重，更可了解最佳運動類型（如：器械運動或水中有氧）、運動時間、運動強度（如：中度或低衝擊），以減少因不當運動方式產生暈眩、心悸、盜汗等不適。【圖：40歲出頭的蔣先生經由兩個月的運動與飲食搭配，順利減重12公斤】

若民眾想更進一步清楚了解自己運動強度到底可以到多大，何者運動才是有氧運動、不是無氧運動，基於每個人體能狀態與性能差異，建議可至萬芳醫院復健科作「心肺測試」，避免運動傷害。若額外需運動教練一對一諮詢，費用按該運動中心標準收費。運動消耗熱量亦可使用台北市衛生局推出之「台北體重管理APP」等，自行紀錄2-4周變化，再與萬芳醫院「中西減重門診」醫師討論。洽詢專線：02-29307930轉1630（下午1：00~5：00）。

萬芳醫院健康減重照護網特色：

- 1.更有效健康減重、曲線更漂亮、肌肉更緊實。
- 2.減少不當運動造成暈眩、心悸、盜汗等不適。
- 3.了解最佳運動類型、運動強度、運動時間。

萬芳醫院肥胖防治中心林視農醫師表示：「飲食熱量控制與運動是減重的兩大關鍵；能達到減重的運動種類，並非一般類型的運動種類，需經過專業設計以提升到足夠心肺量，也就是MET最好是6以上；其中若是患慢性疾病者，則需要醫師專業評估。他並指出，國人隨年齡增長與體脂肪增加，不能忽略運動減重對於降低體脂肪提升肌肉與基礎代謝的重要性；尤其是「不吃飽心情會不好」的女女性朋友更可藉著運動增加腦內啡，來改善情緒會更願意堅持下去！」（文/萬芳醫院）



【圖：運動減重對於降低體脂肪提升肌肉與基礎代謝相當重】