

傳媒報道

日期：2018年5月10日

資料來源：信報－健康生活－C2 標題：消脂減臃的秘訣

參考網頁：[請按此](#)

— 安康晚年 · 盧縉診 —

消脂減臃的秘訣

衛生署2014年12月至2016年8月期間做健康調查，結果發現約50%人屬於超重或肥胖，推算超重或肥胖人口達297萬人，以腰臀比例計算，有40.1%被界定為中央肥胖。中央肥胖可以藉簡單量度腰圍作測試，按衛生署定義，亞裔男性腰圍90cm（約36吋）或以上及女性腰圍80cm（約32吋）或以上，就有中央肥胖。

肥胖會帶來很多健康問題，除了有高血壓、糖尿病及高血脂、心臟病、腦血管疾病，還會引致痛風、退化性關節炎、脂肪肝、膽結石、胃食道逆流、不孕症等慢性病，甚至包含大腸直腸癌、前列腺癌等

癌症也和肥胖相關。

現今社會愈來愈重視健康，而身形肥瘦便是最明顯的健康指標，我們先研究一下為何我們會變肥。飲食、運動、休息和情緒管理不當是會讓我們變肥的原因。都市人往往會因生活忙碌，令到飲食不定時或暴飲暴食，運動不足、休息睡眠不足，以及生活壓力大令情緒起伏亦很大，把以上種種生活習慣累積起來，身體就會慢慢肥胖下去。

消脂和減臃是一種生活態度的改變，改變了，消脂減臃便會成功。我們要從運動、飲食、休息睡眠、情緒控制4方

面着手，這裏主要讓大家了解運動的正確方法，一個星期做3次45分鐘至一小時運動是基本的，當中運動主要有負重運動和有氧運動兩種，負重運動就是啞鈴訓練和器械訓練等；有氧運動就是30分鐘以上持續性低撞擊大肌肉的運動如單車、跑步和游泳等，負重運動和有氧運動要同時進行才可達到最佳消脂減臃效果。如果只做有氧運動，減少脂肪與肌肉量不夠的情況下，體重很容易反彈；如果只做負重運動，增加肌肉減脂程度卻很少。要留意做負重運動和有氧運動會有一定風險，最好先了解運動的正確動作和方法才進行。

賽馬會流金匯由專業體適能教練提供健康運動課程，包括健身球、強心健肌、消脂減臃等，詳情致電3763 1000查詢。
作者為高級體適能教練

衛生署2014年12月至2016年8月期間進行健康調查，結果發現，約50%人屬於超重或肥胖，推算超重或肥胖人口達297萬人，以腰臀比例計算，則有40.1%被界定為中央肥胖。中央肥胖可以藉簡單量度腰圍作測試，按衛生署定義，亞裔男性腰圍90cm（約36吋）或以上及亞裔女性腰圍80cm（約32吋）或以上，他們就有中央肥胖。

地址：新界大埔富善邨善鄰樓地下A翼及B翼
電話：3763 1000 網址：www.jcch.org.hk

肥胖會帶來很多健康問題，除了有高血壓、糖尿病及高血脂、心臟病、腦血管疾病，還會引致痛風、退化性關節炎、脂肪肝、膽結石、胃食道逆流、不孕症等慢性病，甚至包含大腸直腸癌、攝護腺癌等癌症也和肥胖相關。

現今社會對健康的重視越來越高，而現時身型肥瘦便是最明顯的健康指標，我們先研究下為何我們會變肥，飲食、運動、休息和情緒管理不當便是會讓我們變肥的原因。都市人往往會因生活忙碌，令到飲食不定時或暴飲暴食，運動不足，休息睡眠不足和因生活壓力大而情緒起伏亦都很大，把以上種種生活習慣累積起來，身體就會慢慢肥胖下去。

消脂和減臃是一種改變生活態度，消脂減臃便會成功。我們要從運動、飲食、休息睡眠、情緒控制四方面著手，而我主要想讓大家了解運動方面的正確方法，一個星期做三次四十五分鐘至一小時運動是基本的，當中運動主要有負重運動和有氧運動兩種，負重運動就是啞鈴訓練和器械訓練等而有氧運動就是30分鐘以上持續性低撞擊大肌肉的運動、單車、跑步和游水等，負重運動和有氧運動要同時進行才可達致最佳消脂減臃效果，如果只做有氧運動，減少脂肪與肌肉量不夠的情況下，體重很容易便會反彈，如果只做負重運動，增加肌肉減脂程度很少，要留意做負重運動和有氧運動，有一定風險最好是先了解其運動的正確動作和方法才進行。

賽馬會流金匯由專業體適能教練提供健康運動課程，包括健身球、強心健肌、消脂減臃等運動班，詳情可致電**3763 1000**查詢及報名。