



口袋熊醫師，教你有效運動、聰明飲食

7大元兇害你腰圍 愈來愈粗！

努力控制飲食、減重運動，腰圍還是難以瘦下來嗎？腰圍會變粗，最主要的原因是腹部脂肪囤積，小心可能是這些你意想不到的地雷陷阱在扯後腿。(編輯部整理)



7大地雷兇手

壓力大，促進身體將多餘的血糖合成為脂肪

30歲後新陳代謝變差，食量沒變大也會胖

喝高果糖飲料、吃甜食，特別容易囤積腹部脂肪

吸菸、喝酒導致體脂肪、腹部脂肪比例高

吃冰刺激大，讓腹腔增加脂肪保護內臟

生產後錯失減重黃金期，減肥難度就變高

更年期荷爾蒙變化，改變了脂肪的位置

按壓3穴道，消胃凸、代謝腹部脂肪

吃大餐引起的胃凸



中脘穴

胃上方，肚臍上四寸(三指併攏寬度向上折量2次)

▶ 消除脹氣，消胃凸，使上腹部變小

喝酒造成的腹部脂肪



天樞穴

肚臍左右旁兩寸(約三指併攏寬)

▶ 促進脂肪代謝及腸胃蠕動



帶脈穴

側腰部，肋骨下緣與骨盆上緣的中點，與肚臍平行

▶ 助消除腰側脂肪

資料來源：康健網站



前彎一次伸展肩、胸、脊椎 有效紓緩腰痠背痛

本月動作 | 前彎海狗式伸展訓練

練習步驟：

- 1 站姿，雙腳與髖部同寬，腳尖朝前，腹部核心微縮，挺直胸、頸椎，肩、髖、膝部放輕鬆。
- 2 前彎，雙膝微曲，保持脊椎排列，身體前彎，雙手觸地並用手向前「走」到約 1.5 腳步遠，但雙腳不動。
- 3 雙手貼地紮穩，踮腳尖，雙膝放鬆，身體下壓，伸展肩、胸，脊柱排列穩定下，臀部向上推高。深呼吸使雙肋明顯脹開 5～8 下。
- 4 做海狗式，下半身下沉，使髖部觸地，腹部核心放鬆，仰頭完整伸展脊椎。深呼吸使雙肋明顯脹開 5～8 下。
- 5 回到步驟 3，雙手走回身體，手接近腳尖，從腰椎、胸椎、頸椎，感覺脊椎一節一節卷上來，直到身體回到站姿。
- 6 以上動作 5～10 次為一組，共做 3～5 組。

注意事項：

- 除步驟 4 腹部核心放鬆外，其他動作小腹核心保持微縮，脊椎垂直延伸，雙肩放輕鬆但穩定。
- 保持正常呼吸，不要憋氣。
- 雙腳腳尖盡可能保持指向正前方。
- 向前跨步時，下肢與雙手盡量保持穩定，避免身體晃動。
- 深呼吸時，盡量讓吸氣維持 5～6 秒，吐氣 6～10 秒，感受雙肋明顯「活動」。

(本文作者與動作示範為力格運動健護教練甘思元)





康健 康健借問站

醫師自創「類生酮」飲食法 8個月甩肉19公斤不復胖

總勸人管理體重的醫師，自己竟然也失控！台北馬偕紀念醫院精神醫學部資深主治醫師方俊凱，體重隨著職位飆高，從住院醫師時期的70公斤，一路來到89公斤。醫院有大大小小會議，經常邊討論邊吃便當，要知道1個便當熱量動輒逼近千卡，一天2、3場會議下來，卡路里早就破表，他還吃宵夜，享用完立刻倒頭大睡。終於在一場大型會議前，發現一件西裝也穿不下，才痛下決心減重，當時他的年齡即將邁入5字頭。

那幾年生酮飲食正熱門，方俊凱試過後卻效果不彰，於是自創「類生酮」，搭配簡單運動，8個月內甩肉19公斤，一直保持到現在。究竟「類生酮」該怎麼做？為什麼它更適合外食族？方俊凱在《康健》會員專屬直播節目《康健借問站》接受線上提問與解答，以下是QA重點摘要。

方俊凱小檔案



陳德信攝

台北馬偕紀念醫院精神醫學部資深主治醫師、台北馬偕紀念醫院安寧療護教育示範中心主任、亞太心理腫瘤學交流基金會董事長。



加入康健借問站
健康大小事隨你問
◀掃描QR Code立即加入



Q 「類生酮」和大家熟悉的生酮飲食相比，最關鍵的是澱粉量較多，一週可以吃3~4餐澱粉，也可以自由選擇吃的時間和澱粉的內容，為什麼會這樣設計呢？

其實我有嘗試過生酮飲食，但是沒有多久就發現這樣不行。首先沒有吃到澱粉的話，營養會不均衡，再加上如果要做到全生酮，幾乎所有的麵食、飯都不能吃，這樣的話完全剝奪人的樂趣。我是精神科醫師，我覺得完全剝奪樂趣不符合人性，所以就開始研究用類生酮的方式來減重。

Q 那麼一週的3~4餐澱粉，應該怎麼安排？

譬如我喜歡吃麵食，不管是台式牛肉麵或日式拉麵都喜歡，所以我大概會計算，一星期可以吃2次麵食，其他的澱粉量就留給飯類，只要不要在同一天裡又吃麵又吃飯，分散開來就會好很多。可以把吃澱粉的時段留在朋友聚會，或和家人見面的時候，才不會這也不吃那也不吃，讓大家覺得你很難相處啊。

Q 方醫師實施的「類生酮」，調整了油脂的比例，把原本生酮飲食中佔7成的油脂量，下調到2~3成，更特別強調要攝取好油，但是要怎麼選呢？

首先要特別強調，減重的時候很容易因為油脂不

夠，讓大腦變得鈍，因為我們神經的構造中有卵磷脂，也就是油類，所以攝取好油很重要。

我設定一天必須攝取30~40克的好油，容易取得的是橄欖油，要選擇冷壓初榨的。另外亞麻仁油也是其中一個不錯的選擇，要做煎或油炸料理的時候，則是可以選酪梨油，因為橄欖油比較不耐熱，酪梨油的發煙點則比橄欖油再高個20、30°C左右，會稍微好一點。

Q 外食時，根本不知道店家用什麼油，該怎麼辦？

外食確實很難顧慮到店家用什麼油，我會自己帶1瓶橄欖油，我的做法是加好的油上去，外食的時候用油來涮油，把好油的比例提高，這樣會比較好一點。

Q 醫師還設計了懶人版的改良式防彈咖啡，不用果汁機就可以完成，又該怎麼做呢？

很多人都用椰子油做防彈咖啡，可是椰子油只要天氣一冷，就會結塊。所以我試過幾種油之後，改用亞麻仁油。因為亞麻仁油的Omega3含量相當高，是很不錯的好油，而且在室溫下，甚至冰在冰箱裡也不會結凍。

我會準備1個罐子，倒入冰美式，大概到罐子三分之二的地方，然後再倒差不多5~10cc的亞麻仁油，接著搖一搖，油就會化開來，變成小泡泡。趁還冰的時候喝掉，其實口感非常像拿鐵，一點糖、一點牛奶也沒有加，但很容易入口。我最常在早上的時候喝，有時候可以提前一天就把咖啡做好冰進冰箱，非常方便。（張雨亭整理）