

# 如何減重與身體健康



周春光理事長  
(東元綜合醫院神經外科主治醫師)

QR code 掃描可得到講義資料





東元綜合醫院 神經外科  
周春光 副院長

1. 男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ ；女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$
2. 血壓增高：收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ /舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$
3. 空腹血糖值升高 $\geq 110\text{mg/dl}$
4. 三酸甘油酯升高 $\geq 150\text{mg/dl}$
5. 高密度脂蛋白膽固醇降低(HDL-C)：男性 $< 40\text{mg/dl}$ ；女性 $< 50\text{mg/dl}$ 。只要有上述五項中的三項危險因子就稱之為代謝症候群。肥胖者脂肪組織多，易引發胰臟增加胰島素的分泌，長期大量分泌的



## 一. 內分泌系統方面

最常見的是新陳代謝症候群，如體內胰島素偏高、血脂肪代謝失調(三酸甘油酯偏高和好的膽固醇數值下降)、尿酸偏高、血壓上升和高血糖等，以及月經失調或不孕症之現象出現。所謂代謝症候群指的是和代謝有關的危險因子，它們包含了五個項目：



## 二. 心血管疾病方面

(1)高血壓 (2)冠狀動脈疾病(3)脂肪代謝異常 (4)腦血管及血管栓塞疾病。高血壓、血脂異常、糖尿病容易引起動脈粥狀硬化而曾增加腦中風的危險性。而肥胖的人也容易出現下肢靜脈栓塞甚而引發肺部及腦血管栓塞。



### 三. 呼吸系統方面

肥胖易併發肥胖換氣不足症候群、阻塞性睡眠中止症候群。因腹部脂肪多而使得橫隔膜上升，會壓迫到肺部而容易造成換氣不足的現象，同時也比較容易發生夜間睡眠呼吸中止症候群



### 五. 關節疾病方面

體重較重，關節所需承擔的重量就較大，容易使關節老化、而得到退化性關節炎，尤其是膝關節特別容易受影響，因而併發退化性關節炎各種關節病變。



### 四. 消化系統方面

肥胖者不只膽結石機率升高，也容易發生急性膽囊炎，而肥胖所引起的非酒精性脂肪肝可能造成肝腫大、肝功能異常、肝炎，甚至引發肝硬化；因為肥胖所導致的高膽固醇血症，在經由肝臟、膽囊、膽道至消化道排出的過程，會使得消化系統疾病增加，如肝硬化、脂肪肝和膽結石等，也常會併發胃酸逆流而使得食道受損及變性。



### 六. 生殖系統方面

肥胖女性不孕的機會較一般女性高出三成，因為過多的脂肪會影響性荷爾蒙的分泌而改變卵巢的排卵功能，而使月經混亂，導致不孕。她們亦較易患上卵巢多囊症。肥胖也會影響性功能。





## 七. 皮膚疾病方面

肥胖者常在頸部、腋窩、陰部及股間等皮膚皺摺處發生對磨疹，造成紅色發癢的濕疹。另外下肢靜脈血液回流減緩阻滯，也容易導致靜脈曲張及皮膚炎。



## 八. 心理疾病方面

肥胖者容易有自卑感、缺乏自信等心理障礙，甚至會造成憂鬱症。



## 九. 癌症方面

肥胖者併發大腸直腸癌、前列腺癌、子宮內膜癌、膽囊癌、卵巢癌及乳癌的機率較高。



目前減重策略都只是減少脂肪細胞的體積而已，脂肪細胞數量不會改變。

## 人體組成



人體60~80%是由水組成



「縮小脂肪細胞」才是有效降低體脂肪關鍵  
因此想要有效降低體脂肪，到底該怎麼做才對呢？研究發現，「縮小脂肪細胞」才是關鍵！



研究發現，多數成年肥胖是因脂肪細胞被養大引起，因此想要重拾窈窕體態，除了積極控制飲食、養成規律運動習慣外；慎選能減少體脂肪形成，達到「縮小脂肪細胞」目的的健康食品也是輔助方式之一。



當你在健身時爆汗，只代表你失去了水分



什麼食物已經少吃、運動也做了，還是一直瘦不了？專家告訴你，因為少做了一件事，那就是：「量體重」！

## 體重減肥法

「早晚量體重減肥法」是成功率極高的減肥方法，由於是容易實現的極短期目標，因此熱情不易衰退，比起其他減肥法，更容易堅持下去。」



## 體重測量



正確量體重瘦身法，你應該這樣做！

- 1、使用「電子體重計」測量。
- 2、固定在「早上起床」及「晚上睡覺」量體重。
- 3、算出「早晚體重差」，這是減肥成功的重要關鍵！

## 找出發胖原因



### 找出發胖原因

仔細思考超重的原因。是否因為剛吃過飯？聚餐時不小心吃太多？並以「明天不要超過為目標」持續努力。

只要力行2週，體重就會在重複測量的過程中慢慢減少，你會發現「做什麼事、吃什麼食物」才是讓自己發胖的原因，並且自動改善，肥肉脂肪就會在測量過程中迅速消失！

## 量體重

---



「量了就會瘦！」，關鍵就在「體重差距」

## 鋼琴獨奏會

---



聽視覺雙享受 交大教授辛幸純鋼琴獨奏會

## 光拚命是沒有用的！

---



佛洛伊德與拿破崙·希爾最讚嘆的大師，  
「心理暗示之父」傳承百年的信心引導——  
「每一天，每一天，我在各方面都會更好、更棒、  
更進步。」  
只需早晚誦唸，你想要的，都會實現！

## 汗水

---



- 有吃就好了
- 汗滴禾下土誰知盤中飧粒粒皆辛苦

## 如何養成規律運動習慣？



一切由簡而難、有舒適到艱苦、有短時間是長時間，緩慢起步！

提早做好運動前準備，不論是外裝還是內在！

設定一套可見的目標，並搭配獎勵事實回饋自己！

選擇你自己喜愛的運動，而不是大家都在做的運動。

## 慢跑

如果你是個體力很差的人，每天去慢跑，幾個月下來體力一定會增加不少

一開始先一次跑兩圈，之後就用走的  
每天增加一圈

之後你的體力一定會變好

因為我就是這樣練體力的(順便減肥)



## 喝水

### 喝水真的會胖？



## 運動原則

1. 運動難度：
2. 運動強度：
3. 運動量：
4. 運動頻率：
5. 運動持續時間：



## 長期運動

長期堅持體育運動的人，之所以能堅持，包括馬拉松，會不惜遠程到全國各地甚至世界各地的參加比賽，不能不說就是這種「幸福激素」上癮的結果，他們會在運動後感到心情舒暢，這種人如果有一天不去運動，內啡肽分泌減少，人會變得無精打采。



## 劇烈運動

劇烈運動時，雖然排汗量會迅速增加，而且由於呼吸加速及增強、口腔與咽喉部位的水分蒸發較快，容易形成咽喉部粘膜乾燥，引起口渴的感覺，但體內其實並不一定是缺水的，通常只要用水漱漱口或飲用少量的水便可以。



## 水



劇烈運動後通常只需要含著一口水或漱口

## 裝備

跑鞋：最重要的跑步裝備



購買跑鞋時要根據腳型及跑步方式挑選適合跑鞋，不需要購買特別貴的跑鞋，合適合腳才重要

## 跑步新手 8大必買裝備



鞋：買鞋對路後，等好即利用嚟跑步，著番幾日等對鞋再執的先去操番課。

衫：夏天嚟講，當然越透氣，越快乾越好。

褲：長褲短褲各有好，但仍以快乾為佳。

內衣褲：排汗好嘅內衣褲係必需。

太陽帽：戴帽固然可以避太陽，亦可以防止頭上嘅汗水滴到眼睛。

手中：抹汗之用，個人選擇而已。

襪：襪一定要緊貼雙腳，襪有鬆位易令雙腳起水泡。

錶/apps：計時之用。

## 跑步



### 跑步一定傷膝蓋？教你跑步護膝5撇步！

1. 跑前要先熱身：主要是減少跑步時關節因為缺乏潤滑而發生受傷。
2. 提高腿部肌肉力量：想要保護膝關節和踝關節，就要提高腿部的肌肉力量。
3. 正確的跑步姿勢：上半身盡量保持挺直，可以減輕重心移動對膝蓋和脊椎產生的壓力；腳落地時用前腳掌落地的方法，可以減小對膝蓋的衝擊力，降低關節損傷。

## 跑步



### 跑步一定傷膝蓋？教你跑步護膝5撇步！

4. 避免跑下坡：因為重力加速的關係，會使膝蓋承受更大的壓力，造成膝關節的損傷。

5. 選擇專業跑鞋：建議是選擇有減震緩衝功能的專業的跑鞋。

## 跑步



# 簡報完畢

# 問題討論!!

## AED 簡介

### 什麼是 AED?

AED(Automated External Defibrillator)，稱為「自動體外心臟電擊去顫器」

AED(Automated External Defibrillator)，稱為「自動體外心臟電擊去顫器」，是一台能夠自動偵測傷病患心律脈搏、並施以電擊使心臟恢復正常運作的儀器，因為使用的方式相當容易，開啟機器時會有語音說明其使用方式，並有圖示輔助說明，就像使用「傻瓜相機」一樣簡單，所以，坊間稱之為「傻瓜電擊器」。

根據衛生福利部近年國人十大死因統計，心臟疾病皆高居十大死因的前三名。心臟疾病所造成的死亡，許多是以突發性心跳停止的形式發生，而電擊正是可以使心臟恢復正常心跳的方式。文獻指出，因突發性心律不整而導致心跳停止的個案，如能在一分鐘內給予電擊，急救成功率可高達 90%，每延遲一分鐘，成功率將遞減 7-10%。因此，傷病患的存活是和時間和死神的賽跑，如果將 AED 設置於人潮眾多的公共場所，供民眾搶救時使用，可降低該類傷病患到院前死亡率。

## 2015 民眾版心肺復甦術參考指引摘要表

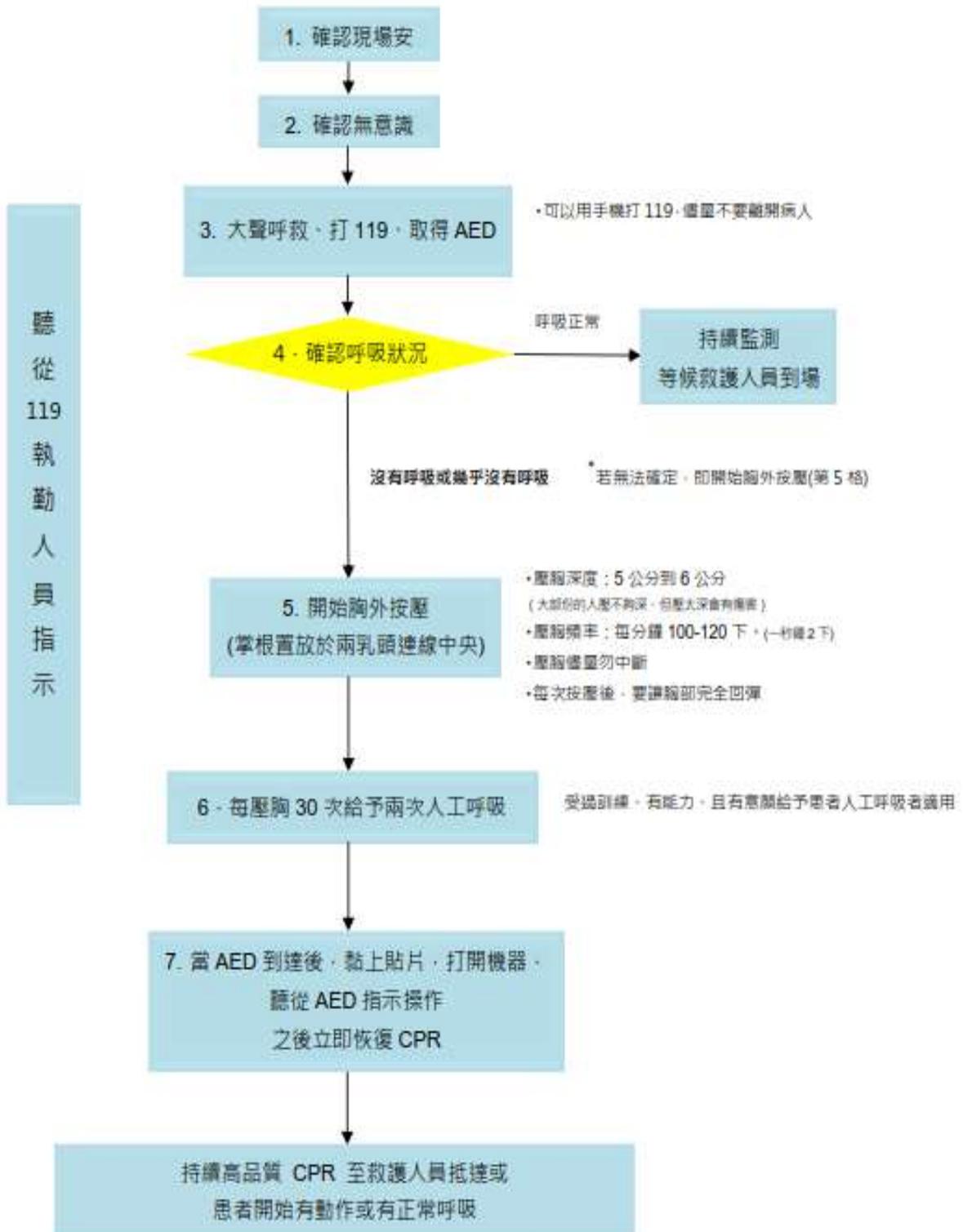
衛生福利部於 105 年 5 月 19 日修訂

對象		成人 ≥8 歲	兒童 1-8 歲	嬰兒(新生兒除外) <1 歲
步驟/動作		確認環境不會危及施救者和患者的安全		
(叫)確認意識		無反應		
(叫)求救，打 119 請求援助，如果有 AED，設法取得 AED，進行去顫 <sup>®</sup> <b>聽從 119 執勤人員指示</b>		先打 119 求援	先打 119 求援 (只有一個人時，先進行五個循環的 CPR，再打 119 求援)	
CPR 步驟		確認呼吸狀況：沒有呼吸或幾乎沒有呼吸		
		C-A-B		
(C)胸部按壓 Compressions	按壓位置	胸部兩乳頭連線中央		胸部兩乳頭連線中央之下方
	用力壓	5 至 6 公分	至少胸廓深度 1/3，勿超過 6 公分	至少胸廓前後徑 1/3
	快快壓	100 至 120 次/分鐘		
	胸回彈	確保每次按壓後完全回彈		
	莫中斷	儘量避免中斷，中斷時間不超過 10 秒		
若施救者不操作人工呼吸，則持續作胸部按壓				
(A)呼吸道 Airway		壓額提下巴		
(B)呼吸 Breaths		吹兩口氣，每口氣 1 秒鐘，可見胸部起伏		
按壓與吹氣比率		30:2 重複 30:2 之胸部按壓與人工呼吸 直到患者開始有動作或有正常呼吸或救護人員到達為止		
<sup>®</sup> (D)去顫 Defibrillation		儘快取得 AED		
		使用成人 AED 及電擊貼片	優先使用兒童 AED 及電擊貼片；如果沒有，則使用成人 AED 及電擊貼片	如果沒有可以使用手動電擊器的救護人員，則使用兒童 AED 及電擊貼片；如果仍沒有，則使用成人 AED 及電擊貼片

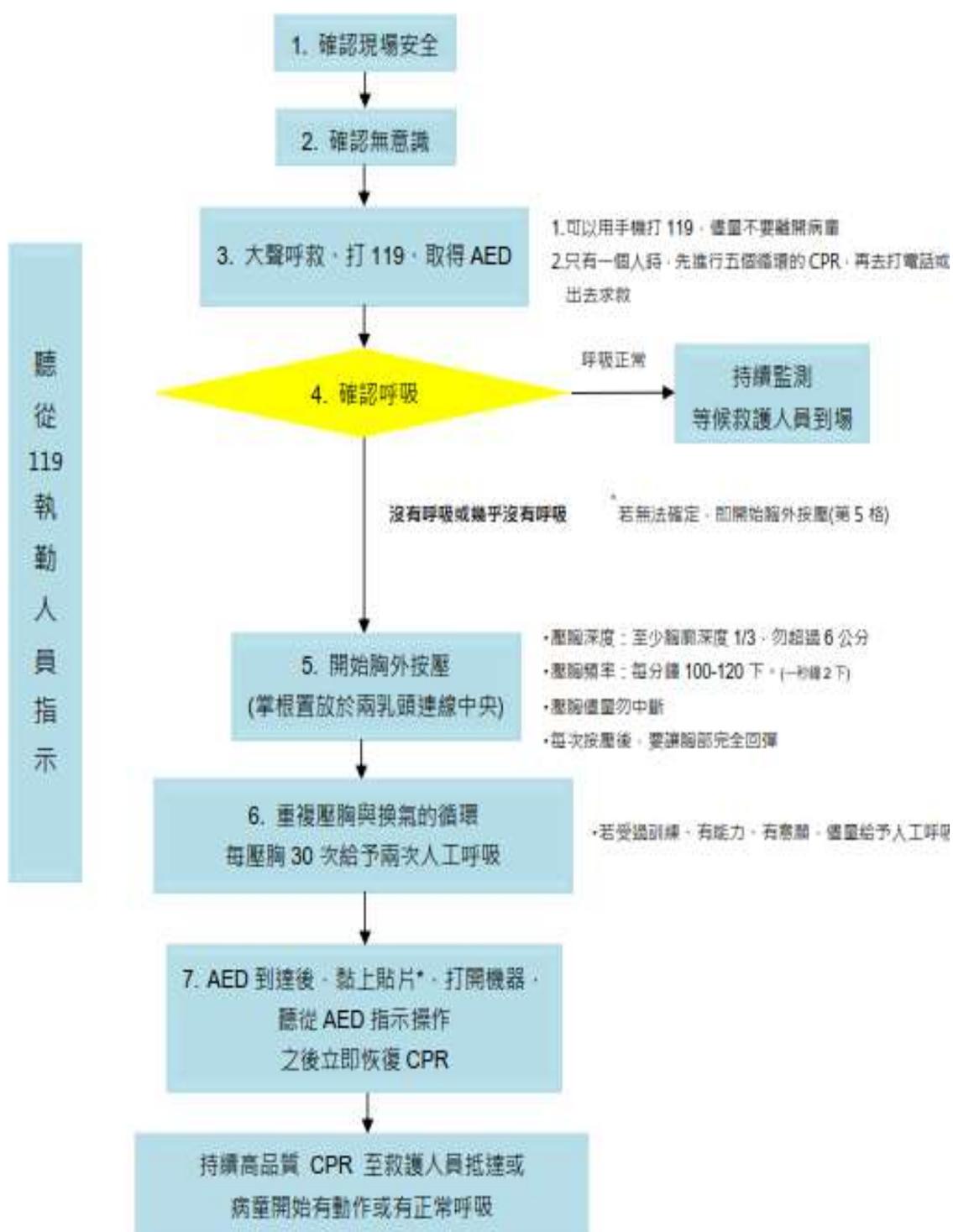
2015 台灣 民眾 CPR+AED 成人簡易版流程圖(2015.12.31)



2015 台灣 民眾 CPR+AED 成人完整版流程圖(2015.12.31)



2015 台灣 民眾 CPR+AED 兒童版流程圖(2015.12.31)



：1 至 8 歲的兒童，優先使用兒童 AED 及電擊貼片；如果沒有，則使用成人 AED 及電擊貼片。

# 公共場所必要緊急救護設備管理辦法

102年7月11日衛署醫字第1020202525號令發布

第一條 本辦法依緊急醫療救護法（以下稱本法）第十四條之一第三項規定訂定之。

第二條 本辦法用詞，定義如下：

- 一、公共場所必要緊急救護設備：指放置於公共場所，提供民眾使用急救突發性心跳停止之設備。
- 二、自動體外心臟電擊去顫器(Automated External Defibrillator，以下簡稱AED)：指經中央衛生福利主管機關查驗登記，取得輸入或製造許可證，具備電腦自動判讀個案心臟搏動及體外電擊去顫功能之設備。

第三條 公共場所必要緊急救護設備項目，包含AED或其他經中央衛生福利主管機關公告之設備。

第四條 公共場所設置AED後，應上傳至中央衛生福利主管機關指定之資料庫(資料庫登錄表如附表一)，登錄資料送所在地直轄市、縣(市)衛生主管機關備查後，轉該所在地消防主管機關登錄於救災救護指揮中心；其異動時，亦同。

第五條 公共場所設置AED時，應符合下列規定：

- 一、AED應置放於場所內明顯、方便取得使用之處，並附AED操作程序。
- 二、應於該場所平面圖上標示AED位置，並於重要入口、AED置放處設有明顯指示標示(標示樣式及顏色如附件二)。
- 三、應有保護外框、警報及警鈴功能。

第六條 設置AED場所應指定管理員，負責AED之管理；管理員應接受並完成心肺復甦術及AED相關訓練，並每二年接受複訓一次。

第七條 設置AED場所應定期檢查AED電池、耗材有效日期及其功能，維持機器正常運作，並製作檢查紀錄，妥善保存備查；其保存期間，至少二年。AED每次使用結束，應補充當次耗材。

第八條 使用AED急救結束，設置AED場所應填寫AED使用紀錄表(如附表三)。

前項紀錄表及AED使用之電子資料，應於急救事件結束七日內，郵寄中央衛生福利主管機關備查。

第九條 中央衛生福利主管機關應製作AED訓練教學內容，供宣導訓練。

第十條 設置AED之公共場所，其直轄市、縣(市)目的事業主管機關應對該場所AED之管理，進行檢查或抽查。前項檢查或抽查，該公共場所之負責人及從業人員不得規避、妨礙或拒絕，並應提供必要之協助。

第十一條 經公告應設置AED之公共場所，應自公告之日起一年內完成設置，未置有AED或其他必要之緊急救護設備者，或設置而無明顯標示者，該公共場所之直轄市、縣(市)目的事業主管機關應加以勸導，並命其限期改善；屆期未改善者，應將名單報中央各目的事業主管機關督導改善。

第十二條 直轄市、縣(市)地方衛生主管機關得辦理AED安心場所之認證。設置AED場所百分之七十員工完成接受AED相關訓練者，得向地方衛生主管機關申請前項認證，通過認證者，核發證書(樣式如附件四)，其有效期限為三年；期限屆滿前，應重新申請認證，屆期未申請認證者，其原證書失其效力。

第十三條 設置AED之公共場所，其各級目的事業主管機關對於設置AED訓練、宣導及推廣等相關實務，績效卓著者，得加以表揚或獎勵。前項表揚或獎勵之條件、適用範圍、審查基準及其他相關事項，由各級目的事業主管機關定之。

第十四條 本辦法自發布日施行。

中央軍事院校校友總會祝您身體健康！