50957

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 體育大校聞 來源 聯合報 日期 98.6.05 版面 B一版

貼布消鮪魚肚 義診萬人潮

女大生穿低腰褲求診

駱明瑤建議別穿「會讓腹肌往前凸，造成鮪魚肚」

【記者喻文玟／台中報導】國立台灣體育大學（台中）體育系副教授駱明瑤，每周三在校內體操館義診10多年，最近因治療運動傷害的「肌內效貼布」，意外發現能讓「鮪魚肚」消失，義診人滿為患，前晚一小時內湧進近20人，女性詢問度比男性高，從「輕熟女」到「超熟女」都有人想減脂。

62歲的楊女士有心臟病史、高血壓、糖尿病，她體重是67公斤，遠從桃園搭車到台中，「希望減掉肚子的贅肉，最理想希望能瘦15公斤」。

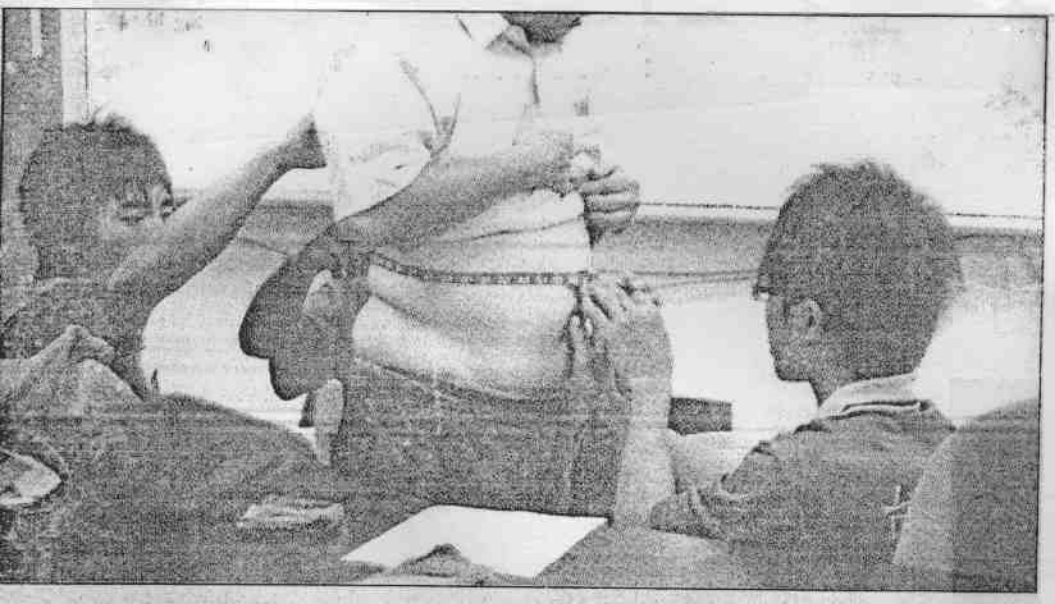
楊女士說，高血壓不能激烈運動，糖尿病血糖不能太低，想瘦卻多年無法如願，「如果只要貼運動貼布，能有效消肚，千里迢迢有價值」。

中興大學農學院吳同學今年28歲，她體重63公斤，想減重至55公斤，「和男友分隔兩地，如果短期有效，想給他一個驚喜」。

吳同學前晚穿低腰牛仔褲「求診」，卻被駱明瑤糾正，駱明瑤建議愛美的女性，「低腰褲百害無一益」，低腰牛仔褲穿在髖關節下方，會讓臀大肌往下拉扯，長期會讓腹部肌肉往前凸出，造成「鮪魚肚」；尤其是蹲下、坐下的動作，褲子會再往下拉扯，起身時整個肚子不自覺挺在外面，久而久之腹部肌肉會「鬆弛」。

「肌內效貼布」不含藥，利用貼布的彈性張力、肌肉震動原理，促進血液循環、新陳代謝及腹部脂肪運動，達到減脂效果。貼了貼布維持正常飲食習慣，不能暴飲暴食，運動習慣因人而異。使用貼布要另外酌收300元。

駱明瑤說，貼布有人可以貼1周，最長達1個月，洗澡時不用撕下，如果覺得癢可以擦乳液，不舒服就撕掉。



國立台灣體育大學（台中）副教授駱明瑤提供運動義診，因「肌內效貼布」具減重效果，民眾詢問度高。 記者喻文玟／攝影