

仰臥起坐可以 消除腹部贅肉嗎？

脂肪不會變成肌肉，肌肉也不會變成脂肪

突出的小腹是不少人心中的痛，想盡方法要把那些肥肉消除，恨不得用刀割下來，仰臥起坐是鍛鍊腹肌的運動，不少人認為可以藉由它消除腹部脂肪，很不幸的，仰臥起坐對於腹部的脂肪並沒有特別的效用。

不論如何辛苦的鍛鍊，脂肪組織都不會變成肌肉，而即使很長一段時間沒有運動，肌肉也不會「退化」成脂

肪。儲存脂肪的細胞和肌肉細胞具有完全不同的特性，兩者不能互相轉換。仰臥起坐可以鍛鍊腹部的肌肉，練出明顯的肌肉線條，但是對於消除腹部的脂肪，仰臥起坐並沒有比其他的運動有效。

無法局部的消除脂肪

我們沒有辦法消除特定部位的脂肪，即使特別鍛鍊那部份的肌肉。體內的脂肪只有在身體消耗掉的熱量比吃進去的熱量多時，才會消耗掉，而且

脂肪消耗的部位是全身性的，不會因為某些部位運動特別頻繁而消耗掉該部份的脂肪。

我們的身體先天上就有一些部位是儲存脂肪比較多的地方，男性通常是腹部，而女性通常是臀部和腿部，脂肪會優先儲存在這些地方，當需要消耗體內的脂肪時，這些地方的脂肪通常是最後才被用到的，這是人類先天的特性，沒辦法經由運動而改變。

在正常情形下，要消耗體內的脂肪只有一種方法——消耗的熱量大於吃



肝膽疾病100問

台大醫院 陳定信教授編著

肝臟是人體最大的化學工廠，提供維繫生命所不可或缺的物質，同時也是人體的清潔器，負責清除血液中的有毒物質，膽囊是貯存膽汁的倉庫，膽鹼鹽可乳化脂肪，幫助消化與吸收。

肝膽疾病是國人最常見的疾病之一，本書以問答的方式，詳細介紹肝臟、各型肝炎、肝硬化、肝癌、膽結石、膽囊炎，各種診斷及治療方法，保肝之道，是家家必備的好書。

定價160元

常見的胃腸疾病

台大醫院外科 張金堅教授編著

消化系統是人體的能源供應站，人類的消化系統上起口腔，下至肛門，胃腸是其中最重要的部分。在台灣，胃腸疾病是極為常見的疾病，幾乎所有的年齡層都可能發生。本書收集了37篇與消化疾病有關的文章，告訴您腸胃的保健之道。

定價160元

進去的熱量。這可以由：(1)少吃；(2)多運動；或者(3)兩者並行。兩者同時進行可以有更好的效果，可以維持或者促進肌肉的生長，同時漸漸消耗身上的贅肉。

運動的效用

仰臥起坐可以鍛鍊出六塊或是八塊的腹肌，但是對於消除腹部贅肉，運動才能消耗，而脂肪的消耗是全身性的，不會因為運動的部位不同而有差別，經由運動所消耗的熱量多寡決定了多少脂肪會被消耗掉，和運動的方式和種類並沒有太大的關係。

其他針對身體特定部份的運動也是一樣，它們鍛鍊了該部份的肌肉，但是無法消耗特定部位的脂肪，而且它們消耗的熱量通常不會太多，因為使用的肌肉不多又容易疲勞，感覺酸痛而不能持久。

消耗體內的脂肪還是以全身性的運動為佳，例如跑步、游泳等，使用比較多的肌肉群，可以在同樣的時間內消耗掉比較多的熱量，肌肉也比較不容易疲勞，而可以延長運動的時間，進而消耗更多的熱量。再輔以針對特定部位肌肉的運動，例如仰臥起坐，鍛鍊出該部位肌肉的線條或形狀。

婦女醫學

各大醫院專科醫師合著

婦女的健康是家庭和諧、幸福的重要一環，然而綜觀婦女一生，必須面對不同階段的生理變化和生兒育女的神聖任務，許多女性因此常自覺一身數病，或因不了解特殊的生理現象，既不堪其擾也無從防範疾病，增進健康。本書即依女性們的實際問題，分成「生理篇」、「成長篇」、「疾病篇」及「妊娠篇」，四百餘頁，是女性一輩子的健康良伴！

定價160元