

體育學者研究

運動貼布貼一圈 鮪魚肚消了

【記者林秀美／高雄市報導】減肥有新妙方！？國立臺灣體育大學（台中）體育系副教授駱明瑤研究發現，運動員治療運動傷害的貼布，有減肥效果，只要貼在肚臍四周持續兩個月，平均腹圍縮小六公分、脂肪減掉四公斤，讓「鮪魚肚」消失。

這種貼片不是坊間用來治療跌打損傷的狗皮藥膏，也不是藥房市售的鎮痛貼片，而是運動選手專用的「肌內效貼布」。

國泰醫院物理治療師簡文仁表示，肌內效貼布適應症是止痛和消腫，物理治療在臨床上應用很多，至於有沒有減重效果，應以嚴謹的科學研究方法證實。

駱明瑤是國內第一代足球木蘭隊「國腳」，曾赴美進修運動傷害，兩年前在東京、香港的國際學術研討會上初步發表貼布減重新法，受

到重視，仍持續進行這項研究，要蒐集更多的案例印證。

肌內效貼布依治療功能不同有多種顏色，她採用膚色貼布，以螺旋狀環貼在廿四名受試者肚臍四周。他們平均年齡四十一歲、體重六十八點卅六公斤、體脂重廿三點三八公斤；貼後兩個月，腹圍縮小約六公分，體脂重下降四公斤。

「肌內效貼布不含藥，而是利用貼布的彈性張力，以及肌肉震動原理，促進血液循環、新陳代謝及腹部脂肪運動，達到減脂效果」。

駱明瑤說，每周更換一次貼布，期間飲食、運動等生活作息照常；僅不到百分之二對貼布產生過敏反應。

駱明瑤說，市售的肌內效貼布種類繁多、療效各異，且貼時有手法技巧，一般民衆欲減重，最好經專家指導。

繞肚臍貼兩月

國立臺灣體育大學（台中）副教授駱明瑤研究發現，運動員用來治療運動傷害的肌內效貼布，有減肥效果，貼在肚臍四周連續兩個月，可消除「鮪魚肚」。

記者林秀美／攝影



貼布減肥真的有效嗎

【記者林宜靜／台北報導】國泰醫院物理治療師簡文仁表示，肌內效貼布適應症是止痛和消腫，物理治療在臨床上應用很多，至於有沒有減重效果，應以嚴謹的科學研究方法證實。簡文仁表示，之前也有病患跟他說，感冒時拿肌內效貼布貼額頭，不久就好了，但如此似乎不能證明肌內效貼布可以治感冒。相同的道理，肌內

效貼布減肥成功，很難根據個案下定論，所幸肌內貼布不含藥，無副作用，嘗試看看無妨。簡文仁解釋，人體皮膚原本是平的，肌內效貼布具垂直張力，貼在皮膚上，張力會有回縮效果，動的時候皮膚會有被拉、捉緊的感覺，使皮下淋巴血液循環好一點，但不至於產生震動的感覺；至於止痛效果，若身體某

個部位疼痛時，用手掌撫觸在痛處，會有舒緩感覺，這和肌內效貼布是相同的道理。使用肌內效貼布，治療重點在「貼」而不是在「藥」，目前對貼的角度、方向和強度，沒有標準方法，每人力道不同，貼得太緊，磨擦產生的機械力太強，有人會貼到起水泡，建議到醫院請物理治療師以專業手法來貼。

「肌內效貼布」怎麼用



尺寸

分2.5、3.75、5、7.5cm等4種，依傷害點和狀況選擇使用

顏色

膚色、藍色、粉紅色、黑色等

厚度

0.5mm

適應症

- 膚色：適合減重、膝關節退化及行動不便等
- 藍色：消炎、消腫
- 粉紅色：促進血液循環，如媽媽手、抽筋、肌肉撕裂傷等
- 黑色：在日本用於肢障兒童

資料來源／駱明瑤副教授

製表／林秀美

聯合報

新聞辭典——肌內效貼布

因運動傷害而提早結束運動生涯的「飛躍羚羊」紀政，十多年前接觸肌內效貼布，曾驚嘆神奇效果，稱Kenzo Kase是「魔術先生」。

肌內效貼布是日本醫師Kenzo Kase所創，利用不同顏色、富有彈性、但不含藥物的透氣膠帶，直接貼紮於身體表面，利用物理與力學原理，達到緩解不適症狀與改善骨骼、肌肉、筋膜系統功能；最早應用於運動傷害，後來推廣到日常保健中。

十多年前引進台灣，廣為物理治療師、醫師、運動員及教練等採用。曾任奧運隨隊醫師的高雄醫學大學運動醫學系主任陳勝凱，即用來治療筋骨痠痛、運動傷害、坐骨神經痛、下背痛、肩頸僵硬等骨骼肌肉病變。

（林秀美）