



震動甩肉減重 有效嗎？

靠機器不如靠自己

依熱量高低分為 紅、黃、綠燈食物

●紅燈食物：肉類、油炸類
●黃燈食物：蛋類、海鮮類

●綠燈食物：

- 澱粉類、青菜類、水果類
- 流質食物(豆漿、優酪乳、牛奶、各式果汁)
- 開水、茶類

製表：陳潮宗

文／陳潮宗

日前一則新聞報導指出，美國健身房推出一種新法寶，宣稱可以讓入躺著瘦，只要使用10分鐘，就等於跑步1小時的效果。但事實上，這種懶人減肥機並沒有實質消耗熱量，就如十幾年前流行的足部搖擺機一樣，禁不起時間考驗。

被動性震動 僅放鬆肌肉

被動性震動運動就如同不斷震動的工程地鐵一般，只會使軟骨組織

磨損，可能造成關節軟骨退化，讓身體受傷。這樣的震動搖盪頂多只能放鬆肌肉，減重成效有限。

要消耗能量，就是要作「功」。功的大小是由「質量」乘以「移動的距離」和「摩擦係數」而決定。懶人減肥機等屬於被動運動，並無質量的位移，所以只是「白做功」，對減重並無太大幫助。

用肉減重除了正確的運動，還要併行輸入量管制，才能有效控制體重。因為不管你是什麼樣的體質，

只要堅持熱量的消耗大於攝入，都能有效減重。

熱量的消耗要大於攝入

很多的按摩推脂及抬腿提臀的動作根本無濟於事，人體每日的活動能量來自熱量。熱量的來源，來自攝入的食物及庫存的脂肪。消耗熱量轉化成動能，除了主動式的運動如：跑步、游泳之外，攝食低熱量密度食物也是重要的方式。

人的胃容量有限，如果攝入低熱

量密度(綠燈)食物來填飽胃的空間，也是不錯的方法。

建議當肚子餓時，可先吃綠燈食物充飢，如麵包、飯糰容易分段食用又有飽足感，青菜水果則應適度控制數量；油炸及肉類等高熱量紅燈食物最好少碰為妙。如能建立良好的飲食行為，及選擇適當有效的運動，就能簡單的掌握控制體重，維持窈窕身材。

(作者為台北市陳潮宗中醫診所院長)

一夜好眠 教你撒步

文 / 劉玲君

在台灣，根據調查，超過1/4的台灣民眾感到睡眠不足。另一個統計數字則顯示，有將近8成的民眾，曾經有過睡眠困擾。

睡不飽、睡不好、醒來後還是感覺滿身疲累。你是不是也面臨同樣的睡眠煩惱？

其實，只要你花點功夫，就可以大大提升自己的睡眠品質，找出自己喜

吃水果蔬菜。

● 避免抽菸酗酒，酒精雖有利尿效果，但限制一天一、兩小杯酒，睡前3小時不要飲酒。且應限制咖啡因攝取，建議下午5、6點後不要喝咖啡。

◎ 規律運動—每週3次以上

● 健走、慢跑、騎腳踏車、游泳都可以，但是不要接近就寢時間。
● 規律運動可制約身體的睡眠時間與

服的支撐？醒來時，會不會感到背痛？找一張自己喜歡並合適的床。

● 床只能做睡眠跟性兩種活動。

● 上床後20至30分鐘，還是無法入睡，就起床做放鬆心情的事。

◎ 提供睡前舒壓的管道

● 睡前15至20分鐘可以放鬆一下白天的身心壓力，例如瑜伽或柔軟操、聽聽輕音樂。
● 泡個熱水澡，若沒時間，淋浴後再