

# 大同醫院家醫科 輕鬆塑身課程成果發表

■大同醫院家醫科戴書郁主任/院長室陳益良高專/管理室雷蕾組長

高雄市立大同醫院日前發表「輕鬆塑身課程」成果，邀請3名40至70歲學員展現塑身效果，56歲葉小姐認為自從塑身過後原本便秘的情況大幅改善，身體也輕鬆許多，心情也相對愉快起來；44歲吳小姐覺得腰部馬鞍肉及手臂蝴蝶袖一直是心頭痛，自從進行塑身課程後，穿緊身衣服較有自信，且原本尾椎疼痛的老毛病居然改善；66歲李先生是現場唯一的男性，他靦腆地說自己是一個美食主義者，常年對美食來者不拒，造成體重及腰腹不少負擔，進行課程後發現腰腹部公分數不但下降，精神狀況相對變好，人也變年輕起來。

大同醫院自去年推出「特殊中頻治療儀」輕鬆塑身課程，利用局部的電刺激進行塑身，共有140名40至70歲的女性民衆參加，平均年齡約55歲，前測時平均上腹圍落在70-120公分、下腹圍76-136公分，利用每周3次、每次40分鐘，進行為期3周的被動式運動，結果顯示瘦身成果為上腹圍2-12公分/下腹圍2-18公分，平均上腹圍減少4.41公分、下腹圍減少5.09公分。

此外針對10名40至70歲男性塑身課程，前測時平均上腹圍落在95-110公分、下腹圍94-109公分，同樣利用每周3次、每次40分鐘，進行3周的被動式運動，結果顯示瘦身成果為上腹圍3-9公分/下腹圍2-7公分，平均上腹圍減少3.6公分、下腹圍減少2.3公分，有明顯腰、腹圍公分數下降之成果。

大同醫院家醫科主任戴書郁認為長時間運動可使特定脂肪酶(Hormone-sensitive)活性提高，能催化肌肉間三酸甘油脂分解，同時刺激腎上腺素及胰島素分泌，而正確的體重管理，除降低體重外，更能降低體脂肪。每次使用特殊中頻電流約40分鐘所消耗的熱量相當於快跑1萬5千公尺或做150次仰臥起坐，且可針對局部中心肥胖部分，協助使用部位皮下脂肪量減少，免除一切侵入性治療的副作用，課程期間不吃藥、不打針及不需改變生活作息，適合忙碌或是無法持續運動的民衆，提高新陳代謝率，並加強腰、腹、臀、腿局部脂肪代謝，展現曲線塑身效果。

