

遠離肥胖、擁抱健康～  
健康減重秘方大公開！

張逸平 物理治療師  
物理治療中心  
體適能促進中心

# 從一個故事開始說起...

- 陳先生今年35歲，是個忙碌的上班族，每天下班回家後，都累到只想躺在沙發上看電視、吃零食，放鬆一整天緊繃的神經。
- 逐漸的，他發現自己肚子上的脂肪以及體重持續增加，以前買的褲子也都不合穿了。
- 但陳先生不以為意，認為這是即將邁入中年的正常現象。
- 直到，陳先生在一次健康檢查中，被告知罹患了代謝症候群...

- 在醫師的建議下，陳先生決定先從控制飲食著手，並且開始培養每天運動的習慣，例如改成騎腳踏車上班、晚餐後跟太太出門去散步…等等。
- 幾個月後，陳先生已經培養出每天規律運動的習慣，體重、血糖和血壓等數值也逐漸降低

# 聽完今天的演講後，您將了解…

- 肥胖是殺手！
- 遠離肥胖的正確觀念
- 運動的好處
- 運動前的準備與注意事項
- 如何健康運動？避免運動傷害？

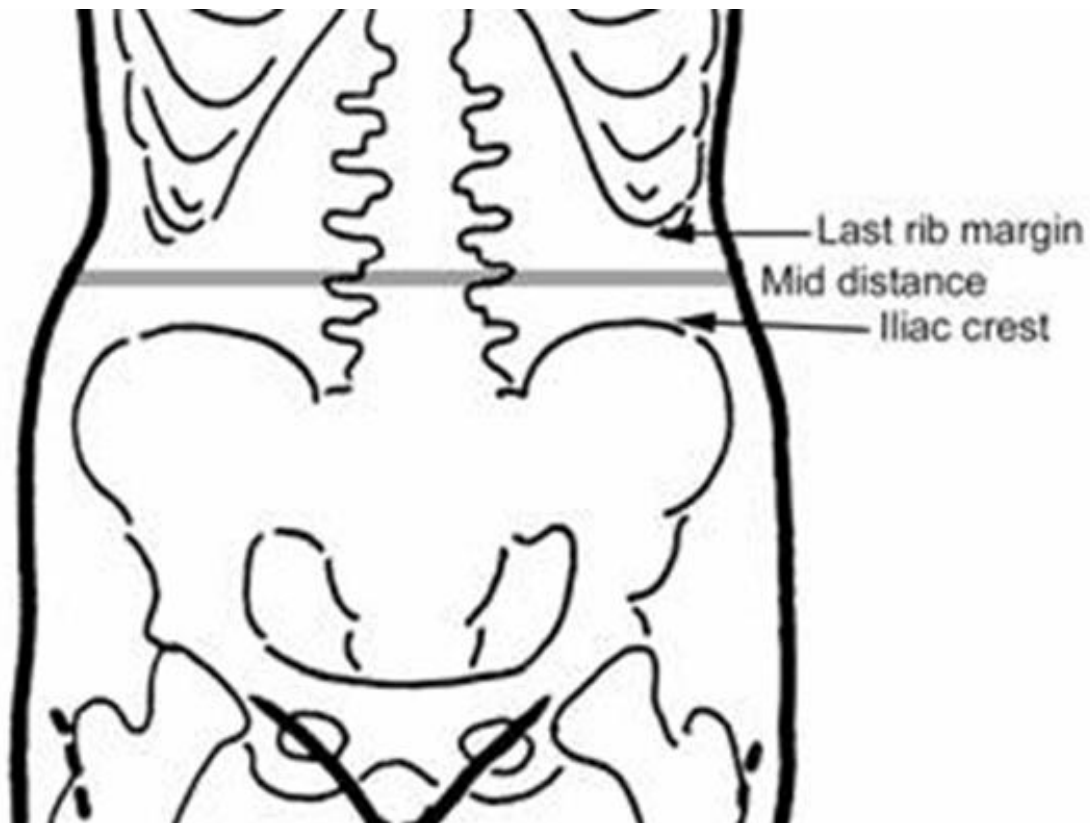
# 行政院衛生署公布之過重及肥胖標準

體重過重  
( $24 \leq \text{BMI} < 27$   
7 公斤/公尺<sup>2</sup>)

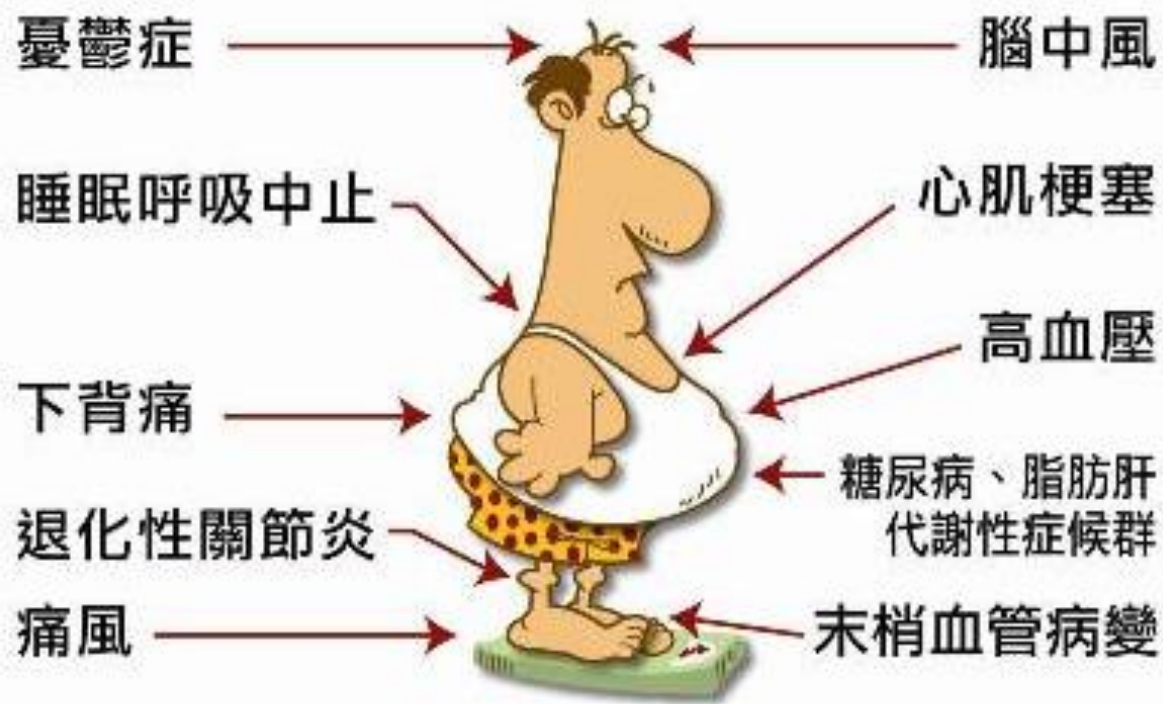
肥胖  
( $\text{BMI} \geq 27$ )

體脂過多的民眾  
(男性腰圍  $\geq 90$  公分，女性腰圍  $\geq 80$  公分)

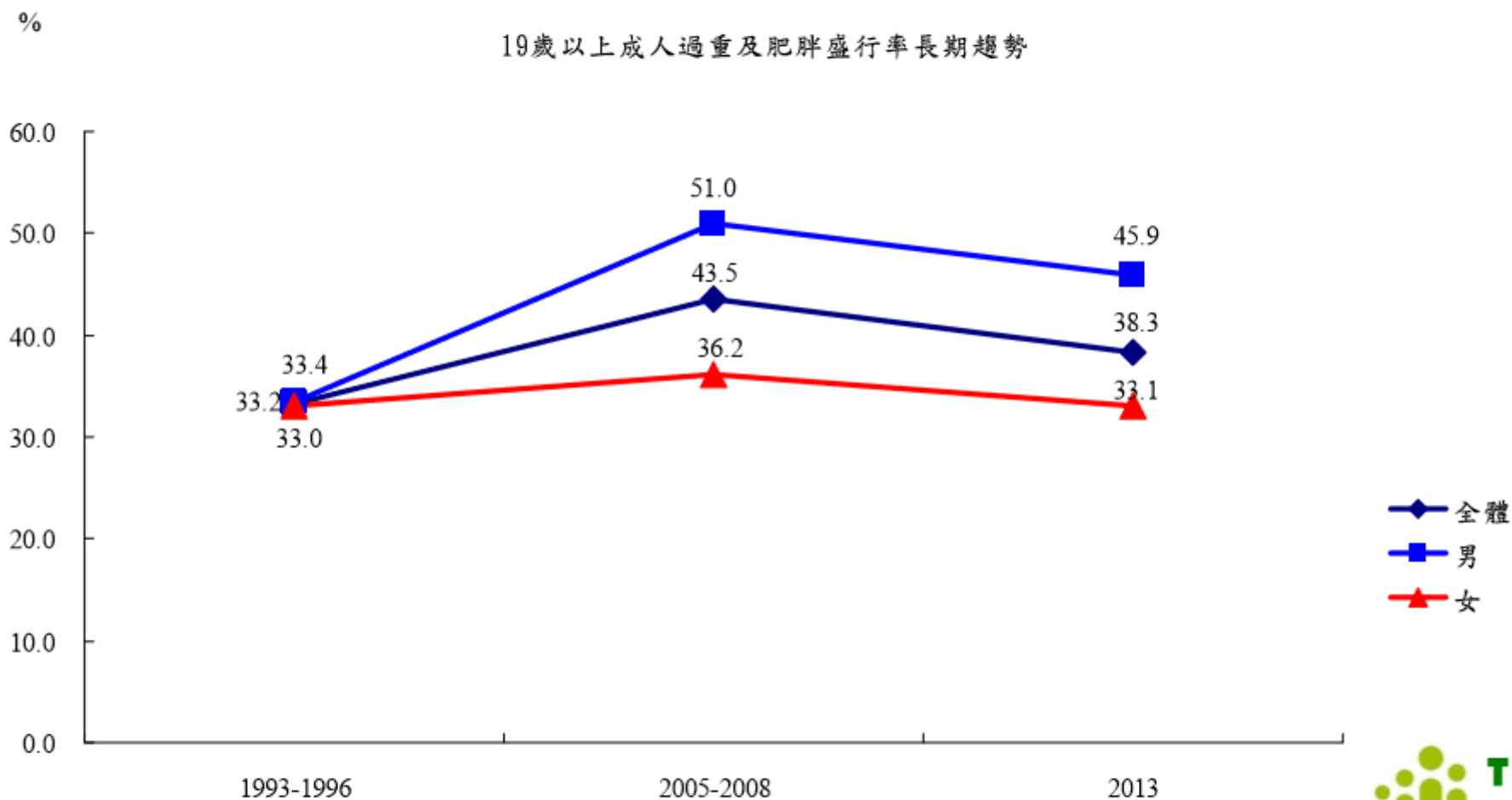
# 腰圍測量方式



# 肥胖是殺手！！



# 19歲以上成人過重及肥胖盛行率長期趨勢



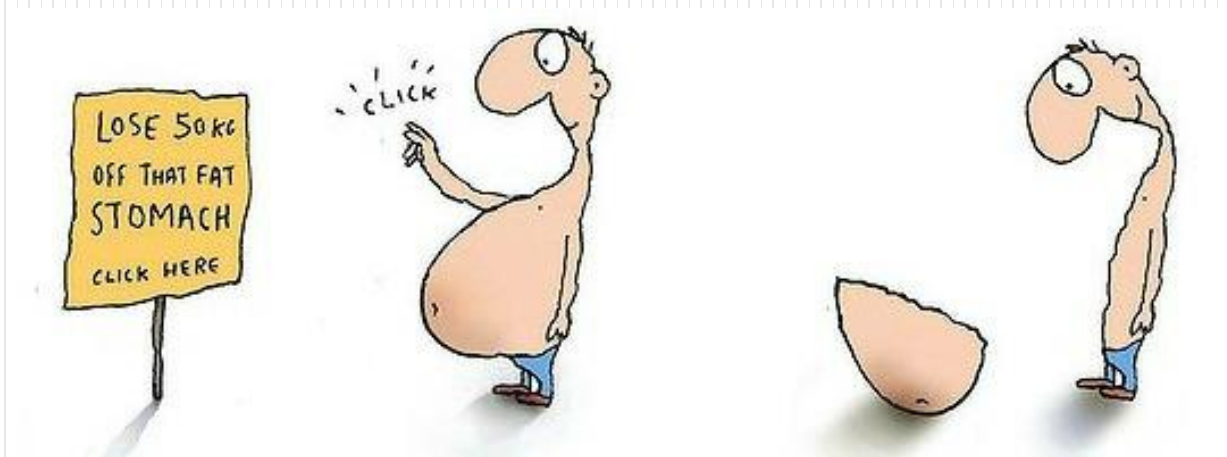
備註：

8 資料來源為「國民營養健康狀況變遷調查」。  
2. 成人過重及肥胖為BMI $\geq$ 24。

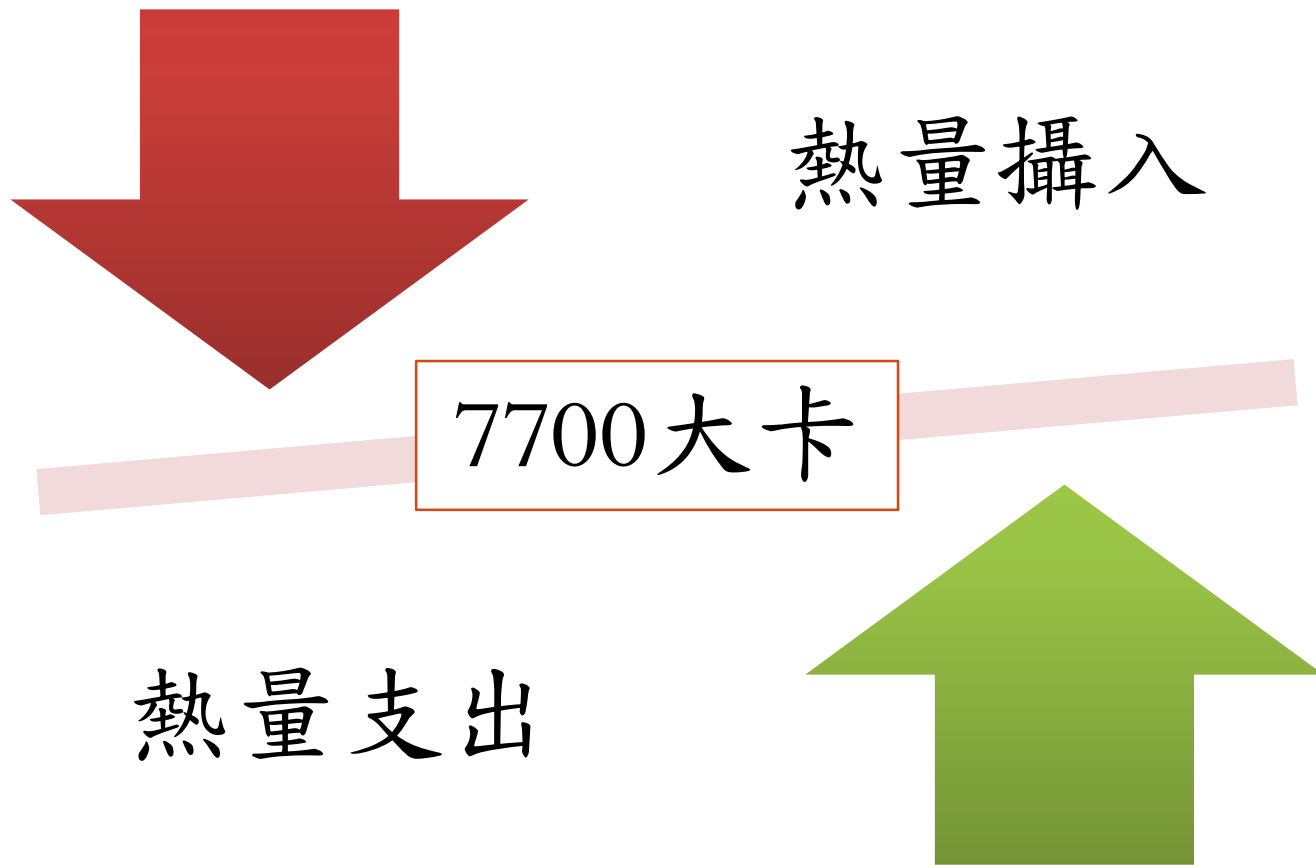




# 如何遠離肥胖？



# 熱量收支是重點！



# 一般宴席1人吃多少熱量？

## 10道中式酒席菜



1600大  
卡以上

## 牛排西餐



1100大  
卡以上

## 涮涮鍋



1000大  
卡以上

## 自助餐



2000大  
卡以上

# 久坐生活型態使人胖！





健康主題

健康場域

健康地圖

資源下載

研究調查

問題諮詢



### 健康體重管理計畫

為協助國人擺脫肥胖帶來的威脅，學會「聰明吃、快樂動、天天量體重」健康生活，改善致胖環境，衛生福利部國民健康署自民國100年起，推動健康體重管理計畫，倡議動態生活、提升民眾對熱量及營養的知能、培養自我健康體重管理能力，增進身心及社會健康。

更多內容

1

2

3

4

## 健康主題



### 熱量來源

我們從飲食攝取到三大營養素（糖類、脂質、蛋白質），經過重重化學反應，最後產生能量及熱量，提供我們的身體使用。



### 認識健康體能

本署關心的是與民眾健康有關的體適能，因此稱之為「健康體能」。以後將沿用本名詞推展各相關業務，以促進民眾健康。

## 健康體重管理電話諮詢服務

免費市話諮詢專線

網路電話諮詢服務

LINE ID : @call0800367100

免費健康體重管理

我要報名

個人小工具



衛生福利部國民健康署

Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare

肥胖防治網



# 運動有什麼好處？



運動能降低與肥胖有關慢性病之風險，例如高血壓、心臟病、高血脂、第二型糖尿病...等。



運動能減少身體脂肪、幫助體重控制！



運動能改善你的心情、減少焦慮！



運動能促進睡眠！



運動很有趣！！

資料來源：美國運動醫學會運動指引

# 運動與減重



增加能量消耗



增加脂肪組織消耗的比重



調高身體新陳代謝速率



適度的運動減低食慾

資料來源：體育署



# 運動前的準備

- 了解自己的健康以及體適能狀況
  - 健康檢查、體適能檢測
- 選擇你喜歡的運動
  - 注意事項：
    - 以運動減重須認清每週減重不可超過一公斤，快速減重可能造成脫水，有害健康
    - 運動行為的改變最好是循序漸進
- 選擇你的好夥伴
  - 選擇一位運動伙伴，這個人不必一定是個體重過重者

資料來源：體育署

### 身體活動簡易自我評量表

(適用於15~69歲年齡層)

1.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	醫師是否告訴過您，您的心臟有些問題，您只能做醫師建議的運動？
2.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	當您活動時是否會有胸悶的感覺？
3.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	過去幾個月以來，您是否有在未活動的情況下出現胸悶的情況？
4.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	您是否曾因暈眩而失去平衡或意識的情況？
5.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	您是否有骨骼或關節問題，且可能因活動而更惡化？
6.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	您是否有因高血壓或心臟疾病而需服藥(醫師處方)？
7.	是	<input type="checkbox"/>	否	<input type="checkbox"/>	您是否知道您有任何不適合活動的原因？

一個以上的問題答「是」時，在開始增加活動量或做體能測定之前，應先詢問醫師的意見，並告訴醫生那些問題的答案為「是」：

- 有兩種可能，一種是，只要一步一步地增加活動量，您仍可做任何活動；另一種是，為了您的安全，有些活動要被禁止。告訴醫生您想做的活動，並遵循醫師的建議。
- 在社區的活動中，找出對您是安全而又有助益的活動！

所有問題都答「否」時：

- 先做體能測定評估—這是確定您的基本體能最好的方法，繼而計畫您增加活動量的方法。
- 可開始增加活動量—仍要逐步漸進的增加，這是最安全且有效的方法。

若您碰到下列狀況時，請暫緩增加活動量：

- 若您因為感冒或發燒而覺得身體不太舒服時，請等到身體好些再開始。
- 若您疑似懷孕，在增加活動量前應先詢問醫師。

# 健康體適能檢測方式

健康體適能要素	建議之測量方法
心肺耐力	三分鐘登階測驗 
肌力與肌耐力	最大握力測試 
	一分鐘仰臥起坐 
柔軟度	坐姿體前彎 
身體組成	身體質量指數(BMI)
	腰圍
	腰臀圍比

# 執行五階段



資料來源：國民健康署

## 第2階段：

- 目標：發揮您的創意，改變一點點生活方式，輕鬆向健康說嗨！
- 執行：騎腳踏車上班，倒完垃圾順便散散步、打電腦時常常伸伸懶腰

## 第1階段：

- 目標：身體活動好處多多，心動不如馬上行動！
- 執行：窈窕健身、心情愉快、身體健康、家庭和樂、廣結朋友、生活自在

## 第3階段：

- 目標：您已跨出邁向健康的第一步，繼續加油！
- 執行：週末和家人騎騎腳踏車、爬爬山、利用下班時間打打球

## 第4階段：

- 目標：您已經準備成為規律運動者，堅持運動下去，讓身體活動就像呼吸一樣自然
- 執行：動態通勤、動態生活、培養更多運動興趣

## 第5階段：

- 目標：恭喜您！已經成為規律運動俱樂部的一員
- 執行：常常運動、時時運動、處處運動；邀請親朋好友一同加入運動的行列

# 運動前的注意事項

## 個人

Personal



要有開始管理自己健康的準備，並且培養自己正確的運動觀念。



## 環境

Equipment

要準備適合自己的運動裝備，並且注意運動的環境條件。

一開始的暖身後即將進入主要的活動囉！活動後不要忘記還是要做暖 and 運動。

每一步驟缺一不可，所以要為自己安排合宜的身體活動流程，才能讓身體徹底運動，並且保護到身體。

Activity

## 活動




Sport injury prevent

## 運動傷害

資料來源：國民健康署

# 避免運動傷害注意事項



事先做適當暖身  
運動

- 5-10分鐘
- 輕至中度心肺或肌耐力活動

運動後做緩和運  
動和伸展運動

- 5-10分鐘，同上
- 伸展運動至少10分鐘

運動時應使用適  
當裝備及護具

- 例如運動鞋

# 運動類型三合一



肌力和肌耐力



心肺耐力



柔軟度訓練



# 心肺適能訓練—美國運動醫學會建議

頻率 (Frequency)	強度 (Intensity)	時間 (Time)	種類 (Type)
5次/周	中強度 (3-5METs)	每次至少30分鐘 150-300分鐘/周	有氧活動(每回至少持續10分鐘)
3次/周	激烈強度 (>5METs)	每次至少20分鐘 75-150分鐘/周	<ul style="list-style-type: none"><li>• 游泳</li><li>• 爬樓梯</li><li>• 跑走</li><li>• 騎腳踏車</li></ul>

# 運動計算機

請輸入您今日運動時間：

運動消耗熱量計算公式： $\text{MET}(\text{消耗熱量kcal/kg/h}) \times \text{體重(kg)} \times \text{運動時間(h)}$

PS:輸入單位請寫分鐘 (範圍1~200,000分鐘)

▶ 您的年齡： 歲(範圍5~130歲)

▶ 您的體重： kg(範圍10~250kg)

## 走

慢走(4公里/時)

快走、健走(6.0公里/時)



## 爬樓梯

下樓梯

上樓梯



## 騎腳踏車

騎腳踏車(一般速度, 10公里/時)

騎腳踏車(快, 20公里/時)

騎腳踏車(很快, 30公里/時)



## 跑步

慢跑(8公里/時)

快跑(12公里/時)

快跑(16公里/時)



## 工作

使用工具製造或修理(如水電工)

耕種、牧場、漁業、林業

搬運重物



## 家事

拖地

園藝



# 迷思：只要運動就能成功減重？

- 範例：35歲陳先生，身高170公分、體重85公斤，BMI為29.4kg/m<sup>2</sup>。
- 每天騎腳踏車運動1小時，消耗340大卡。
- 一杯奶茶700ml，熱量最少340大卡以上！

健身房？

運動器材？

哪裡可以運動？



[dreamstime.com](http://dreamstime.com)

# 台北市衛生局推薦「社區健走步道」

芝山岩健走步道

台北市磺溪彩虹健康步道

臺北市大稻埕 探訪臺北城市濫觴 揭開古城之風華樣貌

臺北市圓山 藝術人文公園之旅 花博熱鬧展開

國父紀念館—市民運動的熱門地點

大安森林公園—都市中的綠色精靈

線形公園—鄰近捷運健走方便

天母運動公園—親子同樂的運動公園

敦化南、北路—城市綠廊忙裡偷閒

北投溫泉區—沉浸在溫泉美景裡

貴子坑親山步道

軍艦岩親山步道

指南峯路親山步道

天母古道親山步道

象山親山步道



# 教育部體育署提供「自行車道地圖」



北台灣地區  
NorthTaiwan

中台灣地區  
MiddleTaiwan

南台灣地區  
SouthTaiwan

東台灣地區  
EastenTaiwan

離島地區  
Surrounding Islands

首頁  
Index

## 鐵馬步道簡介

綠草如茵 河畔歡笑場

### 基隆河沿岸自行車道

曾幾何時，基隆河已不再是水患的根源地，她廣袤的河濱腹地，已成為台北市的「城市之肺」，在有計畫的整頓下，河濱綠地成為最愜意的自行車道。以大直橋銜接兩岸，廣闊的河畔蘊藏豐富的生態、供旅人駐足嬉戲，加上規劃完善的自行車租借站，即便您是一時興起，也能在此得到身體與心靈的滿足。

挑戰指數 2級。適合有中程騎乘經驗者。

總計長度 左岸全長為18.1公里，右岸全長17.6公里。出入口多，可隨喜好選擇騎乘段落。

路面狀況 多為柏油路，平整好騎。且為自行車專用道，安全無虞。

重點提醒 可由大直橋銜接兩岸，但建議親子同遊時左右岸分日完成，遊程約安排在3小時上下，以免消耗太多體力。

## 北台灣地區

- 台北市
- 新北市
- 基隆市
- 桃園縣
- 新竹市
- 新竹縣

## 台北市

- 基隆河沿岸自行車道
- 景美舊橋至社子島自行車道

## 線上地圖





最新消息



最新活動



歷史活動



運動中心



運動場館



市區自行車道



河濱自行車道



公園綠地



健走教室



地方特色運動

### 最新消息 HOT NEWS

- 106年運動臺灣計畫專案申辦作業原則 2016/10/19  
More....

### 最新活動 ACTIVITIES

- 中山區 Zhongshan 臺北市106年運動i臺灣計畫--內湖國中單車成年禮 2017/06/02
  - 士林區 Shihlin 2017臺北世大運士林桌球推廣賽 2017/05/20
  - 中正區 Zhongzheng 106年度中正盃肚皮舞競賽觀摩會 2017/04/29
  - 北投區 Beitou 106年臺北市北投區桌球研習營 2017/04/24
  - 文山區 Wenshan 106臺北市青年盃體適能親子運動會 2017/04/23
  - 大安區 Daan 元極舞推廣觀摩研習會 2017/04/23
  - 士林區 Shihlin 106年臺北市士林區體育會理事長盃槌球錦標賽 2017/04/23
  - 106年內湖社區盃網球邀請賽 2017/04/23
  - 2017年內湖區長盃木球錦標賽 2017/04/23
  - 106年臺北市士林區體育會「理事長盃」漆彈運動錦標賽 2017/04/22
- More....

### 活動查詢 ACT SEARCH

行政區：

收費標準：

# 體適能促進中心

- 位於兒童醫療大樓16樓，具有良好視野及舒適的運動空間，可鳥瞰台北市區
- 空間約50坪，設置有各式運動器材、桌球桌、高級木板墊上運動區、泡棉滾筒及彈力球數個、有氧階梯數組





# 肌肉適能的重要性

- 避免肌肉萎縮鬆弛
- 維持勻稱的體型
- 身體動作效率佳
- 避免運動傷害
- 維持良好姿勢
- 預防下背痛
- 提昇運動能力

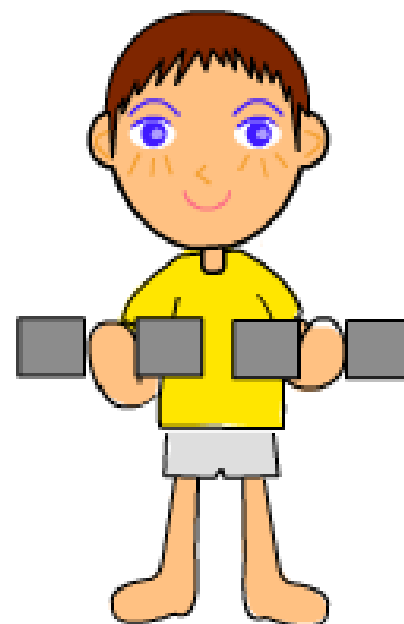
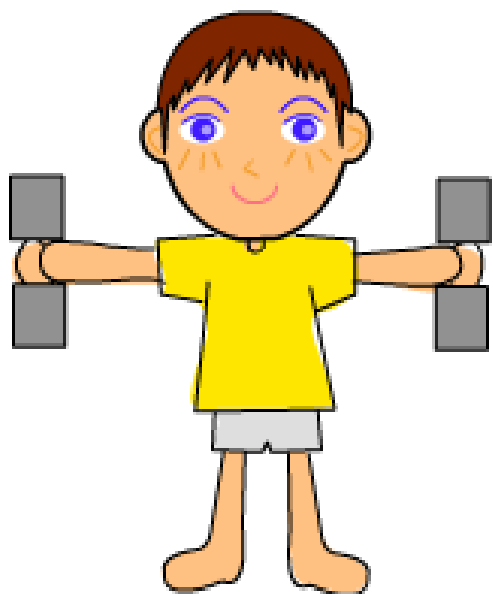


# 肌肉適能運動訓練

	頻率 (Frequency)	強度 (Intensity)	時間 (Time)	種類 (Type)
初至 中期	2~3天/周	60-70% 1RM	8-12次/回 1-3回/天	肌力訓練， 針對大肌群 <ul style="list-style-type: none"><li>• 上肢肌肉</li><li>• 腹肌</li><li>• 背肌</li><li>• 大腿與臀部肌肉</li></ul>
後期 進階		80-100% 1RM	1-8次/回2- 6回/天	

# 常見肌力、肌耐力運動 (1)

- 肱三頭肌：過頭平舉、雙手握啞鈴肩上伸肘上舉
- 肱二頭肌：屈舉啞鈴、雙手握啞鈴彎曲肘關節

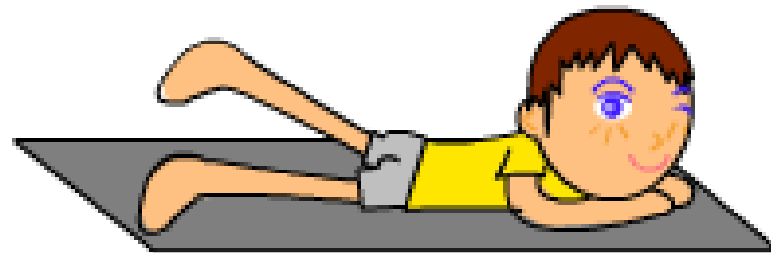
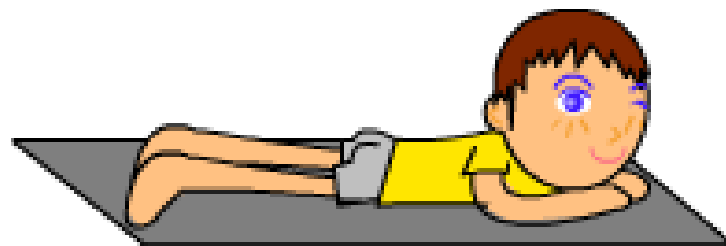


## 常見肌力、肌耐力運動 (2)

- 腹肌：仰臥起坐

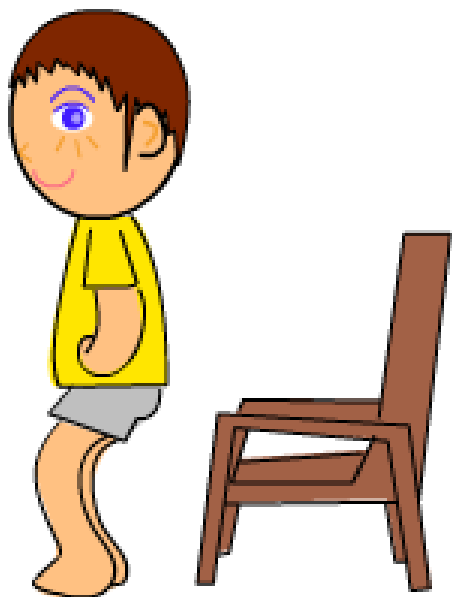


- 背肌：俯臥後抬腿



## 常見肌力、肌耐力運動 (3)

- 腿部：離椅半蹲，雙手置於腰側，軀幹伸直
- 大腿：坐姿抬腿，坐於椅上，伸膝將小腿或整隻腿抬離椅面



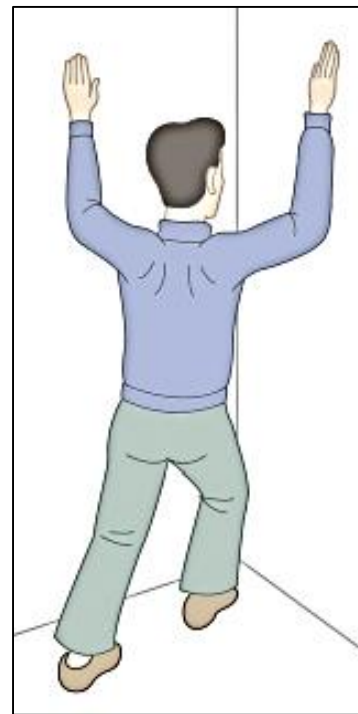
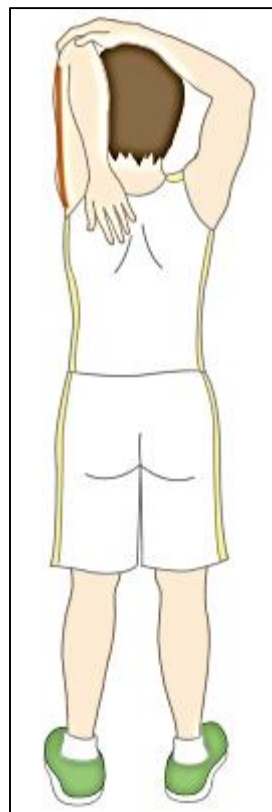
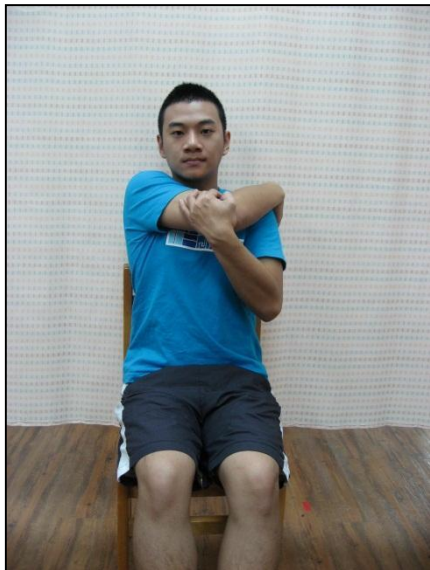
# 改善柔軟度的訓練原則

- 身體的柔軟度隨著**年齡**的增加而下降，訓練柔軟度愈年輕愈好
- 改善柔軟度應持之以恆，最好**每天**都訓練
- 訓練柔軟度之前應先做**暖身**運動(如走路、慢跑等)，以提高體溫增加肌肉、韌帶的延展能力，避免傷害的發生
- 建議劑量：每個動作維持10-30秒，重複10下，每天重複2-3回，每周2-7天

# 伸展運動—肩頸部

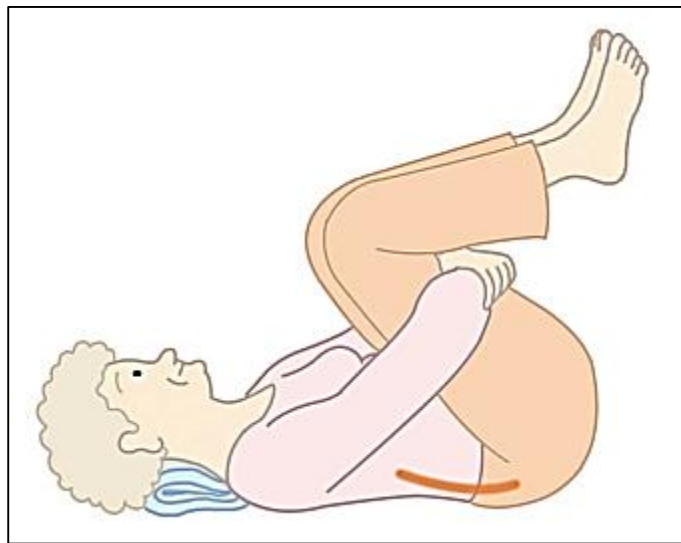


# 伸展運動—上肢





# 伸展運動一下背



# 伸展運動—下肢



# 結語

- 肥胖是殺手！
- 肥胖標準：BMI  $\geq 24\text{kg}/\text{m}^2$  為過重、 $\geq 27\text{kg}/\text{m}^2$  為過胖；男性腰圍  $> 90$  公分、女性腰圍  $> 80$  公分
- 要減重，熱量收支是重點！
  - 累積消耗熱量 7700 大卡，體重可降 1 公斤
- 運動三合一：有氧運動、肌力訓練、柔軟運動

感謝您的聆聽！

---

