

hi84137983 / April 26, 2011 03:14PM

[甩開肥胖煩惱，往健康滿分邁進！](#)

健康需要維護，同樣的，體型也得隨時保持在適當的狀態。肥胖，令每個人困擾與擔憂，不管在先進國家或發展中國家，超重或肥胖人口的比例和成長，都以破紀錄之勢不斷上升；營養過剩和體重超重的人口，幾乎與營養不良和體重過輕的人口相當。世界衛生組織（W.H.O.）已在1997年將肥胖（obesity）列入流行性疾病的行列.....。

就因為這些不斷在我們耳邊呼籲的訊息，讓肥胖問題，在21世紀的今天，再度成為健康上的機能新指標。生活在高科技且現代化的我們，得隨時擔憂自己的身材問題，每天過得惶惶不安，深怕身上的脂肪不僅破壞了外貌美感，更壓垮了健康，也讓生活滿分出現了缺口。

肥胖，確實引人煩心，但遠離肥胖並非如此棘手或很難做到的事，「有心」就能讓目標具體呈現，努力甩開肥胖煩惱，往健康滿分的目標繼續邁進！

楊名權的聰明、不吃苦減肥法

知名減重專家--楊氏預防醫學減重診所院長楊名權，是個不折不扣的「減重達人」，他不僅成功讓自己的體重回復到正常且健康的狀態，更以自身的經驗幫助更多人達成減重目標。雖然瘦身成功，楊名權卻不會天真地告訴你「減肥一點都不難」，相反的，是要專心一致、認真去執行的大事。

身體出狀況，下定決心減肥

本身也有減重經驗的楊名權醫師表示，很多人跟他一樣，自覺到肥胖後知道要減肥，但剛開始卻沒有決心，常常減個幾天就破功，輕鬆減肥、隨意放棄的結果，當然不會有成效。即使身為專業醫師，楊名權也掙脫不了一般減肥人士共同的念頭：「減肥是件苦差事！」

最胖的時候是他在當住院醫師那段期間，工作時間長且經常要值班、熬夜等，生活作息很不正常，壓力大、次序大亂的結果就是造成他以「吃」來填補心中的焦慮。直到一次意外的機會，才讓楊名權下定決心減肥！

有一次楊名權帶身體微恙的父親去做健康檢查，平時忙得抽不出時間的他趁機也做了檢查，結果卻讓他嚇了一大跳，自己的身體狀況居然比父親還差！這個訊息令他震撼不已，也讓他不再視「減肥」為可有可無之事，而是下定決心、一定要成功！楊名權說：「我最胖的時候曾經高達110公斤，用將進半年的時間調整到目前78~80公斤之間的正常體重，我確實下了一番功夫。」

聰明減重不受苦

知道「減肥」需要長期抗戰，所以楊名權並不會用虐待自己的方式減肥，他說：「如果用『不吃、吃很少』來減肥，生理與心理都無法得到滿足的情況下，保證撐不過一個月；減肥時的飲食還是得三餐正常吃，所以我的食量不比別人少，重點是『用對了方法』。」

他先定下目標，然後再計劃三餐飲食時該怎麼吃、要做哪些運動、改掉哪些生活壞習慣。第一階段就是飲食習慣的改變、第二階段開始加強運動，第三階段再搭配一些輔助的健康食品或藥物。他說：「我給自己定下一星期減掉2公斤的目標，這算是很嚴格的標準，一般人最好一週減1公斤為宜。」

他回憶，當初要戒掉維持多時的宵夜確實很痛苦，「決定戒掉宵夜後，但當家人在吃宵夜的時候，真是天人交戰。他們不僅不讓你吃，還會藉機引誘你『犯罪』！這種折磨還是得熬過去。」他強調，意志力不強的人，就更要有好的方法。

減重成功之後，楊名權體驗到的最大差別就是爬樓梯不再氣喘吁吁，對於自信心的加強也有很大的助益。「胖的時候連穿衣服都懶得搭配，只想穿出最不引人注意的衣服就好。」他笑著說。

隨時做好體脂肪檢測

要如何得知你是「肥胖一族」呢？楊醫師提出了幾個檢測方式，其中最簡單且最快的方式就是體脂肪檢測，接下來才是BMI值，另外則是腰圍的自我檢測。他指出，體脂肪數值會比BMI值來得準確。

戒除宵夜好法寶

睡前喝一小杯紅茶，搭配魚油，這兩種食物都有增加飽足感的效果，腦子會告訴你：「我飽了」。實際吃進的熱量只有一點點，不會破壞減肥大計。

減肥正確觀念

1. 餓了不要忍耐，不要等到餓昏頭的時候再吃東西。
2. 當餓的訊號來襲時就要吃點東西，切勿強忍飢餓感。
3. 吃對適合你體質所需的食物。

楊氏體質減肥法

著有「一定瘦得成2體質減肥法」一書的楊名權表示，每個人的體質不同，有的人屬於草食性體質（碳水化合物代謝型）、有的人屬於肉食型（油性蛋白質代謝型）或雜食型（混合代謝型），而且會隨著你的飲食習慣而逐漸改變。他說：「不管是哪一種體質，都有成為胖子或瘦子的可能。唯有吃對了食物，供給身體正確養分，體質才會往好的方向發展。」找出你獨特的代謝型態，再根據你的代謝型態來進食。
