

控制體重用對方法了嗎？

◎系發中心／陳育文

用錯方法效果大打折扣，小心連健康都減掉了！減重減肥，似乎成了全民運動。台灣地區有四成以上的成年人都有體重過重的問題，學校、醫院或健康服務中心都在推廣體重控制，就連許多企業也都有辦理相關議題的講座。但往往來上課的，都不是該單位最「重」量級的人物，反而有些是看起來根本不胖，但是卻想要再輕一點的人。要怎麼讓真的很重量級的人物真的改善健康狀況，或者要怎麼讓已經很瘦的人獲得健康。真的要花點心思用些方法，去說服大家與建立正確觀念。

關於體重控制

首先談談體重控制，大部分的人都是想到減重，其實體重控制除了減重還有增重。所以太瘦的人應該要關心自己有沒有符合健康體重標準。第二個重要的觀念是，不要只用一個指標來做判斷身體重量標準，較常見的是用體重或是BMI身體質量指數，但事實上這些數值落在標準範圍內不一定就是健康，換言之，超過範圍也不一定就是體重過重。最後一個觀念是體重控制不是立刻讓你變瘦的手段，而是建立正確的觀念，這樣才可以一直瘦得健康。

體重控制分為增重和減重兩個方向，增加重量就是增加身體的「肌肉量」，減重就是要減掉身體的「脂肪量」。前者用運動的手段來刺激肌肉生長，並且獲得良好的休息與營養的補充。後者則是用不同的運動策略來增加能量的消耗，提高肌肉密度增加基礎代謝率。不管要增重或減重，其實不外乎就是降低

消耗熱量的運動策略。

到底想要變壯、變瘦要怎麼樣搭配運動呢？在這之前要先說明一下消耗熱量的運動策略。

策略一、增加肌肉密度使代謝提高。人體肌肉量會直接影響基礎代謝率，男性的代謝比女生好也是這個原因，男生肌肉通常比較發達。代謝越好身體消耗的熱量越多，所以女生雖然不想變金剛芭比，但也得做些不要太重的重量訓練，因為有肌肉總比都是贅肉好吧？！怎麼評估重量太重或是太輕，就看你做那個動作的次數決定，這個重量如果你可舉或做12次以內，就把能量耗竭了，表示這樣的訓練會使那個部位的肌肉變大，但不能天天這樣練，肌肉會受傷。不想要肌肉變大，重量次數大約落在15至20下之間，肌肉訓練傾向耐力訓練，肌肉密度變高，但身材不會看起來太壯。把握原則就是動作要正確，不然容易受傷，動作要確實。盡量使用大肌肉群做動作比較有效率，例如，伏地挺身、弓步下蹲、划船動作、屈蹲等動作。還有如果做完訓練隔天出現延遲性肌肉痠痛，代表肌肉正在疲勞，必須等恢復大變大，再做下一次的訓練，相隔超過4天效果就會不見了。

策略二、增加運動強度及時間，提高運動時所消耗能量。以往的觀念都是做有氧運動（中低強度）來燃燒脂肪，這句話沒有錯。但是事實上，燃燒脂肪對於運動時能量消耗的效率太慢了，燃燒糖分消耗的的能量反而快得多，但是通常運動強度比較高，運動時間短又會變短。所以現

在比較有效果的運動，都是強度稍微高一些或是間歇訓練（忽強忽弱），打高運動強度雖然有效，但也容易讓人打退堂鼓，因此如果你是沒運動習慣的人，你可以從中低強度的有氧運動開始，例如：跑步、快走、騎單車、登階、游泳等。而所謂的全身性運動有幾項原則，第一原則就是要動到大肌肉群（胸、背、臀、腿）；第二原則就是要持續15分鐘以上，因為15分鐘以後才會開始燃燒脂肪，因此時間不能太短；第三原則就是運動強度是中低強度，也要達到最大心跳率的60%~75%，才算是合適的運動強度範圍。（220減去年齡就是最大心跳率）強度如果可以盡量拉高效果會更好，但老話一句，量力行為、循序漸進，慢慢挑戰隨時記錄進步狀況。

策略三、把良好的飲食習慣和運動習慣變成一種生活態度，盡可能把運動融入生活。是不是非得得到健身房運動呢？只要你願意想到就動一下，不要刻奪生活中身體活動的權利，例如樓層不高就爬個樓梯，走路是不是走快一點，習慣早上動一下，還是晚上動一下都很好，附帶一提，如果要提升一天的基礎代謝率，建議早上運動效果最好。最好是揪團一起運動，參加比賽或是完成一個共同的目標，例如：一起達到體脂率18%之類的任務。

以上三個策略供大家參考，祝各位同仁體重控制成功。

Body Mass Index (BMI) 身體質量指數

BMI = 體重(KG) / [身高(Meter) * 身高(Meter)]

Fat Free Mass Index (FFMI) 無脂肪質量指數

FFMI = [體重(KG) * (100%-體脂率)] / [身高(Meter) * 身高(Meter)]

從公式中可發現，關鍵的差異就是「體重」並不是唯一的變數，其實必須考慮的是「體脂率」。因此如果開始建立運動習慣後，體重有上升的現象，有可能是肌肉量增加的結果。但是不要認為有運動就可以吃更多東西，千萬不要以為自己在長肌肉就多攝取大熱量，運動還是必須要搭配營養師的建議，對體重控制才有幫助。還有不要只計算體重，要測量體脂率，看一下自己肌肉量有沒有足夠。具體建議如表格。

消耗熱量的運動策略

走在UCLA的校園裡，你會發現校內許多棟校舍建築都獨具特色，尤以歐洲文藝復興時代風格聞名世界，當中最有名的建築包括有鮑威爾圖書館(Powell Library)、羅伊斯教堂、人文樓和海恩斯館等，其中鮑威爾圖書館曾是多部著名好萊塢電影的最佳拍攝取景場景，而館內更是有超過數以百萬冊的重要藏書。圖書館外觀流露著中古世紀歐洲的濃厚風情與文化，外牆蝕刻著優美古老的義大利文字，大門是採「拱門」造型設計，獨特具有七圓的半圓形的拱型柱體，工法與設計之巧妙之處，亦為世界上各大學築系學生必前來朝聖之地。當我們悠閒地穿越拱門走進鮑威爾圖書館大廳，漫步古意盎然的長廊，俯視地面上每一片紅磚，仰望大廳上方掛著大型藝術吊燈，你會發現從館內每一個角落，都能聞到此世界一流學府散發出的濃醇書香氣息，不禁讓人整個心靈層次昇華了起來。

來到UCLA商品書店，裡面陳列了各式各樣的紀念商品，琳瑯滿目，光是馬克杯與帽子就超過上百種，以及具有校園運動風格的紀念帽T跟手錶、鑰匙圈等，實在讓人難以抗拒，不免荷包大失血一番！還有校園內的吉祥物——棕熊Bruin Bear雕像，更是遊客到此必朝聖拍照打卡之重要景點，想要跟吉祥物合影得多點耐心排隊。來一趟UCLA，保證你可以拓展整個人生視野，發現看事情不一樣的角度，拉高了整個人的心靈層次，就如它的校訓：Flat Lux (拉丁文)，Let There Be Light (英文)，意即讓那邊閃耀光芒，讓我們為了人生下一個「目標」努力向前，再次閃耀光芒吧！

更顯湖色清幽之迷人，是民衆「淨心」賞景好處所。

三坑生態公園都是綠化植栽，且規劃休憩區域及自行車道，公園內步道完全只用品微水泥，採用自然工法，完全符合生態理念。排水系統雖使用石頭堆砌而成，但只有少許水泥為輔，不離

三坑自然生態自然公園，位於石門水庫下方大漢溪畔，佔地約數公頃，包括停車場區、湖濱廣場、觀景休憩站、景觀拱型木橋、生態水池、景觀草坡、植栽工程及木棧道，提供民眾休憩好場所。

三坑以保持原始生態為優先考量，除涼亭及景觀橋基底使用混泥土外，全區雨水採用自然滲入土壤。生態池中有源源不絕的山泉注入，水質清徹得以保持。由於水潭內禁止垂釣，使得各種魚類生物保持豐沛，是鳥類棲息覓食的自然天澤。自然公園位處偏僻、空氣新鮮，每到傍晚時，蟲鳴鳥叫、彩蝶飛舞，日落黃昏時更顯湖色清幽之迷人，是民衆「淨心」賞景好處所。

三坑生態公園都是綠化植栽，且規劃休憩區域及自行車道，公園內步道完全只用品微水泥，採用自然工法，完全符合生態理念。排水系統雖使用石頭堆砌而成，但只有少許水泥為輔，不離

環保護。生態公園休憩涼亭位於水池旁，涼亭全部採用木製，周圍鋪設實木地板。古色古香造形，在涼亭所擺設木桌、椅，環境更顯清幽。不論春季或在酷暑夏日，於涼亭休憩時，除可觀賞各種鳥類快樂覓食及展翅外，湖面陣陣涼風徐徐輕撫臉龐，讓造訪遊客感覺覺得舒暢。

在生態公園，可眺望大漢溪河川景觀，眺望對面茂密青翠的溪洲山。在生態池水邊綠意盎然，提供民眾休憩、親子遊樂，欣賞美麗水風光，更是紓解工作壓力最好選擇。

交通資訊

搭車：從桃園、中壢、龍潭搭乘往石門水庫之桃園客運，於三坑站下車後備指標即可抵達。

自行開車：3號國道在龍潭下交流道，接113縣道往石門水庫，至國家中醫院一號門前直接右轉後。續行3乙線（約200公尺），遇紅綠燈左轉進入可達。

1 / 1 6 6 (四) 9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 (逢週一及國定假日休館) 「二十新苗茁萃·同德苑景風華」第21屆德國小美術特展 (桃園展演中心 展場)

1 / 1 6 (四) 1 1 : 0 0 ~ 1 9 : 0 0 (逢週一及國定假日休館) 迷幻錯視·劉晉彰數位藝術視覺創作展 (A 8 藝文中心)

1 / 1 7 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-危險的青春 [數位修復版] (普) (桃園光影文化館)

1 / 1 8 (六) 1 4 : 3 0 銀河台音樂劇團「醜小鴨歷險記」 (中壢藝術館音樂廳)

1 / 1 8 (六) 1 4 : 0 0 親子同樂-艾蓮娜公主：難忘的慶典 [中文配音 (桃園光影文化館) 版] (普)

1 / 1 8 (六) 1 6 : 3 0 主題放映-ELIS爵對搖擺 (輔 1 2) (桃園光影文化館)

1 / 1 8 (六) 1 6 : 3 0 主題放映-ELIS爵對搖擺 (輔 1 2) (桃園光影文化館)

1 / 1 9 (日) 1 0 : 3 0 樂齡有影-阿嫩養的豬 (普) (桃園光影文化館)

1 / 1 9 (日) 1 4 : 0 0 主題放映-搖擺男孩 (桃園光影文化館)

1 / 2 2 (三) 1 9 : 0 0 2 / 1 5 (六) 1 9 : 0 0 主題放映-為琴癡狂 (輔 1 2) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)

1 / 3 1 (五) 1 9 : 0 0 懷舊經典-龍山寺之戀 (普) (桃園光影文化館)