

## 高雄榮民總醫院 復健醫學部 一般衛教文件

科別	復健醫學部	編號：4200013
主題	復健醫學在減肥上的運用	2003.07.01 訂定
製作單位	復健醫學部	2023.08.30 審閱/修訂

### 妳愈減愈肥嗎？

減肥是目前醫學上最熱門的話題。一個完整的醫療團隊中、復健科絕對是不可或缺的。本科專門的範疇主要在電熱療儀器運用及運動醫學部份。

#### 1. 電熱療儀器運用：

- (1) 熱療儀器：包括石蠟敷身、淺層紅外線及矽膠熱敷包、溫熱交替式水療。深層短波、治療用超音波。主要功能有脫水，改善循環浮腫，燃燒脂肪，減肥霜藥物離子透入治療。
- (2) 電療儀器：包括淺層經皮電刺激、治療性誘發電位，深層中頻干擾波。主要功能有肌纖維組成轉換，增強無力肌肉如腹肌等，可以緊緻肌膚。
- (3) 電子針灸：利用無痛無針的針灸原理達到減肥目的。

#### 2. 運動醫學部份：運動醫學包括生理學、動力學、心臟醫學等。我們主要以下列幾點來看

- (1) 運動型式：可分為有氧運動及無氧運動。無氧運動(肌力訓練)可以改善體態，減少脂肪含量。有氧運動可以燃燒脂肪，是減肥運動中最主要的部份。現今大家公認的有氧運動有4項，為慢跑、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈。
- (2) 運動強度：須藉由復健科醫師測試其心肺耐力再定出運動強度。
- (3) 運動時間：至少每次 30 分鐘 或燃燒 300 cal 熱量。

(4) 運動頻率：每週 3-5 次。

(5) 運動部位：大範圍肌肉群，最好是全身肌肉都用到。例如慢跑比腳踏車用到的肌肉更多。

一個完整的減肥團隊包括不同專業人士，一般而言運動加上節食仍然是不可取代的減肥名言。一味節食(每天 < 1200 卡熱量) 會造成身體肌肉瘦肉部份減少而在你恢復正常飲食後胖得比減肥前更快更多。運動的重要絕對不可輕視。

備註：每年修訂或審閱乙次。

警語：所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法取代醫師診斷與相關建議，若有身體不適，請您儘速就醫，以免延誤病情。