

洪建德醫師—
市立陽明醫院
新陳代謝科主任



黃美月醫師—
留德皮膚專科醫師
「麥茵茲醫學美容
事業」創辦人



謝明哲主任—
台北醫學院
保健營養系主任



莊雅清小姐—
「媚登峰企業
美容事業」董事長



問答



A：黃醫師說：「要作計畫前，一定要先注意營養的均衡！只吃一般常見的減肥食譜是不正確的做法。任何

人一直照著食譜吃，一段時間下來，每天都只吃那麼少，那當然一定會瘦下來。等到瘦到理想的目標，又恢復原本的飲食習慣，那很快就又回到以前的體重了。所以我是用食物換算的方式幫病人作計畫，告訴大家正確的卡路里換算。要吃起士蛋糕？可以，只可以吃這麼多口，先把病人常吃或愛吃的食物列出來，一一加以換算給病人，讓病人有正確的概念，因為體重的維持才是最重要的課題啊！

我也有用代餐，但是代餐並不是取代三餐。這種代餐含有比較多的纖維素。在吃飯前先喝下去，等一下就比較不會吃那麼多了。這樣一來，三餐可以照吃，只是量會減少，就可以達到減肥的目的，也不用擔心營養不均衡的問題了。」

莊董事長說：「1.營養諮詢 2.心理建設（例如：沮喪容易導致暴飲暴食；自信不夠容易導致隨便下定決心。）3.

依個人的飲食條理，每個月又有所不同；環境管理；飲食、採買修正。比如說：在飽食或飢餓去採買便會又所不同；建議有六分飽再去逛夜市；先把 menu 開好；帶剛剛好的錢出門；不買醃製品；

Q：我為什麼會越來越胖？

A：除了遺傳的因素之外，大部分的人都是飲食習慣不正常引起的。吃的能量比消耗的多，又不肯運動，當然會越來越胖！

Q：怎樣踏出減肥的第一步？

A：在減肥行動開始前，得先找新陳代謝或內科的醫師，確定已經完全排除內分泌失調的病因，才可進行下一步的行動。

莊董事長說：「我們全面健檢！每個顧客來做減肥之前都先幫他們做身體檢查，透過檢驗中心第三單位的配合，由檢查報告看出真狀況，基礎數據，才能幫顧客減肥。若發現是病理性肥胖，我們第一層便過濾掉，不會幫他減肥，也不會讓顧客花冤枉錢，會請顧客去看醫生。」

黃醫師說：「我們這裡的客戶，都有經過醫師的診斷判定之後，再進行下一步的瘦身課程。因為有些人的肥胖是屬於內分泌失調或是由體內的腫瘤所引起，我們一定要先把他身體上的疾病問題排除掉以後，找到他們真正肥胖的原因，再對症下藥。」

Q：減肥的人最需要注意什麼？
照著減肥食譜吃嗎？



不要隨手可得吃的東西...等等。」

Q: 我們都知道如果體重減輕的瘦身應該是全身的瘦身，有沒有方法可以以飲食的方法做到局部瘦身？例如只瘦大腿、小腹.....等等。

A: 黃醫師說：「了解身體構造的人一定會

知道，我們人的循環是全身性的。所以要減肥一定是全身性的，不可能只有瘦小腹、大腿，而不瘦到不想瘦的地方，像是胸部啦。人是直立性的動物，再加上男女脂肪細胞分佈的地方也不同，所以女性較容易有下半身肥胖的情形。這種情形倒是可以用運動來加速血液循環，加速身體的新陳代謝，但是要做到只瘦想瘦的地方，是不太可能的。」

Q: 坊間的按摩瘦身都是強調可以局部性瘦身.....是真的有效

嗎？

A: 洪醫師說：「按摩能瘦下來的，只有

淋巴水腫而已，不是脂肪細胞！一些需要長時間站立的職業，例如老師、專櫃小姐...等，站久了會有淋巴液聚積腿部的現象。在這種情形下，按摩才可能有用，脂肪組織是不可能消失的！」

黃醫師說：「我們麥茵茲也有一般

的按摩瘦身課程。但是要瘦身，最基本的還是得從飲食著

手。控制飲食才是正確的方法。局部按摩只是輔助的工具，它可以加速局部的代謝。

坊間還有一種「懶人操」——用機器拉著你的手腳在那邊作運動，那是不可能有效的。肌肉要真正運動到，才有減肥的效果。」

謝主任也說：「那些都是騙人的！你們讀生物都知道，脂肪分解後，會變成甘油和脂肪酸，甘油只佔百分之五，很快就會被利用。另外的脂肪酸，高達百分之九十五，他們需要經過一連串複雜的代謝作用才能消耗。假如沒有那些代謝作用的調節，脂肪酸又會還原成脂肪了。你們想想，體內激素的作用，是必須經由規律性的步驟合成，怎麼可能三兩下的按摩就能做到呢？」

而莊董事長卻說：「就像從前麥哲倫說地球是圓的，被視為異教徒一樣，我們現在已經和政治大學合作，做統計資料。到目前為止，得到的數據，都是證明有效的。」

Q: 一般坊間的瘦身中心，都是由美容師來操作，她們是專業的美容師嗎？

A: 黃醫師說：「『麥茵茲』所標榜的是美容師都擁有完整的訓練過程，我們的美容師一定是領有丙級美容師



(單位：大卡/公斤(體重)/小時)			
下樓梯(15層)	1,012大卡/公斤(體重)	羽毛球	5.1
上樓梯(15層)	1,036大卡/公斤(體重)	排球	5.1
騎腳踏車(8.8公里/小時)	3.0	乒乓球	5.3
走步(4公里/小時)	3.1	溜冰刀(16公里/小時)	5.9
划獨木舟(4公里/小時)	3.4	網球	6.2
高爾夫球	3.7	爬岩(35公尺/小時)	7.0
保齡球	4.0	滑雪(16公里/小時)	7.2
快走步(6.0公里/小時)	4.4	手球	8.8
划船(4公里/小時)	4.4	騎腳踏車(20.9公里/小時)	9.7
游泳(0.4公里/小時)	4.4	拳擊	11.4
跳舞(快)	5.1	划船比賽	12.4
溜旱鞋	5.1	跑步(16公里/小時)	13.2
騎馬(小路)	5.1		

• 各種運動所消耗的總熱量與運動時間的長短有極密切的關係。

日 常 活 動	減輕1公斤所需小時數
洗臉	106
站立	1167
上樓	8.9
下樓	28
鋪床	69
擦地板	51
擦窗戶	58
掃除	167
烹飪	69
鏟雪	23
整理花園	34
機器除草	61
手工除草	51
電動打字	292
組合工	233
修理汽車	58
木工	69
磚瓦工	90
農事	69
油漆工	84
土木工	28
伐木工	26
採礦工	18

執照的。很多美容專科畢業的學生，只限於紙上談兵，沒有再經過專業的訓練，實在很可惜。我們的美容師是由中華民國美容協會為我們代訓，並輔導結業生考取執照，安排出路。課程方面，和一般瘦身美容機構或許大同小異，但是我們加強美容師在解剖學上的知識，像是哪裡的血管、淋巴管多；肌肉的走向如何...等。

最重要的當然是哪些事美容師可以做，那些事不能做。像是假如有一個客人臉上長了初期的水痘，美容師要能判斷。萬一沒有這種基本常識，糊里糊塗的擠啊，那後果不堪設想。」

而莊董事長並沒有正面回答這個問題。

Q：可是瘦身中心都會用科學儀器，證明體重在接受課程後會下降。



A：謝主任說：「那真的是體重減少，不過卻不是脂肪減少。因為那些瘦身方式主要是將體內的水分大量排出，達到體重減緩的假象。這種狀況不僅是騙人的，有些脫水嚴重的還可能導致肌肉組織的壞死，得不償失。而且你們怎麼知道那些從業人員不會在儀器上動手腳？反正錢到手就好了。一公斤的脂肪是七千七百大卡，其中被應用來燃燒的部份，男性約兩千大卡路里，而女性則大約

約一千八百大卡。我們就以兩千大卡來估計，想消去一公斤的脂肪，需要三點八五天。想在一週內瘦三公斤是絕對達不到的。」

Q：現在市面上有許多減肥用品，像減肥菜，減肥霜等，不知道實用性如何？



A：謝主任說：「聽說那種減肥菜是由馬來西亞進口的，具有特別的減肥功效，其實那種菜沒什麼特別的，只不過降低熱量攝取罷了。如果那種菜可以叫做減肥菜，那我也可以隨便拿串絲瓜，就叫做減肥絲瓜了。還有現在冒出一堆減肥戒指，減肥拖鞋，真是叫人啼笑皆非，我想這就是台灣人的病態，賺了一堆閒錢，就相信那種療法，真是令人覺得可悲。還有最近出現的增高機，也真是令人莫名其妙。人體組織結構是一定的，由賀爾蒙控制，怎麼可能經由幾根鐵架就改變了呢？」

Q：跳有氧舞蹈或是韻律舞是用運動方法瘦身，這種特殊的舞步和平常自己跑跑步、動一動的效果一樣嗎？



A：黃醫師說：「希望大家建立一個觀念：運動不分場所，處處都是運動的好地方。慢跑或是在家做體操，都有達到運動的目的。甚至一邊看電視，一邊也可以手腳並用做運動，又省時，又方便。」

有氧舞蹈、韻律舞是屬於短時間，高耗能的運動，平常不常運動的人，還會發生脫水、休克昏倒的現象呢。」



A：洪醫師說：「可以用一些藥物的副作用，減少食慾；或是把皮帶勒緊一點，吃的量就會減少；再不然

就是用手術的方式，把脂肪抽掉或是把胃和腸子切短一點！這些都不是正常的方式，少吃多動才是根本之道！」

洪醫師說：「從運動對肌肉的影響看，有兩種方式：等張運動和等長運動。

等張運動像是一般的跑步、打球；而等長運動對心臟的負荷太大，不是很好的運動，像舉重這方面。建議大家最好採取等張運動，不要去健身房練舉重、練臂力，對心臟是一種負擔。

至於有氧舞蹈的定義，在專訪中已經提過，主要是它們的高耗氧性和持續參與性，是一般隨便跳跳、甩甩所做不到的。」

Q：那到底什麼才是最正確的減肥方法？

A：謝主任說：「我主張的，就是最不需要外力的方法——節食與運動。靠著食物控制，攝取恰當的熱量，均衡代謝，如此不會增加多餘的脂肪。另外運動也是一個好方法，只要運動時間多，動作快，保證能瘦身。而且運動又能降低膽固醇，預防骨質疏鬆，何樂而不為？減肥不難，保持減肥後的體重才是課題，持之以恆，才能擁有一副標準傲人的身材。」

Q：除了運動和節食之外，還有沒有別的方法？

簡易食物代換量

- 4份主食=1平碗飯=1個饅頭=1套燒餅油條=2碗稀飯=2碗麵條=2碗米粉
=2碗麥片=2碗冬粉=4片土司=12片蘇打餅乾=1碗蕃薯(或熟的馬鈴薯、玉米粒、芋頭、紅豆、綠豆、南瓜、豌豆仁、皇帝豆)
- 1份肉類=1兩瘦肉(豬、牛、羊、雞、鴨...) =1兩魚肉(不含骨頭重)
=1個蛋=1塊豆腐=1塊豆包=1根素雞=2湯匙肉鬆
=3塊五香豆乾=1碗清豆漿
- 1份奶類=1盒鮮奶(市售236CC一盒)=3平湯匙脫脂奶粉(低脂奶粉)
=4平湯匙全脂奶粉
- 1份水果=半隻香蕉=橘子(柳丁)1個=蕃石榴(中)1/3個=木瓜(中)1/5個
=蘋果(中)1個=楊桃(中)1個=西瓜1片(半斤)=水梨(小)1個
=葡萄(大)8粒=荔枝(中)5粒=龍眼12個=草莓8個=蓮霧2個
=土芒果(小)1個=桃子1個=枇杷6個
- 1份油脂=1茶匙沙拉油(花生油、玉米油、...) =2茶匙沙拉醬=花生15粒
=腰果5個=1茶匙鹹花生醬=1湯匙瑪琪琳

臺北醫學院附設醫院營養部減重班課程內容

次數	課程內容	教材
一	1.基本資料(身高、體重、三圍、三脂...) 2.至家醫科開生化檢驗單(測Ac sugar, GOT, GPT, TG及Cholesterol) 3.填寫問卷 4.如何做24小時飲食記錄	1.減重手冊 2.問卷 3.這秤
二	1.評估24小時飲食記錄 2.修正飲食(每日之粗略份量) 3.減重飲食原則	1.講義 2.固定菜單
三	1.修正飲食 2.認識六大類食物(營養素與熱量) 3.良好的運動減重方式 4.運動方式及時間之設計(每日記錄熱量消耗量)	1.講義 2.估計步器
四	1.食物代換(一) 2.市售食品的認識	1.食物份量代換手冊 2.食物模型、圖片
五	1.食物代換(二) 2.外食(一)	同上
六	1.從24小時飲食記錄中估算一天熱量 2.考試：食物代換份量表 3.外食(二)	食物模型、圖片
七	1.吃多了怎麼辦？ 2.飲食及運動設計 3.修正飲食 4.總結評估(成果評估)	講義
八	“何日君再來？” 回診日期： 1.兩個星期後：____年____月____日 2.一個月後：____年____月____日 3.三個月後：____年____月____日 4.半年後：____年____月____日	