



Josiah



這次，決心減磅，因為有了女兒，兩歲人仔扎扎跳，非常活潑好動，我希望減磅後體力好身手敏捷，多陪伴女兒滿足她成長期玩樂需要。

「我都知道肥胖不是好事，十年來試過不同方法減肥三次，其中一次是飲菜湯！三次減肥都有成功減走一定磅數，但未幾又反彈。」

身高逾六呎的蔣志遠（Ben）在六個月內由二百五十三磅，減至二百一十二磅，腰圍由四十吋減至三十五吋。對照減肥前的生活照，用來「墊」起女兒的大肚臍消失了，面龐的嬰兒肥肉亦消失了！



Ben >40歲
減41磅

眼 前的三位男士，每人減肥前的體重都超過二百磅；經過半年努力，三人共減去一百一十六磅！

減肥依正途

謝絕偏方

很多人將減肥視為終身任務，減肥為了改善外貌，減肥為了能穿漂亮衣服。

的確，減肥成功後體型「fit」、外貌討好，但減肥不是為外觀而是為健康！以下三位成功減肥人士，不但減肥前後判若兩人，而且裏外都年輕十年，回復活力！

撰文：陳旭英 攝影：楊耀文 設計：美術組



▲（左起）Teny、Ben、Josiah三人共減去超過一百磅！



▲養和醫院副院長陳煥堂醫生（右一）和三位成功減肥的同事，及協助減肥的營養師及物理治療師出席記者會。



▲養和醫院高級營養師余思行說減肥不應戒吃澱粉質食物，否則熱量過低，令減肥人士缺乏體力。



現在和女兒玩更感到自己身手好啦……而之前無法坐入小型賽車駕駛席，現在終於可以辦到！」Ben說。

我在醫院眼科部任職攝影師，平日工作需要帶病人到拍攝室拍攝眼底照片，有時需要推輪椅。減肥後，感覺自己行步路都比前快和輕鬆，推輪椅時亦感覺身手比以前靈活。

◀減肥期間因應個人喜好選擇不同運動，消耗脂肪及鍛煉肌肉。

Terry



Ben



馮凌曉 (Terry) 展示他減肥前的照片，對照他現時一百五十四磅的標準身形，可謂判若兩人！

原本重二百一十五磅的他，在半年努力下減去六十一磅；腰圍由三十八吋減至標準的三十二吋。

「我從來都是肥仔。因為是獨子關係，媽媽每餐都為我煮很多美味餸菜，我性格又惜食，所



以媽媽煮多少，我就吃多少。

我都試過做運動減磅，但因為決心不夠，無法堅持。當我體重慢慢上升至二百三十磅，都不覺有甚麼大問題。然而太肥胖的確會影響身子，我漸漸感到自己很容易疲累。當時心想，我未夠三十歲，不如趁三十歲前再減一次吧！」Terry說。

他依照營養師餐單及物理治療師的運動建議，在六個月內努力不懈地減磅，更愛上運動，如果當天不運動會感到渾身不自在。他現時已練成鋼條身形，健





身室的鍛煉肌肉力量器械，他隨時可以舉重七十磅，蹬腿力量更超過三百八十磅。



原本重二百二十七磅的張添佑 (Josiah)，雖然半年來只減了十四磅，從磅數來說，減肥成績略遜色，但他的腰圍由四十吋減至三十六吋，減肥前有三高，減肥後全線改善，從實際得益來說，他可能賺得最多！

「我從大學畢業後便入職醫院，是病理部的醫務化驗師，之前由於要輪班，所以進食不定時；而最近十年，由於晉身管理層，所以平日走動更少，更沒有時間做運動。」

由於體型愈來愈肥，身體健康也受影響，養出了三高，跑兩步會氣喘。

我都知道自己問題，胡亂飲

食，驗身時發現有膽石。

數年前曾經因為一次過吃了六隻大閘蟹，引發膽炎，結果要做割膽囊手術。當時，外科醫生都提醒我要減肥……」Josiah說。

減肥對Josiah來說是有迫切需要，可是開始減肥計劃後不久，因為受傷而要暫停運動，只能以控制飲食來減磅，到後期才能回復運動，故減肥成績略為遜色。

然而，他在六個月間減去四吋腰間脂肪，改善中央肥胖，而三高（血壓、血脂、血糖）亦有改善，降低疾病風險。

全院參與健康運動

三人各有原因而積極減肥，而促成三位同時行動的，是任職的養和醫院推行了一項名為「Be Healthy Be Green 健康樂活每一天」的健康生活計劃。養和醫院

副院長陳煥堂醫生說，計劃於二〇一六年底推



▲養和醫院副院長陳煥堂醫生說今次從「健康綠活每一天」計劃，意外發現自己BMI超標，最後都減了磅！



▲Josiah熱衷於閃避球運動，更是養和閃避球隊長。



三位成功減肥壯男，拿起昔日的衣服作對照。



◀▶只要懂得選擇，減肥也可以吃得有營養好味道。



行，先為全院約二千名員工進行問卷調查，了解他們的進食、運動、生活習慣及健康狀況，並量度身高、體重以計算出BMI，找出可以改善之處。

「全院七成同事接受了BMI評估，當中六成人屬正常（BMI介乎十八點五至二十二點九），三成人超標（BMI超過二十三），一成人過輕（BMI低於十八點五）。

我們邀請三位超標員工進行減肥計劃，由營養師及物理治療師跟進過程，希望幫同事建立健康生活習慣。我們亦鼓勵全院同

事一齊健康綠活，包括在員工餐廳提供低脂減肥餐，資助同事參加運動興趣班，贈送運動手帶給每位員工，鼓勵他們每天步行一萬步。」

陳煥堂醫生說。

定目標循序漸進

養和醫院營養師柳慧欣說，營養師要先了解減肥人士平日的飲食習慣和口味，再為他們度身訂造餐單，並教導他們外出飲食時如何選擇，為減肥人士解決過程中遇到的困難。

「減肥不是一步登天，應該循序漸進，我們協助減肥人士訂下可行目標，太遙遠的目標只會令人卻步，如果無法達到更會令他們有挫敗感。」

我們不鼓勵減磅過急，每星期減兩磅脂肪最適中。要記住，是減脂肪，不是減肌肉，很多減肥過急人士一星期減超過三四磅，其實只是流失水份、減走肌肉，脂肪量沒有下降！」柳說。

了解個人飲食習慣非常重要，像 Josiah 本身進食量不算太多，減肥前每天進食熱量約二千餘卡路里。而他最喜歡飲可樂，



▲Ben天天運動，絕不偷懶。

制定運動目標

養和醫院物理治療師張子偉說，運動目的是增加身體的「除脂肪組織比例」、改善體能、改善生活習慣，達到提升基礎代謝率，使身體更有效去消耗體內脂肪的效果。

減肥人士的運動亦需要度身訂造，張子偉說會先評估減肥者的身體狀況，制定帶氧運動、肌肉訓練運動及個人運動內容，如果有傷患就要處理。



▲養和醫院物理治療師張子偉說，會因應個人不同狀況而制定運動內容。

均衡肉類、蔬菜及少脂肪的餐單，很容易達標。

每天三罐，營養師建議他改飲無糖可樂，已經減去五百卡路里，再配合

昂藏六呎的Ben進食量多，

每天攝取熱量達三千卡路里，營養師教他減少份量至適中，放棄半肥瘦叉燒飯，改吃瘦叉燒飯走汁，熱量便可大大降低。

Terry原本每天進食二千六百至二千七百卡路里，在營養師建議下現在每天進食約一千八百卡路里熱量食物，感覺豐足。

減肥無捷徑

很多人都誤會減肥，愈吃得少愈減得快，又或戒吃澱粉質食物，其實都非正途。養和醫院高級營養師余思行說，人減肥時都需要足夠熱量維持體力，當吃得



▲養和醫院營養師柳慧欣說營養師除了為病人寫餐單，亦要做心理輔導。

太少，人不夠精神，體力亦不足。雖然初期可能體重下降，但減去的絕大部分是水份。

而外國倡議的食肉減肥法，近十多年來發現增加癌症風險；至於戒澱粉質更是不智，「當進食不足碳水化合物，身體會抽取儲存在肌肉中的醣原使用，結果磅數下降但少了肌肉，肌肉量愈少，新陳代謝愈慢。」余思行說。

減肥無捷徑，走正途才能保持長遠效果。Ben說：「抱住三歲女兒行十層樓梯都不喘氣；父母亦受我感染，各減了十磅。」

Terry說：「以前會飯氣攻心，現在午飯後都好精神！每天運動已成為習慣。」

Josiah說：「我午飯時間做運動，午後不會像昔日般疲累。」

