

國立成大醫院斗六分院新聞稿
減重達人現身說法—減重日記大公開
發表日期：100.06.13(星期一)
發表時間：10:30AM-11:30PM
發表地點：成大醫院斗六分院圖書會議室
發表人：家庭醫學科／歐玲君醫師
引言人：醫務秘書／陳柏熹主任

日期：100.06.13
網址：d6www.hosp.ncku.edu.tw
電話：05-5332121 轉 6203

光靠飲食控制與運動，真能減重瘦身嗎？不用懷疑，6月13日週一上午，四位減重有成的達人，在成大醫院斗六分院減重發表會大聲說出「當然可能！我們的減重日記就是最好的證明」。會中，家醫科歐玲君醫師邀請三女一男現身說法，照片中，四人曾經胖嘟嘟、圓滾滾，透過飲食控制與規律運動，如今的清新健康樣貌簡直判若兩人。其中一位女性同仁成功減掉35公斤，令人驚歎不已。歐玲君醫師表示，成大斗六分院擁有專業減重團隊，能為民眾規劃並安排健康的減重課程，只要報名者保持毅力與耐心，這四位減重達人的經驗談值得借鏡。

成大醫院斗六分院歐玲君醫師說，羅馬不是一天造成的，肥胖也是日積月累造成的。歐醫師表示，人體對熱量的需求有限，一旦累積多餘熱量，每7700大卡就會增加1公斤的體重，若是生活習慣不佳，吃得多動得少，體重當然直線飆升。13日的減重發表會中，四位減重達人動機不盡相同，但方式一致，即從飲食與運動雙管齊下，說來簡單，卻也最難。歐醫師說，體重控制沒有捷徑，說穿了就是少吃多動，並養成良好生活習慣。達人之一陳滢如小姐分享減重心得，她說，減重知易行難，美食當前，想抗拒誘惑的確困難，運動也常常光說不練，於是「明天再說，今天卻永遠不做」。歐醫師說明，減重門診常碰到為了「拍婚紗、穿得上雜誌介紹的漂亮衣服或為身體健康」等因素而想減重的民眾，唯有隨時強化減重動機，增強信念，才能成功減重。

歐玲君醫師表示，減重無法速成，許多民眾誤信坊間偏方，服用可能傷害人體的藥品，導致影響器官功能，衍生貧血、掉髮、營養不良、骨質疏鬆、心肺衰竭或腎功能衰竭等症狀，甚至失去寶貴生命。她呼籲，為了長遠的健康著想，請透過專業減重醫療團隊的指導，控制個人飲食及適量運動，配合恆心跟毅力，健康減重絕對指日可待。歐醫師說，飲食原則應把握三少一多，也就是少鹽少油少糖多纖維。此外，連續15分鐘以上的有氧運動可促進脂肪燃燒，每天至少從事一小時有氧運動，她建議，快步走路是十分理想的有氧運動（務必穿著運動專用鞋）。若抽不出完整時間運動，則可善用零碎時間，例如以汽機車通勤代步者，將車子停放在離上班地點稍遠處，快步走路15-30分鐘可到達的位置，或可仿效減重達人王士豪先生，以騎自行車代替汽機車上下班，節能減碳還能減重，一舉兩得。

歐醫師補充道，體重過重可能造成自信低落、憂鬱等負面心理狀態，其衍生的心血管疾病、高血壓、糖尿病、不孕症、關節退化甚至癌症等，更嚴重影響健康。這四位減重有成的達人，皆把握「聰明吃、快樂動」原則，從健康減重中獲得自信與快樂。13 日上午這場發表會，他們大方分享心路歷程，鼓勵想要、需要減重或正在減重的朋友。成大斗六分院即日起至 100 年 10 月 31 日，正展開一系列減重相關活動及課程，歡迎民眾共襄盛舉。9 月 30 日前報名減重可參加抽獎，減重成效不錯的民眾，也有機會參加醫院及衛生局的抽獎活動。

歐玲君醫師資歷

專科別	現職	經歷
家庭醫學科	●專任主治醫師	<ul style="list-style-type: none"> ● 國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院家庭醫學科專任主治醫師 ● 國立成功大學醫學院附設醫院家庭醫學科總醫師

專長

●門診戒菸治療●台灣肥胖醫學會●骨質疏鬆 TOPTeam●社區醫學●職業醫學
 ●糖尿病●高血壓●體重控制●一般內科●一般兒科●居家照護●健康諮詢
 ●體檢健檢●預防注射●失眠焦慮等身心症狀

新聞聯絡人：管理中心行政組／沈雍士
 電話：(05)533-2121 分機 6203

