

事業型男士 健康瘦身增自信

一同見證成功個案

瘦身並非女士的專利，男士們都可以為了健康、外表，甚至工作而減肥。事實上，本港不少事業型男士都因長時間工作應酬，缺乏運動而致肥，於賺錢的同時，更賺來「士啤呔」一條，不但有損健康，甚至會打擊自信及影響工作表現。怎樣可以重拾健康兼贏得自信？想知道就要看看以下男主角 Forrest 的親身經歷，各位事業型男士及背後的女士都不要錯過！

文：王美瑛 特別鳴謝：家庭醫生林永和醫生、Mr. Forrest Fok

從事保險行業的 Forrest，今年 35 歲，身型屬於偏肥類型，但一直沒有刻意減肥。直至一年多前，Forrest 的體重增加了 25 磅，由 195 磅上升至 220 磅。同時，Forrest 身體檢查的報告顯示其膽固醇水平偏高，醫生警告如指數再高一點就會危害心臟健康。除了健康理由，工作因素也是 Forrest 決定減肥的原因之一。他坦言肥胖會影響自己工作能力的表現。「見客時第一印象好重要，對方第一次見你，很自然會先注意你的外表，肥始終會較蝕底，也可能是這個因素影響，我比較缺少 20 至 28 歲的女客戶。」在種種原因下，Forrest 最終接受了醫生建議，展開其「瘦身任務」。

最初 Forrest 採取的減肥策略是「吃得少、多運動」，可是成效並不顯著。「當時我強迫自己忍口，吃少一點，還會去健身中心舉重，但反而愈舉愈重，所以只維持半年便放棄了。」事實上，除了應酬多、少運動外，Forrest 另一個致肥的致命傷是饞嘴。他很喜歡吃，特別是肉類及油膩的食物。他的辦公室還設有一個「零食專櫃」，方便他隨時過口癮，所以要他憑自己的力量抗拒美食的誘惑並不容易。做運動及節食對 Forrest 亦無甚幫助，於是醫生便向 Forrest 介紹減肥藥 Reductil 諾美亭，而 Forrest 亦樂於一試。在醫生的指引下，他服用 Reductil 諾美亭，再配合運動來減肥，過了 2 個月，已經成功減去十幾磅，現在 Forrest 已回落至 204 磅。

易飽肚 減磅數

「我吃了諾美亭後，比以前快飽了，也不會經常想吃東西，就算吃自助餐，也會自然地想多吃蔬菜，少吃肉，對多醬汁和油膩的食物也興趣大減，而且連 Happy Hour 和應酬都少了。」Forrest 並不相信坊間所標榜的「極速減肥法」，認為這些方法不夠自然，他認為減肥

應該循序漸進。「我覺得突然減去太多體重並不健康，只要稍一停下來，體重很快便會反彈，相反諾美亭幫助我建立良好的飲食習慣，現在即使我停用了一個月，也可以保持住體重。」清減了的 Forrest，最大的得著是甚麼？「現在我不用再訂造加大碼西裝，可以買到中碼衫。我的同事及客戶見到我瘦了，都很好奇我用甚麼方法減肥。到了現在，這仍然是別人談論的話題，證明減肥真的有效！我現在比以前更有自信，這不是錢可以換來的。」Forrest 自豪地說。

肥胖加保費

Forrest 除了分享成功瘦身心得，更以保險行家身份教路：「肥胖會帶來患病風險，保險公司自然會要求客戶加保費，至於加幅就要視乎個別保險公司的指引。因為我超重，所以住院入息保費已增加了，我本身也有一些客戶因為肥了而需要加保。現在我瘦了，應該可以減保費。」

醫生對控制體重的意見

家庭醫生林永和醫生指 Forrest 是典型的例子，因工作需要而經常應酬，特別容易致肥。亞洲男士最常見的是中央肥胖型，即有俗稱「士啤呔」的大肚腩，男性的腰圍如高於 35.5 吋，女性超過 31.5 吋，即屬中央肥胖。「除了大家經常聽到的 BMI 指數外，醫生會為病人進行一系列檢查，評估病人的身體狀況，還會量度腰圍，反映中央肥胖的程度。」

藥物減肥 小心選擇

要成功減肥，有甚麼秘訣？「改變生活習慣、控制飲食及做運動是基本的要求，假如上述方法效果未如理想，有需要時也可以藥物作輔助，但必需經由醫生處



■林永和醫生表示病人服用減肥藥物時，需要依照醫生的指示及定期作檢查。



■上圖：減肥成功的 Forrest 不但更有自信，身體也更加健康，精神更飽滿。



■下圖：成功減去「肚腩」後，Forrest 以往度身訂造的西裝已變得不合身。

方，市民切勿在坊間自行購買減肥藥物服用，一方面安全沒有保障，另方面部份藥物的成效亦存疑。」市面上有不少減肥藥，諾美亭是其中之一。它的作用是增快飽肚感，繼而減少身體攝取能量，同時可促進人體的新陳代謝，加速身體燃燒脂肪，增加身體的能量支出，功效較為全面。林永和醫生表示：「現已有研究證實若肥胖人士減少體重 5%，有助減低心臟血管病的危機、降血壓、減低患癌症的風險，整體可減少 20% 的死亡率，對身體有莫大的好處。」選擇以藥物減肥，除了要注意功效外，還需留意藥物會否引起嚴重副作用。諾美亭大

部份的副作用只是溫和及短暫，包括口乾、便秘、較遲入睡等，但情況一般都可以控制。研究顯示只有少於 10% 的病人會出現血壓輕微上升，心跳加速等情況，除此之外並沒有嚴重的副作用。此外，病人停藥後體重不會急速上升，減藥期間一般沒有不良反應。林醫生表示：「減肥人士需要定期到醫生處覆診，監察進度及確保一切安全。假如市民有任何疑問，最好是請教自己的家庭醫生，尋求專業意見。此外，病人的信心和決心都很重要，如果得到伴侶支持，甚至一齊減，推動力可能會更大。」各位女士，記住了！