



澳門健康管理及促進學會 - 2018 健康講座系列(二):

【中央肥胖對健康的影響】及

【建構黃金比率“美腰 & 美臀篇”】

2018 年 3 月 17 日(星期六：上午十時半至十二時半)

地點：澳門何鴻燊博士醫療拓展基金會（地址：澳門置地廣場工銀中心九樓）

人數：名額 100 名（必需預先報名）

內容：醫療講座 & 簡單身體檢查（包括計算心跳、量血壓及量度身高體重比例）

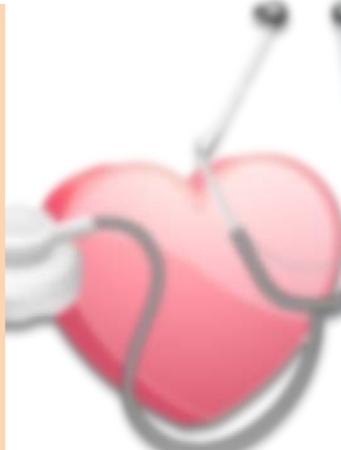


陳思遠

珠海傳統美德促進會

醫學顧問

講題：中央肥胖對健康的影響



陳艷紅

廈門大學中醫學士

國家認證高級哺乳師

國家級認證塑型內衣高級設計師

講題：建構黃金比率“美腰&美臀篇”

歡迎各界人士參加

(費用全免，敬請預約留位！)

-是次活動承蒙澳門基金會資助部份經費-

報名方法：

填妥以下表格，並於 3 月 15 日(星期四)前傳真或電郵至秘書處。(853 2855 6207，
aizza.event.vivian@gmail.com) 如有疑問，請致電：853 2855 6207 查詢。

中文姓名		工作機構	
聯絡電話		參加人數	

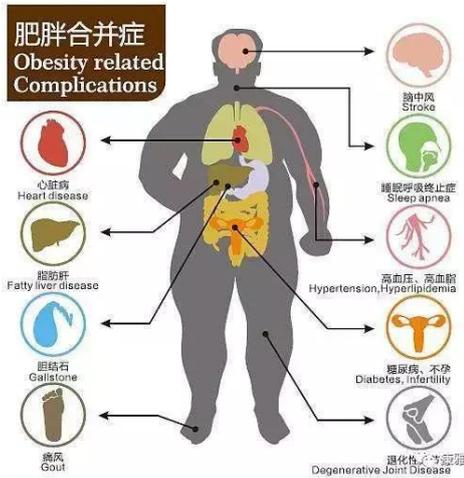


中央肥胖對健康的影響

- 何謂肥胖？
- 肥胖會帶來什麼影響？
- 有哪些居家方法可以健康減肥？
- 醫學上有什麼新儀器協助健康減肥？

- 冷凍溶脂是什麼？
- 哪些人群適合做冷凍溶脂
- 誰不適合做冷凍溶脂
- 案例分享

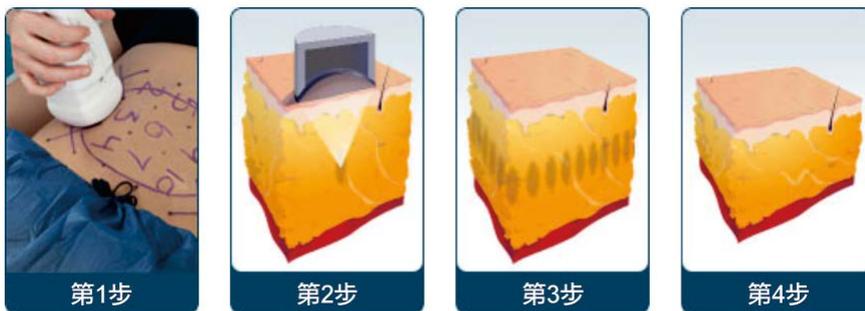
肥胖會帶來什麼影響？



有哪些居家方法可以健康減肥？



醫學上有什麼儀器協助健康減肥？

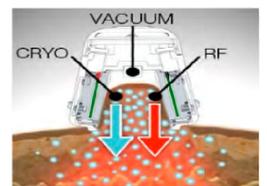


冷凍溶脂是什麼？

- 冷凍溶脂—把脂肪細胞“凍死”
 - “冰棒脂膜炎”-在小孩臉上發現
 - 小孩臉上的脂肪發炎了
 - 脂肪細胞對低溫非常敏感
 - 導致脂肪細胞凋亡和自我吸收
 - 長大後局部變成了“酒窩”

冷凍溶脂療程

- 結合極低溫 (攝氏零下5至10度) 和真空 (Vacuum) 抽吸技術
- 誘發脂肪細胞凋亡 (Apoptosis)
- 有效減低脂肪厚度
 - 一次療程有效減少22-23%脂肪層厚度



Kenneth B. Klein et al., Lasers in Surgery and Medicine 41:785-790 (2009)

FusioMed CryoLipoSculpt 冷冻溶脂仪

- 源自意大利 Biotec Italia
- 原厂获欧洲ISO认证



FusioMed CryoLipoSculpt 冷冻溶脂仪

- **四个探头**：最多可同时进行四个部位的疗程
- 探头选用**ABS物料**制成：保冷 / 耐冷能力更佳，比一般采用的矽胶 (Silicone) 具备更佳的传递能力



FusioMed CryoLipoSculpt 冷冻溶脂仪

常见治疗部位

- **微电流(Micro-Current)**：于冷冻溶脂疗程进行的同时，探头会释放微电流，有助紧致皮肤，激活胶原蛋白
- **脉冲式真空抽吸技术**：确保疗程中的皮肤血液供应正常，更为安全，出现副作用机率更低



CryoLipoSculpt 冷冻溶脂—疗程效果图

冷冻溶脂与传统抽脂手术比较

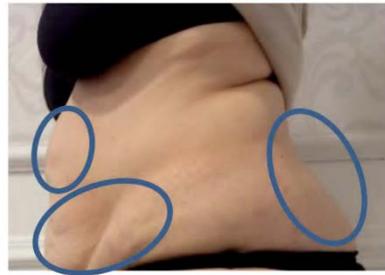
冷冻溶脂 Cryolipolysis

- 非入侵性
- 毋须麻醉
- 无休养期
- 无结疤风险
- 或需要多于一次疗程

传统抽脂手术 Liposuction

- 属入侵性疗程
- 需要进行麻醉
- 休养期可长达六个星期
- 疗程部位有机会出现疤痕
- 单次疗程

療程前



兩次療程後



(女性，療程部位：腹部、背部，兩次療程)

禁忌症

- Cryoglobulinemia 冷凝球蛋白血症
- Paroxysmal cold hemoglobinuria 陣發性冷性血紅蛋白尿
- Cold urticaria 冷激性蕁麻疹
- Areas of impaired peripheral circulation
- Raynaud's disease 雷諾氏症
- Pregnancy
- Scar tissue or extensive skin conditions (e.g. eczema/dermatitis) at the treatment area
- Impaired skin sensation
- Open or infected wounds
- Areas of recent bleeding or haemorrhage

術後注意事項

- ◆ 紅斑、淤青：一般 5-7 日內回自行消失
 - 無需處理
- ◆ 局部輕微瘙癢：好現象
 - 代表脂肪細胞將會被身體代謝帶走
- ◆ 局部輕微酸麻感：一般 1-2 週內回自行消失
 - 無需處理

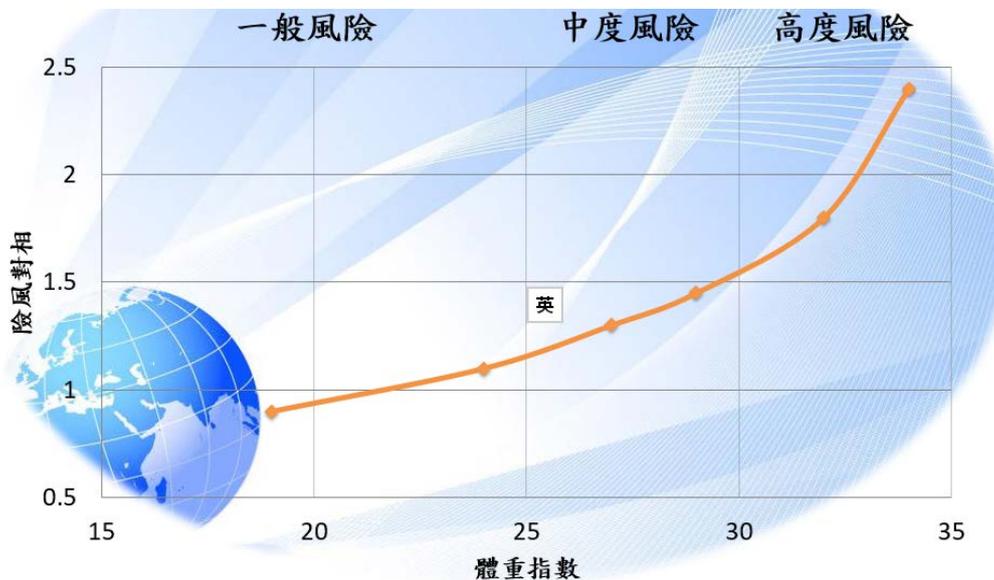
✚ 建構黃金比率“美腰&美臀篇”

- 愛美之心人人有，但要美麗自然，美麗健康。醫生教你好方法。
- 腰部贅肉橫生點算？
- 如何輕輕鬆鬆減掉小肚子？

- 如何打造“財富臀”，讓我們做個旺三代的女人。
- 如何選擇食療和適合自己的運動方案讓你更完美健康。

✚ 過重或肥胖所產生的影響

- 自卑心理：不自信。
- 心血管疾病
容易患各種心血管及腦血管疾病：如冠心病、高血壓及中風。
- 內分泌系統紊亂
A. 過重或肥胖容易患二型糖尿病；
B. 不孕不育的風險、月經失調。
- 關節過度勞損。
- 容易患睡眠窒息症
容易引起睡眠障礙，患者在睡眠期間，咽喉後部呼吸道在吸氣時容易閉塞，心臟容易衰竭，甚至引起猝死。
- 過重或肥胖的人士，因身體各器官及肌肉負荷大，容易產生勞累感，致日間容易出現渴睡。



✚ 破壞曲線的原因

- 坐姿，站姿不正確，都容易導致駝背，脊柱彎曲，身材變形。
- 婦女生育之後，導致胸部下垂，小腹突出，臀部變大，如因打退乳針及吃回奶丸，更會導致胸部萎縮。
- 不良的飲食習慣引起發胖，暴飲暴食，吃夜宵，三餐不定時不定量。

体型标准

对自己有信心吗？动手手指计算自己的体型是否标准？

体型范畴	胸围 (cm) — 腰围 (cm)
------	-------------------

例：小美胸围 85cm 腰围 65cm 小美体型范畴 = 85-65=20cm (Y)

对照下表找出自己体型范畴，找到属于您对应的形体，在右图贴上符合您的小贴纸吧！

体型分类代号	Y 形体	A 形体	B 形体	C 形体
男子	17cm—22cm	12cm—16cm	7cm—11cm	2cm—6cm
女子	19cm—24cm	14cm—18cm	9cm—13cm	4cm—8cm



Y A B C



塑造小蛮腰你也可以

腰腹分析

“A4腰”是继“马甲线”、“双膝过肩”、“反手摸肚脐”、“锁骨放硬币”等一系列晒身材的潮流后最新炫身材的方式。A4纸规格为21*29.7cm，所以，只要腰的宽度小于21cm(210mm)，都可以称之为A4腰，堪称魔鬼身材！



A4腰



反手摸肚脐



运动



多喝水



双膝过肩



锁骨放硬币



均衡饮食



晚上少食

大家可以尝试下，你能达到哪几个！（对着镜子让我们开始吧！注意量力而行哦！）

好身材不是天生，坚持运动并保持好的饮食习惯，多喝水、晚上少食，并持之以恒，必能达到理想效果。

此外，腰背夹也有助于腰腹的塑造，测量环节中我们根据腰背夹穿着前后进行了对比：

部位	净体	穿着美体内衣	变化
腰围	74.4	73.9	减小 ↓

穿着前



穿着后



周捷博士测量结论

穿着腰背夹通过调拨后，腰部变得纤细、腹部平坦，说明腰背夹能有效收紧腰部、腹部，塑造完美S曲线。

穿着前



穿着后

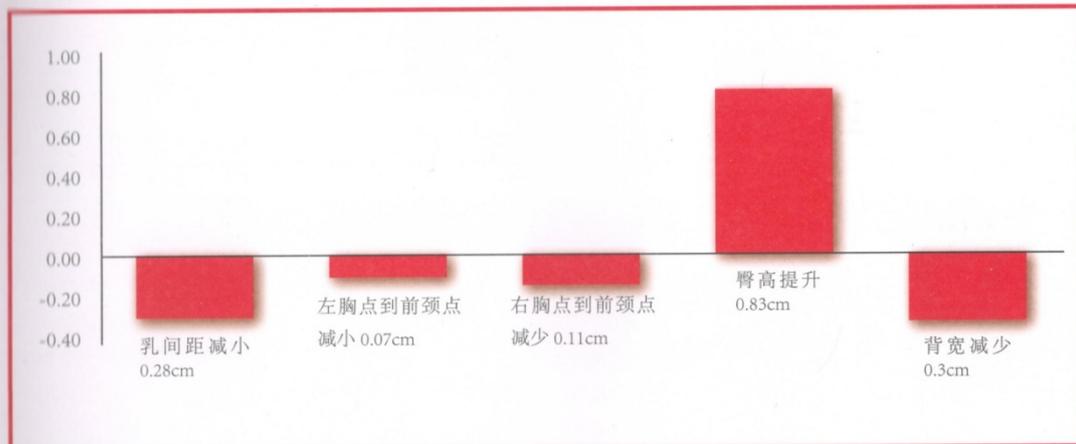


穿着美体内衣的追踪调研结果

《中国女性形美调研报告》委员会测量工作组通过阶段性跟踪收集持续穿着美体内衣3个月以上测量人员（154位）信息数据，并分析间距、围度等数值获得以下结论和观点：

间距

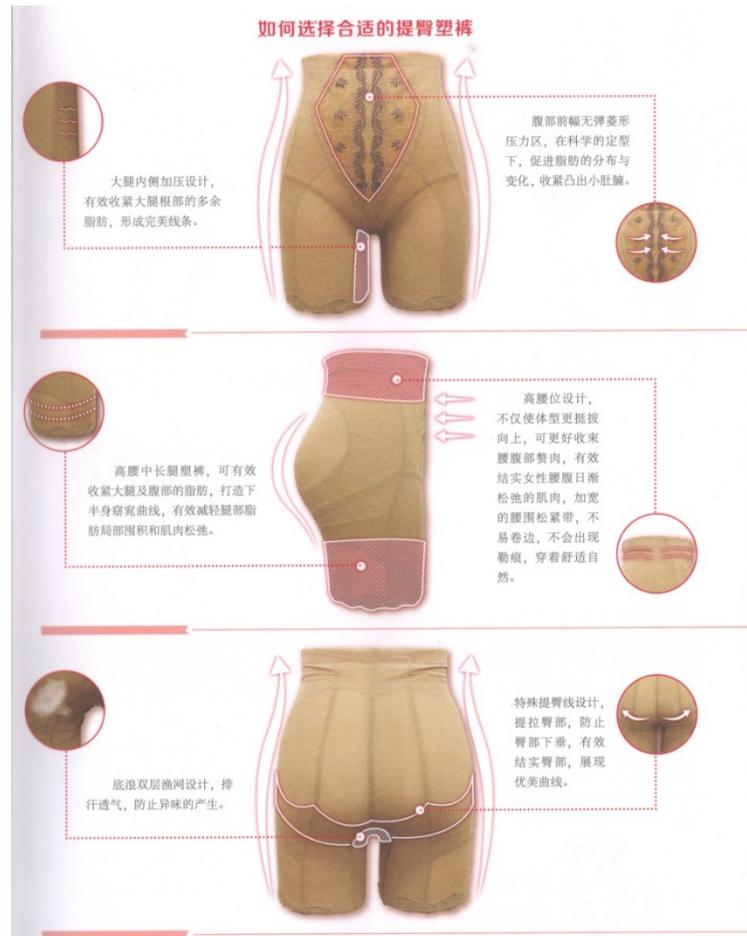
以乳间距、左胸点到前颈点、右胸点到前颈点、臀高、背宽数据作为调研样本进行收集。本次被测量人群前后间距变化对比图如下所示：



如何选择合适的腰背夹



如何选择合适的提臀塑裤



◆ 综上所述，在穿著美體內衣後，胸腰臀圍度及高度有明顯變化，身材的比例有所改善。

◆ 更自信，健康，改善脊柱疼痛，扶正脊柱

運動健康，錦上添花

- ✓ 儘量選擇全身性運動。全身性運動如果強度適當，較少出現明顯的局部疲勞，從而可以消耗更多能量。例如快走、慢跑、騎自行車、游泳、健身操、體育舞蹈等都是減肥效果較好的全身性運動。
- ✓ 不要憑感覺推斷運動所消耗的能量。因為，運動消耗能量並非和運動用力程度成正比。如以每小時三英里（1英里=1.6公里）速度走十分鐘，消耗的能量竟超過非常吃力地做50次“兩頭起”所耗能量的十位以上。所以，不要以為越吃力的運動減肥效果就越好。
- ✓ 運動持續時間長比運動強度高減肥效果好。運動強度的增加並不是成正比例地提高運動所消耗的能量。如以每英里9分鐘的速度跑步，每分鐘消耗14.5千卡能量；以每英里7分鐘速度去跑，每分鐘消耗19千卡能量。兩種速度跑完1英里所消耗能量，前者是130.5千卡，後者是133千卡。相差不到3千卡，可後者在強度上比前者吃力得多。因此，減肥運動以適中強度持續時間較長為宜，應避免高強度短時間的運動。

◆ 減肥運動的效果，取決於消耗能量的多寡，因此，減肥運動強調長期鍛煉，增加運動總時間。如果我們把運動、飲食控制和行為修正相輔運用，消除消耗熱量少、攝取熱量多的主因，肥胖問題是可以迎刃而解的。