

情人節瘦身穴位按壓DIY 活力家族減重很浪漫

發稿日期：94年08月08日

情人節豐盛美食及高熱量巧克力誘惑下，許多努力減重的胖哥胖姐們面臨體重停滯或復胖的困擾，桃園縣政府衛生局邀請**廖桂聲**中醫師教導胖哥胖姐，如何針對塑身減肥穴位互相按壓，以增進感情，同時減重瘦腰。衛生局也示範高纖巧克力DIY，讓大家可享有浪漫又輕巧的情人節。

桃園縣參加活力家族減重比賽有一組隊伍成員是衛生局 92 年度辦理減重班的學員，其中，隊長蔡宿英在 92 年參加減重班之前的體重是 86 公斤，結業時為 79 公斤，而她利用減重班所學技巧，在二年間一路瘦到現在的 71 公斤，整整瘦了 15 公斤不但不復胖，還繼續維持下去，並組隊參加活力家族減重比賽，據蔡宿英小姐表示，減重班所學飲食的技巧在減重過程中帶給她很大的幫助，包括多攝取體積大、熱量低的蔬果、五穀雜糧等食材，每天喝 8-10 杯的水，最重要的是作息正常避免熬夜，另外，要養成定時運動的習慣，蔡宿英小姐從參加減重班瞭解運動的重要

性後，一直到現在持續每週跳三次土風舞，從未間斷，努力的恆心和毅力更是值得胖哥胖姐們學習，同時她表示還要繼續減重之路，努力達到標準體位，為自己的健康加油。

在情人節前夕，大家所能想到的莫過於一頓豐富的情人節大餐和浪漫的巧克力花，然而對於要拿到 5 萬元獎金而活力家族減重比賽的隊伍，該如何過節呢？衛生局林雪蓉局長表示，情人節要瘦身，不一定要大餐，花點巧思為情人作一套健康穴位的按摩，不但可以增進感情，也可以促進血液循環，增進基礎代謝率，因此衛生局特別邀請**廖桂聲**中醫師針對改善腰腹部肥胖的穴位作說明與按壓示範，主要**示範的穴道有中脘穴、天樞穴、水道穴、水份穴、滑肉門穴及梁門穴共 6 個穴道，塑身減肥穴位**

●中脘穴：肚臍上方四吋（約六指寬）處。

●梁門穴：由中脘穴各向左右延伸二吋（約三指寬）處。

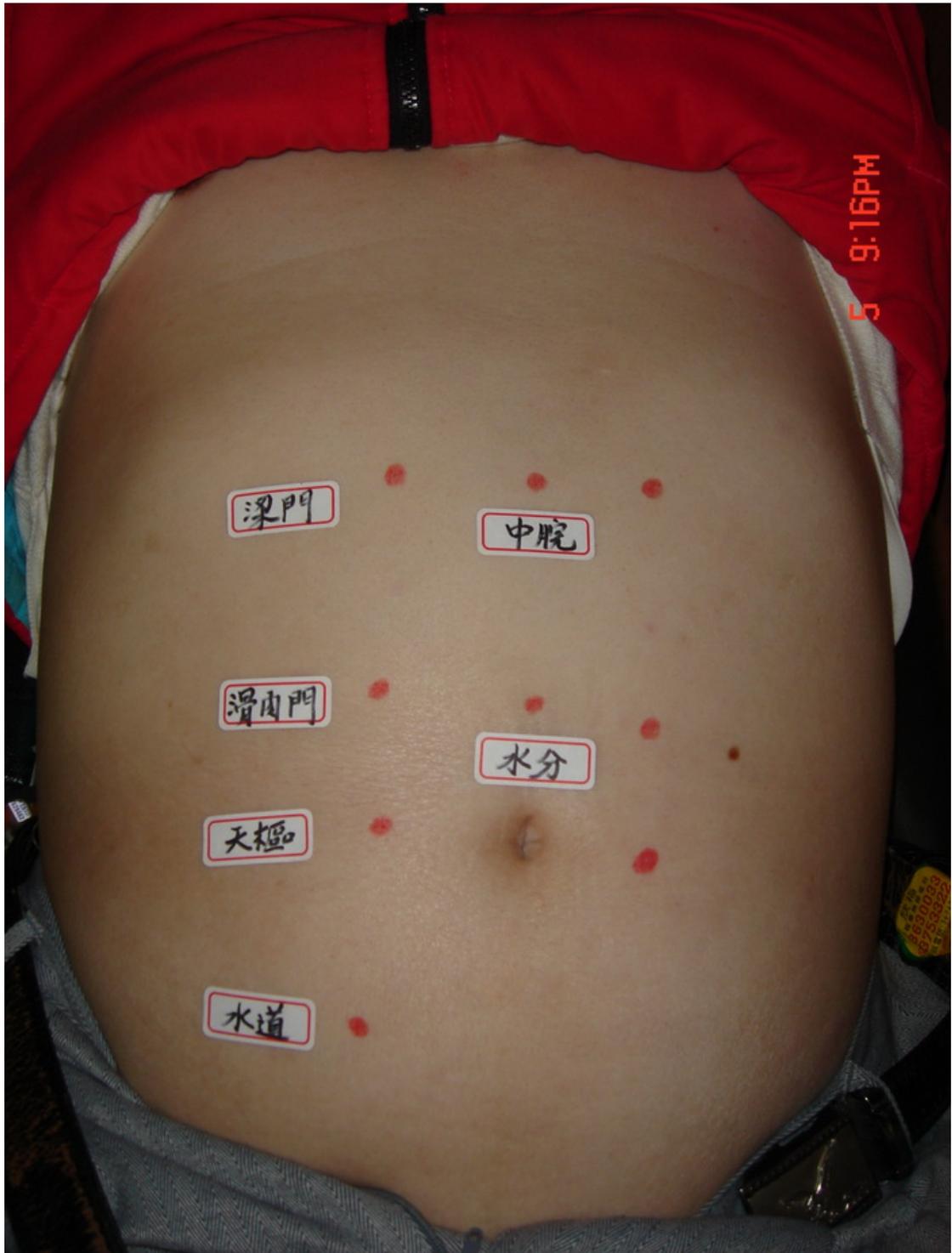
●水分穴：肚臍上方一吋處。

在按壓這些穴道時主要需以順時針由輕而重慢慢施力，在按壓時會有酸、麻、脹、痛等感覺，施力則是感覺舒服為原則，在古時，中醫利用穴位按摩達到增進腸胃蠕動、消水腫等功效，而

穴位附近的淋巴腺經過按壓也可以達到促進新陳代謝，減少脂肪堆積等功效，在情人節前夕，不妨為另一半來場輕鬆浪漫的穴位按壓，也可以幫助消除鮪魚肚哦！

衛生局林雪蓉局長提醒民眾，在情人節前夕，甜蜜蜜的巧克力可要謹慎食用，市售巧克力的熱量一顆約在 90 - 100 大卡，一束巧克力花吃下去，熱量可是比 1 個排骨便當還要高，想得獎的隊伍一定要忌口，若仍想在過情人節時享受巧克力，要特別注意，一天吃下的巧克力熱量不要超過 200 大卡，巧克力禮盒或巧克力花束可要分次慢慢享用，別一次就把情人的愛心吃光囉！衛生局也為大家示範高纖巧克力 DIY，只要利用巧克力片及早餐穀物，就可以輕鬆作出纖維含量較市售巧克力高出 3 倍的高纖巧克力，將其分成小塊冷卻後包裝送給另一半，不但健康還可傳情。而自 8 月 8 日起至 8 月 11 日，至衛生局洽公的前 100 名民眾也可獲得高纖巧克力 1 顆，讓大家一同享受甜蜜氣氛。

活力家族減重比賽已進入最後階段，衛生局特別呼籲參加隊伍，巧克力仍然是高油脂、高熱量的點心，想得大獎可千萬不可掉以輕心哦！**聯絡人:03-3397528**



梁門

中脘

滑肉門

水分

天樞

水道

5 9:16PM