

馨美診所 健康美學減重

減重達人陳君琳 幫您找回

自信與健康

文／洪詩茵 攝影／何佳華
部分照片提供／陳君琳



關於健康減重、纖體美學，陳醫師自己是最好的見證人。

重視預防 投入減重領域
陳醫師在台北馬階紀念醫院受訓期間，高壓的環境，讓她在不知不覺間胖了二十多公斤，曾重達八八公斤，

對付疾病最好的方式是「不讓它發生」，基於預防醫學概念，肥胖是身體陷入惡性循環的起點，馨美診所院長陳君琳醫師以自身經驗及專業協助肥胖者減重，找回自信與健康。

現在的她，比起最胖的時期大約少了近三〇公斤。陳醫師發現，當體重開始失控的時候，人也會愈來愈自暴自棄，下班就是回家看電視、吃零食，生活愈來愈頹廢，但在減重之後，許多人會變得有自信，開始注意自身形象、生活變得豐富，甚至學業事業上都變得更積極。

減重不論在生理及心理層面都能讓人煥然一新。陳醫師在健保診所從醫多年，發現除了外科疾病、感染症等之外，現在許多文明疾病都是可控制但無法治癒，讓身為醫生的她，倍感無力，由於深知肥胖是諸多文明病的根源，於是在自己減重成功之後，陳醫師毅然轉投減重領域，以己身的減重經驗及專業知識協助廣大無助的肥胖者減重，又因為減重患者瘦身之後對美的需求愈來愈多，診所也開始慢慢增加其他醫美服務項目。



啟動減重的黃金三角

許多人從國、高中時期就開始減肥，陷入減重、復胖的反覆循環中，這種反覆的過程讓減重愈來愈困難。陳醫師直言：「減重並不困難，最困難的是『不復胖』。成功的減重條件就像一個黃金三角，三個重要條件分別是『飲食』、『運動』、『藥物／保健食品』，只要做到其中兩項就可以成功瘦下來，我們做的其實是透過飲食及藥物來協助減重。減重過程不是持續下降的曲線，我們的角色在於透過一開始新陳代謝的調整以『啟動』減重，以及在減重停滯期的『突破』，教他們如何透過藥物輔助減重。」

陳醫師表示，減重最難克服的是食慾太旺、飽足感不夠及新陳代謝變慢這三大難題，許多人常覺得「心有餘而力不足」，沒辦法貫徹在生活中，



這牽涉到每個人的生活習慣。其實很多肥胖者都是被「血糖變化」綁架了，每當血糖提高，身體就要分泌胰島素降血糖，但當血糖降下來到一定程度，就會產生飢餓感、誘使人們想吃高熱量的食物，

如果胰島素一直忽高忽低，像在坐雲霄飛車，就會反覆處於吃很飽—很快餓—又吃很多的惡性循環。

其實不論透過何種方式減重，飲食、藥物、甚至手術減重，都會有復胖的機會，最重要的是建立「良好生活習慣」及「平衡荷爾蒙（以胰島素為主）」，而藥物可以適時提供輔助，讓減重過程更順利。陳醫師指出，「生活習慣牽涉到飲食、運動、工作、睡眠等，我們會依據每個人的工作及生活狀態量身訂做瘦身方案，就飲食而言，我們很難避免聚餐場合，但可以學會怎麼吃，例如到牛肉麵店，我們可以不吃麵，就喝牛肉湯配小菜，但生活習慣畢竟是易變的元素，避免因生活作息變化而復胖，可透過藥物輔助。」如果要透過藥物輔助，務必尋找專業減重醫師協助，事前評估、血液檢查，服藥期間持續監督指導，才能瘦得健康、漂亮。

減重飲食四要訣

對於想要減重的人，陳醫師建議，飲食上務必遵守以下原則：

- 一、進食順序—湯、菜、肉、飯：目的在於避免血糖及胰島素的震盪。
- 二、選擇原形食物：食物的烹調方式及型態都會影響其升糖指數，打成泥、糊狀及精緻加工的食物都會讓血糖上升更快，盡量選擇低升糖指數的食物，以全麥吐司與麵線羹比較，食用麵線羹血糖上升最快，同時也餓最快，可以從進食後餓得快或慢判斷食物的升糖指數。
- 三、細嚼慢嚥：進食的速度也會影響血糖，要盡量慢慢咀嚼，降低進食速度。

四、勿少量多餐：燃脂的前提是胰島素要低，每次進食都會讓血糖上升，誘發胰島素分泌。正餐吃好吃飽、勿吃點心，在不會餓的前提下，甚至可九點吃早餐、下午五點吃晚餐，盡量將吃東西的時間控制在八小時內，這樣一整天就有十四個小時在瘦身。

馨美診所堅持減重患者必須定期回診拿藥，陳醫師強調，減重與生活習慣密切相關，若沒有面診，很容易忽略生活面對患者的影響，有些減重患者瘦不下來是因為生活壓力大，身體長期發炎，這些因素都要處理才能夠

順利瘦身。

身為減重過來人，陳醫師叮嚀，不論如何瘦下來，建立良好的生活習慣才不易復胖，只要能夠堅持，大約二十一天即可養成習慣，每周瘦〇·五—一公斤是最安全的減重速度。減重不是百米衝刺而是長程慢跑，中間偶有障礙阻擋前行，而她願扮演最稱職的陪跑員，陪伴每一位受肥胖困擾的人跑向健康窈窕的終點線。

「瘦下來，發現自己有多美！」

陳君琳 PROFILE

經歷：

馨美診所院長
台灣家庭醫學科專科醫師
馬偕紀念醫院主治醫師
黃耀明內兒科診所主治醫師
台灣肥胖學會 TMSO 會員
中華民國糖尿病衛教學會 TADL 會員
中華民國美容醫學會 CSCCM 會員
糖尿病照護網認證醫師
德國 Martin Luther 大學醫院交換學者
專長：
體重管理／醫學檢測／微整注射／雷射光療／美容保養／女性私密／營養針劑／拉提抗老／皮膚疾病／毛髮疾病／客製化療程／功能醫學

