

改善體型 男女有別



鍾安蒂露美容院／協助
林嵩展／攝影

體脂肪分佈與心臟病、糖尿病很有關係，上半身肥胖比下半身肥胖更具“危險性”。男性採取長期而規律的運動，對改善體型很有效，特別是中圍部份。女性則需要採用運動與飲食控制雙管齊下，才能獲得較佳的效果。

體重過重或體脂肪過多會引起許多健康有關的問題，像心臟病、高血壓和糖尿病等。但體脂肪分佈 (Body Fat distribution) 在身體不同部位，也會影响健康。

上身胖易得高血壓

體脂肪如果大部分佈在腰部或腹部上方，其對健康的威脅，遠大於脂肪分佈在臀部或大腿等部位。體脂肪大部分佈在腰、腹上方、頸和肩等部位，會使體型看起來像“蘋果”，這種體型肥胖者稱為上半身肥胖或中樞 (Central) 肥胖，這種類型以男性居多。

體脂肪大部堆積在臀部或大腿 (四肢) 部位的肥胖者，體型則類似“梨子”，又稱下半身肥胖或周邊 (Peripheral) 肥胖，這種體型以女性居多。

依過去研究結果，上半身 (中樞) 肥胖者，較易得心臟病或糖尿病，因上半身肥胖者血液中之胰島素、血糖、膽固醇、三酸甘油脂濃度皆較高，胰島素的抗性 (Resistance) 較大，而血液高密度脂蛋白濃度較低也較易得高血壓。

上半身 (中樞) 肥胖之所以較下半身 (周邊) 肥胖者更

具危險性，主要原因是上半身脂肪細胞對於腎上腺素的解脂作用較強，因而多餘的脂肪會順利地被運送到其他器官或組織，而對身體造成不利的影響 (如血胆固醇或三酸甘油脂過多)。

下半身之脂肪細胞對於腎上腺素的解脂作用較不敏感，因而會限制脂肪在脂肪細胞間被傳送或應用，這可能與保護生殖系統功能有關。女性除了在泌乳期間外，堆積在臀部與大腿的脂肪皆緊緊地被抓住，因此女性要去除臀部與大腿的贅肉，並不容易。

攬鏡自照判斷體型

其實對鏡自照，大略也可看出自己的體脂肪分佈是屬於那類型，利用攝影照相法也可區別出一個人的體型。圖一是以照相法將體脂肪的分佈情形歸納成三類：(一)中樞或上半身肥胖型，(二)周邊或下半身肥胖型，(三)中間型 (介於上二者之間)。

但最實際的方法，是測量腰圍與臀圍的比例。利用市面的皮尺，即可測量所要的資料，單位不論是用公分或吋 (inch) 皆可，因為是測量體

圍比例。

測量腰圍方法，以經過肚有許多研究指出，利用腰臀圍比率，比利用體重、體脂肪百分比，或身體質量指數(Body Mass Index)，來預測糖尿病或心臟病之罹患率還要準確。

腰臀圍比例愈高，基本體能也比較差。民國80年筆者測量二千多位國中女生的腰臀圍比，和她們的基本體能(50公尺快跑、600公尺跑、立定跳遠和1分鐘臥臥起坐等4項)，結果發現腰臀圍比率與4項

腰臀比是健康指標

上半身肥胖者於面對心理壓力或從事運動時，脂肪細胞皆會因腎上腺素分泌的作用，而將脂肪釋放於血液循環中。

心理有壓力時，這些血脂脂肪將被運送至肝臟或其他器官，以製造膽固醇或其他不利身體健康的物質。而運動時，這些被釋放的脂肪。則可以被運到外圍為基準，受測者自然站立，不要刻意收小腹或吐氣；臀圍則測量臀部最寬部位，

過多的脂肪堆積。

規律運動男性有效

由於一般女性臀部較男性大，所以腰臀圍比，女性的平均值一般要比男性低。在17~39歲的女性，腰臀圍比例之平均值為0.80。隨着年齡的增加，此比例會增加。

而17~39歲男性，腰臀圍平均值約為0.90，隨着年齡的增加，比例值仍會上升。理想之腰臀圍比，應以年輕的測量值為目標(女性低於0.8，



基本體能皆有顯著的相關，而且腰臀圍高於平均值的女生，她們的4項基本體能，也皆顯著的差於腰臀圍比率低於平均值的同伴。

體能與腰臀圍比率有關，因此在平常運動或訓練時，也可隨時測量自己的腰臀圍比，藉以了解自己體能增進的狀況。

測二、三次後取其中最大值作為數據，再以腰圍作分子，臀圍作為分母相除，以求腰臀圍比。

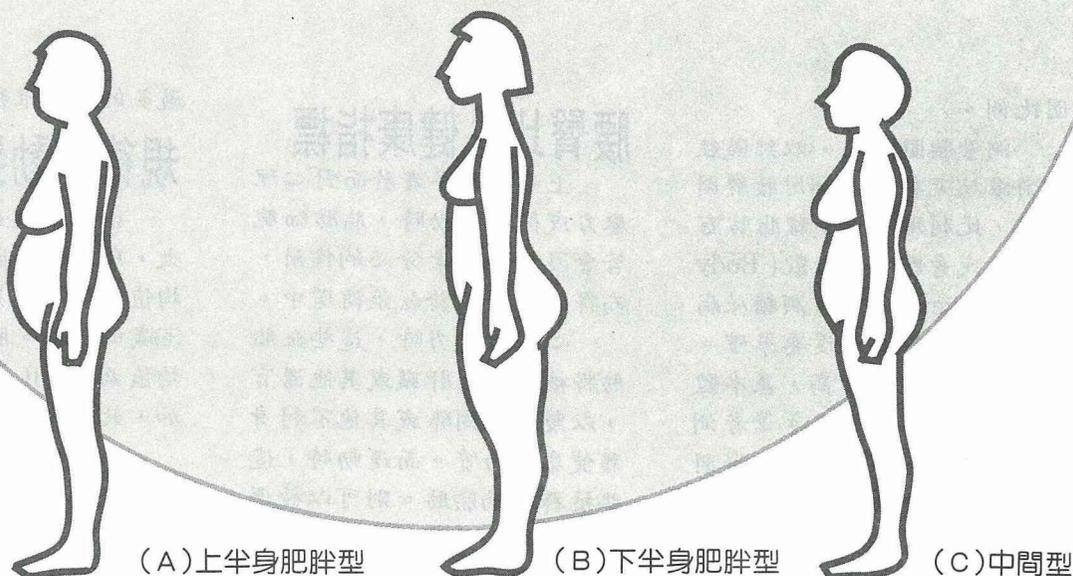
在理想情況下，臀圍會比腰圍大，因此腰臀圍比例應會小於1。但有時雖然腰臀圍比值低於1，但仍然有體脂肪過多的現象，因為腰部或臀部有

男性低於0.9)，並設法維持較低的比例值。

與自己比較也是個好辦法，腰臀圍比較以前減少是個好現象，表示健康危險因素減低，體能狀況可能因此而改善，用當作能量來源，而不致於對人體造成傷害。

上半身肥胖者若是經常有

三種肥胖類型



工作或生活上的心理壓力，而且又缺乏規律運動習慣，那他的身體健康狀況，將會受到更大的威脅。

長期運動訓練，已經被確定可以減輕體重和體脂肪。但是規律的運動，是否可以改變體型或體脂肪的分佈呢？這是值得大家關注但又很少被加以研究探討的問題。

由理論上來看，腹部（中樞）的脂肪細胞具有較高的解脂作用，於運動時被應用當作解源的比率，應多於臀部或下肢的脂肪細胞。已有研究（Despres 等人，1985）指出經過20週的有氧訓練後，13位非肥胖者的體脂肪皆有顯著的減少，而軀幹（中樞）脂肪減少的比率（22%）比四肢（周邊）脂肪減少（12.5%）的多，表示運動時，大體優先使用較多中樞部位的脂肪。

另一研究（Tremblay 等人）指出5位中度男子（身體質量指數為28.8）經過為期100天，每週6天，每天2小時，運動強度約為60%最大氣攝取量的有氧運動訓練後，體脂肪平均減少6.8公斤。而且也

發現，運動時應用中樞（軀幹）皮下脂肪的比率，高於四肢（周邊）皮下脂肪。

另一研究指出，在經過15週的高強度運動訓練後，非肥胖男子（運動前13.9% Fat）的體脂肪仍有顯著的減少，而減少的脂肪，仍以軀幹或中樞部位（少27%）大於四肢部位（減少15%）。

（Tremblay 等人）以上的研究皆以男性為對象，結果顯示，長期運動後會減少體脂肪，而且減少的體脂肪又以中樞軀幹為多，這對人體的健康是有益的，可能因體脂肪分佈的改變，而降低血液胰島素、葡萄糖與膽固醇濃度。

女性減重雙管齊下

但女性對於運動訓練的反應，却和男性不儘相同。非肥胖女性於有氧運動訓練後，體脂肪的分佈通常並沒有顯著的改變，這可能是由於非肥胖女性的脂肪大部堆積在臀部與腿部，而在腹部軀幹的堆積較少之故。

Tremblay 等人(1985)

指出，肥胖女性在沒有限制飲食的狀況下，從事有氧訓練6個月後，體重、體脂肪和體脂肪之分佈，皆沒有明顯的改變，但是訓練後最大氣攝取量有明顯的進步，而且對血液胰島素與葡萄糖的耐度，皆有正面的改善。

此研究也發現腰臀圍比較高肥胖者（平均0.87）的訓練效果，比腰臀圍比率較低肥胖者（平均0.75）為佳。因此運動訓練對生理上雖有正面意義，但如果要減輕體重或改變體脂肪分佈，可能要與飲食調配或限制聯合實施，才能收到較大的效果。

體脂肪分佈與心臟病和糖尿病有關，上半身肥胖比下半身肥胖更具危險性。從事運動時，男性使用較多軀幹（腰部）部位的脂肪，這將有益於體脂肪的重新分佈與健康。但女性則較不易只以運動來降低體重、體脂肪或體脂肪分佈，雖然運動有益於體能增進和生理健康。女性要改善體脂肪的分佈，可能要採用運動與飲食控制的方法，才能獲得較佳的效果。