

專家、用家評 減肥腰帶和騎馬機

減肥修身器材及服務的廣告鋪天蓋地，近期大熱當數減肥腰帶、騎馬機，究竟它們如何運作，醫護專業人士又對這些器材有何評價？本會根據宣傳單張、公司網頁和產品包裝上取得的產品資料，徵詢香港物理治療學會及香港骨科醫學會對這些產品的意見。



減肥腰帶

市面出售的減肥腰帶有兩類，第一類是聲稱利用電子產生振動，透過導電媒介，將電脈衝由腰帶傳至皮膚，刺激皮下的活動神經，令肌肉自行收緊放鬆；第二類是今次調查的對象，原理以電力推動兩個旋轉按摩頭，可循兩個旋轉方向，按摩、振動或拍打腹部、臀部、大腿或其他部位，每次程式操作約10分鐘，也有型號可自行調校操作時間，減肥腰帶售價約千餘元。

一般聲稱可「減少脂肪」或「狙擊脂肪囤積處」。個別聲稱有加熱功能，可「趕走乳酸」並「減輕肌肉疲勞」或「燃燒卡路里」。其他的聲稱包括：

- 調節腹部肌肉，收緊腰部
- 堅實臀部刻劃體形，收緊臀部肌肉
- 緊緻鬆弛的大腿
- 緩解頸部/肩膀/上背部的疼痛，放鬆僵硬的肩膀
- 加強和塑造背部肌肉，減輕長期坐着或保持不良姿勢而引起的疼痛
- 緩解小腿疼痛，調節和塑造小腿肌肉，減少或防止靜脈曲張
- 按摩關元穴可排毒、修身

雖然產品聲稱效用多，但並非人人適用。在說明書內註明有以下情況者：懷孕、心臟疾病、脊椎或背部受傷、不正常出血、無名腫痛、惡性腫瘤、患病當中或感不舒

服、手術復原中/經醫生指示必須休息者，建議先諮詢醫生意見。

可能出現的問題

說明書亦指出部分用者可能在使用過程中或用後感到痕癢，並指這是身體在適應高速旋轉以致血液循環加快後的現象，只需休息片刻，身體適應後便不復存在。有用者表示用時聲音顫抖，用後皮膚變紅，本會就上述的聲稱和現象諮詢專家意見。

香港物理治療學會意見

減肥修身功效存疑

香港物理治療學會認為減肥腰帶對

肌肉的拍打和旋轉動作，和人手按摩服務相若，都是令肌肉進行被動式的運動。認為按摩可增加血液循環、鬆弛肌肉和舒緩精神緊張，但對於減肥腰帶聲稱的緊緻、減少脂肪、修身、排毒等則存疑，認為未有充分證據支持。

熱力功效不大

雖然有腰帶型號聲稱有加熱功能，而在物理治療方面，熱敷有助促進血液循環，減少乳酸積聚，不過，產品的效用視乎熱力傳導和增加血液循環的幅度，輕微的熱力未必有效。

痕癢發紅乃正常反應

用腰帶後出現痕癢屬正常反應，除了痕癢，肌肉也會因拍打出現紅色，若力度過大，微絲血管會爆裂，或會出現瘀傷，有不舒服情況應調細力度甚至停用。

醫生意見

被動式運動減肥功效不顯著

香港骨科醫學會義務秘書暨該會運動醫學分會會長李威儀醫生和骨科專科陳子敬醫生均認為，從醫學和生理角度來說，沒有充份證據支持用腰帶在減肥、緊緻肌肉或修身方面的效用。

李醫生解釋以運動減肥/纖體分兩部分，一是燃燒身體過剩的脂肪，二是改善身體的線條，兩者可透過主動運動 (active exercises) 達到，需耗用熱量；腰帶只提供

機械振動產生的被動式運動，未能有效燃燒脂肪，也許能增加身體線條，但效用未必顯著。

熱力減乳酸?

熱力是令血管擴張的方法之一，理論上可增加血液循環，減少乳酸，不過療效需視乎熱力是否可滲透至適當的位置和程度而定。

用後皮膚痕癢又變紅?

用後皮膚感痕癢，可能是血液循環增加所致，但每人的反應不一，部分人會較敏感；而皮膚發紅，是受拍打影響。力度過大，可能令微絲血管爆裂，甚或造成瘀傷。李醫生表示平時少做運動的人，初期較易有明顯的反應，若時間長了，人體組織可能適應了，反應便不明顯。

聲音顫抖沒影響

用腰帶時說話聲音顫抖，是振動傳至胸腔及喉部所致，沒有大影響，只是運動時不宜說話，以免影響呼吸，如用於背部覺得不舒服，宜避免繼續用。

長期用會否有嚴重後果?

長期用腰帶不會導致嚴重的後果，但聲稱的效果亦不顯著，長者或有病人士若暫時不能在戶外運動，應與醫生或物理治療師商議，找出合適的運動，腰帶等被動式運動並不是有效的替代品。

騎馬機

另一款新興器材，據稱概念源自馬術治療 (hippotherapy)。騎馬機體積較減肥腰帶大，要安放地面才可用。騎馬機聲稱模仿騎馬運動，利用機械產生類似馬匹活動時的動作向前/後傾，一般內置幾個程式，搖擺幅度和速度按預設的程式自動運作，部分程式可由用者自行調校速度。售價約由 \$6,000 至 \$15,000 左右。

用者坐上騎馬機，身驅隨着機械動作擺動，要保持平衡及正確坐姿，腰腹、臀部和腿部、小腿均需配合避免跌下。製造商聲稱產品減輕體重、鍛煉/結實腰腹、臀部及腿部各組肌肉，改善及保持良好姿態，提升肌肉力量及神經系統反應，促進新陳代謝及血液循環，增強心肺功能，達至健體功效。

病人需諮詢醫生意見

騎馬機如運動一樣，活動的幅度和速度對某些人士來說可能會不勝負荷，用得不當可導致身體受傷，說明書上警告，下列人士務必要諮詢醫生意見後才可使用：

- 現時或曾受腿、腰、頸傷患人士
- 有痛風病、風濕病、關節炎患者
- 患心臟病、高血壓、血管障礙或其他循環系統毛病人士
- 有惡性腫瘤者
- 糖尿病或各種皮膚炎及皮膚感染症人士
- 皮膚有傷者
- 懷孕婦女
- 發燒或感到身體狀況不佳

由於騎馬機需安放地面，不容易收起，家中有孩童人士要注意，部分型號警告不要讓兒童使用，也不要讓兒童在騎馬機附近玩耍，以免發生危險。

香港物理治療學會意見

騎馬機有助纖體減肥?

該會認為，經科研證實的有效纖體/



用電力推動摩打的減肥腰帶

甚麼是馬術治療 (Hippotherapy)?

馬術治療是利用馬匹作為治療工具的其中一種康復手法；源於歐洲、美國及加拿大等地。雖然早在公元前460年已有文獻記載策騎馬匹的治療效用，但馬術治療只在近數十年間才應用於整體康復治療中。

騎馬時身體因應馬匹的活動而反應，和人類步行時的腰部及盤骨部分的活動相若，有助活動能力有障礙的人士鍛煉身體，加強肌力及協調反應。馬術治療的特點是在自然環境中，用有意義、有挑戰性及有趣味性的馬術活動，此外透過策騎者對馬匹的照顧及操控，加強自我形象及成就感；故馬術治療有別於騎馬機只利用機械所產生類似馬匹活動時的動作；而在進行馬術治療之前，專職治療師會替所有病人作詳細評估及制訂一個適切的整體治療，安全較有保障。

瘦身方法是透過恆久、持續及適量的運動，與及健康生活模式如均衡的飲食習慣，從而達到減輕及保持合適的體重。根據美國運動醫學學會 (American College of Sports Medicine) 的建議，運動應包括大肌肉的帶氧運動如緩步跑和踏單車、伸展運動和功能運動，強度應為中等，通常運動人士會有疲勞及排汗的身體反應，每星期最少5次，每次40-60分鐘。對於透過騎馬機的運動強度是否可達到美國運動科學學會的建議，該會有所保留及存疑。

可誘發正常的肌肉反應，結實或強化肌肉?

該會又認為，透過騎馬機有機會誘發正常的肌肉反應，但運動的強度未必足以結實或強化肌肉，效果取決於運動人士的反應及運動的內容而定。以策騎為例，馬鞍的使用與否，馬背上的姿勢設定如俯臥、仰臥、半俯臥、面向馬頭或馬尾而坐、馬上側坐、半跪等等皆有其獨特的適用情況和療效。若要結實或強化某些肌肉，適當的運動姿勢如俯臥、仰臥、半俯臥或坐等，再配合個別用者的體能和反應能力的協調策騎運動，才可達到預期的效果。

醫生意見

醫生認為騎馬機模擬騎馬的情況，理論上騎馬機運動也可視為帶氧運動；模

擬設計佳、仿真度高的型號動作不單向左右或向前後，用者除可運用/鍛煉腰部及腿部的肌肉外，為了保持平衡，有時甚至不自覺地運用了頸、胸部位置以至整個身體。不過運動的程度仍需視乎產品的設計，例如模擬馬匹動作的速度、幅度和位置，同時用者亦需運用得宜，才可有預期的效用。

長者或年幼兒童不宜用

體能較弱或有病的長者和年幼兒童不宜用騎馬機。長者的平衡感不佳，過份擺動容易摔倒受傷。兒童體重較輕，過份擺動容易摔下受傷。此外，應鼓勵兒童及長者多作戶外運動，不應過份倚賴機器做運動。肌肉神經控制不佳人士如柏金遜和中風患者、脊骨結構有問題人士也不宜用，其他病患者需先諮詢醫生意見。

室內運動有別的選擇

醫生們建議如不能抽空作戶外運動，也有其他安全又有效的運動器材如踏單車機、跑步器、划艇機等供選擇。

用者經驗分享

本會訪問數位已買了或使用過減肥腰帶和騎馬機的用者，分享他們的經驗和個人感受，由於非系統性調查，資料僅供參考。

減肥腰帶

● 雖然產品稱可用於不同部位，但覺得用在腰腹位置較佳，放在後背肩膀上覺得不太舒服，使用時不宜說話，否則連聲音都會顫抖。

● 放在大腿、小腿上不易穩固，擔心會掉下。

● 攻打「四方城」，放在腰腹位置最管用。

● 用後腹部有痕癢感覺，皮膚現紅色，停用便無事。用時不會氣喘又不需用力，感覺舒服，只是不知是否有效。

騎馬機

● 使用前未有人講解要點及相關的安全指示，自己又沒有參閱說明書，用了一次後，已覺得混身不舒服，由於曾有腰傷，令舊患復發。

● 在商場曾試用了最少15分鐘，當騎馬機向前傾，身軀需向後保持平衡。當騎馬機向後傾，身軀需略向前保持腰挺直，大腿和手都要用力扶住，用罷15分鐘，腰和腿都感到有點酸軟。

結語

綜合物理治療師和醫生的意見，電動減肥腰帶對減肥/纖體的效用看來不大。

騎馬機雖然可視為鍛煉身體的其中一種方法，但需視乎產品設計、使用頻率和次數等其他因素，並非人人適用。有效的減肥計劃是有目標，由醫生或其他專業人士按個人需要，度身制訂適當的體能運動，配合運動強度、頻率和持續時間，以達到減肥目標。

香港物理治療學會和醫生都鼓勵市民每天持久地進行20至30分鐘適合和適量的帶氧運動，例如游泳、步行、踏單車或緩步跑等，再配合適當的均衡飲食，才是強身健體和瘦身的正確選擇。

