

C 3
策劃：韓小玲
責任編輯：吳綺雯
版面設計：謝錦輝
傳真：2873 2453
電郵：feature@wenweipo.com.hk
本版逢周日刊出



坐姿錯誤形成「假肚腩」

伸展運動 束褲配合 保脊骨健康

■葆露絲專業內衣設計師及顧問黎倩紅(左)及香港專業脊醫伍兆聰(右)



■盆骨前傾如圖示



■不正確的坐姿



■正確的坐姿

香港不少女士即使身形瘦削也有肚凸的情況，特別是長期坐辦公室的人，很多人認為這是脂肪型肚腩，都以節食等方法減肚腩。其實，主要形成「假肚腩」的成因是錯誤姿勢引致盆骨前傾，造成腰部肌肉凸出，視覺上看來有如一個大肚腩。最近，日本流行「盆骨減肥法」，將歪盆骨整頓以達至瘦身效果，成效顯著，近年亦受到香港專業脊醫的認可。今期，筆者邀請到註冊脊骨神經科醫生伍兆聰及葆露絲專業內衣設計師及顧問黎倩紅深入講解這問題，並提出一些保護脊骨的方法。只要日常保持正確的姿勢，多做伸展運動，正確使用束褲便可以保持脊骨的健康。

辦公室員工 易患盆骨前傾

其實，形成假肚腩的成因是怎樣的？長期坐着，加上坐立姿勢不正確是患上「盆骨前傾」的主要因素。當我們長期坐着令下腰肌肉變得繃緊，令盆骨往後牽拉，腹部肌肉開始變得鬆弛，鬆弛的肌肉於長期牽拉下，盆骨後部會被拉向腰背，而前部則會向前傾斜，此時如再加上不正確坐姿，更會令盆骨前傾情況加劇，形成「假肚腩」的特徵。

而且，盆骨前傾令走路的步伐減慢，從而新陳代謝亦相繼減慢，致身體累積更多脂肪，形成真肚腩。而當盆骨出現向前，會引發失衡問題，嚴重更會造成腰椎前彎，引發腰痛、產生骨刺、寒背、肩頸疼痛，甚至惡化成嚴重坐骨神經痛，影響整體活動能力。

脊醫建議 日常多做運動

專業脊醫伍兆聰建議女士經常自我檢查下身肌肉問題，如有任何問題，應盡早向醫生求助，而非以不當的方法達致修身效果，脊醫經



■1分鐘盆骨減肥運動



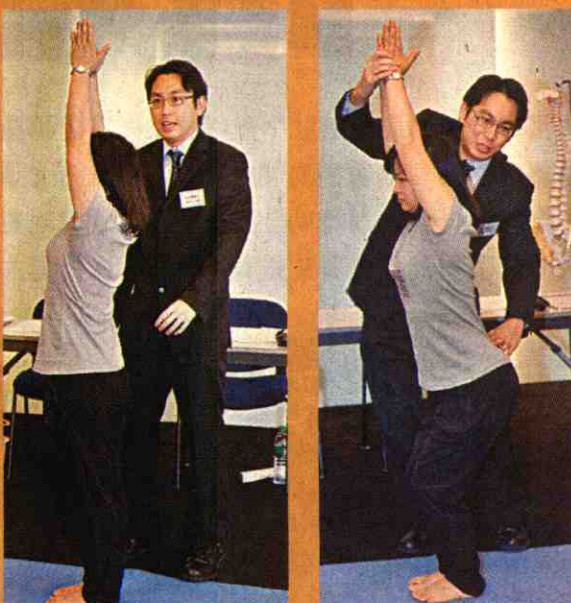
■標準束褲，售價：HK\$1,100起

仔細檢查後可以專業治療手法及先進儀器，如膝內翻矯正器，前傾的肌肉及關節。伍兆聰脊醫亦教導大家在家或辦公室可定時做適當的伸展運動及穿著束褲，如束褲以糾正坐姿。長遠來說，做運動是可以改善盆骨前傾的問題。

束褲選擇多 宜慎選用

瘦身熱潮流行，市面上林林總總的功能束褲選擇繁多，專業內衣顧問指出緊身束褲並非最合適之選，反之購買時應先作全面評估，由專業人士仔細觀察，並分析問題所在，以選擇最合身的內衣。此外，亦要留意束褲的布料、剪裁，應選擇柔軟及透氣度高的布料，如蛋白絲質，配合透氣防菌網底設計，更可保持個人的衛生。剪裁方面，大腿內外側位置採用雙片布設計，有助加強控制脂肪，修直腿部線條；腹部採用無彈性布的設計，而且範圍較大，能有效撫平腹部；臀部位置應採用立體剪裁，予足夠空間供臀部脂肪停留，以塑造圓渾臀部；而切換線下部的雙布設計，亦能阻止臀部脂肪移到大腿。

自學伸展運動



瑜伽運動示範一



瑜伽運動示範二

■挺腰時，腰背要挺直。



■向前彎時，前部要收縮。

日本「盆骨減肥」

日本流行「盆骨減肥」的理念是當脂肪積聚，小肚凸出，但運動後亦未能成功瘦身，原因是當時人的姿勢不正確或曾經生育，以致盆骨不平衡或歪斜。走路時，上下震盪。從健康的角度上，是會影響整體姿勢；從美觀的角度上，則影響體態美感。所以，正確地保護及固定盆骨是十分重要。立體設計的束褲，發揮着保持正確姿勢、提升體態、保護及固定盆骨的優點。

伍兆聰，美國及香港註冊脊醫，畢業於美國德州脊骨神經科醫學院，考獲脊骨神經科醫學士學位。伍兆聰亦是德國認可Schroth脊側彎治療師、美國國家運動醫學學會人體功能表現提升運動專科教練、美國國家運動醫學學會認可體適能健康私人教練、美國認可運動創傷專科教練及英國認可阿歷山大技術姿勢矯正專科教練。他也是香港執業脊醫協會會員及香港兒童

脊科基金榮譽顧問。黎倩紅，著名內衣設計師及顧問，為全港首個留學法國修讀內衣的設計師；畢業於法國ESMOD International(巴黎)時裝設計學院，主修全女裝及內衣設計。黎顧問現於葆露絲主要負責內衣設計及人才培訓，其設計概念融合中港澳脊醫學會認可的功能內衣條件，可輔助脊骨健康。

情感與風水

有人新婚燕爾，盡情享受浪漫甜蜜，二人世界；也有人剛剛結婚，就莫名其妙地鬥嘴吵架，經常為些不起眼的芝麻小事吵至面紅耳赤。為甚麼其實婚姻的和諧與否和人的命局有關，和居住的屋宅風水格局更有莫大的關係。因此對像具擺設的分佈、牆紙冷暖色系的定奪、光線的調節等，都要詳加考究。比如床頭櫃擺放鮮花，容易招惹桃花，夫妻兩人均有機會有外遇。睡床太近玻璃窗，有空透無依之感，影響事業之外，也容易導致「紅杏出牆」。在房中擺放植物，要以大葉或闊葉為佳，因小葉的植物容易散小口口陷入瑣碎與計較。不宜擺放攀藤類、帶刺的植物，更是不宜。如果屋主命中木旺，就不能擺放植物，因木眾會令屋主財源損耗。

塔羅星座

白羊座 3/21-4/19 今周會壓力比較大，可以試試佩戴白水晶的飾物是絕對的幫助。	金牛座 4/20-5/20 本周有無比的工作量，當然這亦是顯得你發展暢順及能幹的表現。	雙子座 5/21-6/21 紫水晶的吊墜有助你本星期的大頭蝦及因忘掉而帶來的損失減少。
巨蟹座 6/22-7/22 太陽石的手鏈令你增加自信心及改善你的人際關係，使你在工作上更有魄力。	獅子座 7/23-8/22 工作上遇上新挑戰，令你有點吃不消，綠色的月亮石飾物能令你工作發展更順利。	處女座 8/23-9/22 這周遇着氣管喉嚨有點問題，令你心情不佳無處發洩，難為了愛侶了。
天秤座 9/23-10/23 要做到盡善盡美是很難的，要知道世界哪有完美，所以要記得缺陷美的真意。	天蠍座 10/24-11/21 黃水晶能夠帶動你本周的財富，有利做生意的朋友及投資者。	人馬座 11/22-12/21 紅色是你的幸運色，這周能多運用的話，各方面的事情也會有所裨益的。
山羊座 12/22-1/19 如果覺得運氣不濟的話，可向上天祈禱，你的守護天使會協助你解決難題的。	水瓶座 1/20-2/18 心情大上大落，終於這星期能夠放鬆下來了，得到真正的休息時間。	雙魚座 2/19-3/20 小小苦楚等於一種激勵，如沒有早前的艱苦，就不能造就今天的你，要努力。

藏傳卦一 生肖

鼠 人緣桃花運旺極，亦有利工作上發展，大利從事人際網絡工作者。	牛 工作勞碌不斷，有貴人扶持，雖辛勞，但宏觀這市況就絕對是一件好事。	虎 夫妻感情本和順，但小心一些是非瑣事而口角，多體諒學包容。
兔 本星期心緒不寧，易胡思亂想，疑心生暗鬼，建議多與友人分享。	龍 很多機會在眼前，能否把握在你手，看似易事也非易，吃虧在眼前。	蛇 前面困難重重，前方未明，大膽行事適得其反，還是三思而後行。
馬 平平穩穩又一周，工作感情都得到改善，對比早前的煩惱亦一掃而空。	羊 有時要求會令人進步，但稍一過量，只會令人卻步，你先要學習知足常樂。	猴 歡迎喜慶之卦象，未婚的可望共諧連理，單身人士皆有機會遇上心儀對象。
雞 有粒財星暗中照耀星期末，大事可望後來居上，勿心急而因小失大。	狗 有粒太陽星高掛，照明一切事，人緣、桃花、財富隨手可得。	豬 事情順利發展，四周貴人湧現，可好把握，實踐一方呼應，四方來助之理。