

醫師減重 減重醫師

台北榮民總醫院 家庭醫學部 宋晏仁

我少年時期食量極大，一餐可以吃12碗白飯。是的，不是一、二碗，是拾貳碗。我媽必須煮兩鍋飯才夠一家人吃。但是我很好動，好像裝了永備電池的猴子，不到電力用罄，總也動個不停。因此，即使我所到之處，如蝗蟲過境，把飯菜吃個精光，總還是瘦巴巴的。國中時的導師笑我是「造糞機」，我覺得頗貼切。

高中過後，食量稍減，但仍很能吃。說也奇怪，直到大學畢業，我從未曾為身形煩惱過。我身高177公分，大學畢業時61公斤，BMI 19.5，勉強算得上「玉樹臨風」。

大學畢業服預官役，分發到左營陸戰隊醫院。陸戰隊每天早上要跑5000公尺，醫官們雖偷斤減兩，但也是規律運動的，但我的體重竟然急速增加。回想起來，應是體能訓練後，食慾反而提升；而軍旅生活單純，大多時候都是看診及政治課，體力消耗遠不如大學時多采多姿的活動。服役期間，一度體重飆到75公斤。所幸同梯戰友發起桌球運動，每天下午打3小時桌球（其中一位球友是張洪量，後來成為知名歌手），退伍前體重降到72公斤。

雖然講這麼多體重紀錄，其實我並不在意。因為除了我爸覺得我變「壯」些，大部分時候並沒有人說我肥胖。在缺乏「回饋抑制」的情況下，我毫不忌口。更因為退伍後在台北市立仁愛醫院外科服務，而外科生活相當忙碌、疲累，美食成了補償機制的一部分。很快的，我的體重又增加到75公斤左右。

擔任住院醫師期間，我考取公費留學，便辭職到美國念書。到美國頭一年，住學校宿

舍，訂學校伙食。美國食物很對我的胃口，all you can eat，吃得不亦樂乎。不到一年，我帶去的衣褲全都穿不下。體重，美國算磅的，在同學家量了一下，182磅。

博士班課業、論文壓力大，我勤奮讀書，拼命做實驗。白天積極而焦慮，夜裡卻失眠，得靠台灣帶去的安眠藥。藥用完了，就用酒精麻醉。這樣的痛苦日子過了兩年半，好不容易熬過了博士資格考，成為博士候選人。但是資格考當日的可怕經驗，讓我第一次覺察身體機能殘敗的可怕。

事情是這樣的：考前半年，我的失眠越發嚴重。做完實驗回到宿舍，大約是半夜2點，匆匆洗個澡，趕緊上床準備睡覺，因為第二天與技術員約好了6點鐘要一起殺動物取腹腔細胞。3點鐘，眼睛仍然睜著，顯然Rohypnol (flunitrazepam) 加 Halcion (triazolam) 又不管用了。起床倒了杯威士忌，一口灌下，才昏了半晌，眼睛又睜開，時針指著4點鐘。床頭威士忌還在，再倒一杯…昏沉中看見時鐘顯示5點鐘，趕快閉眼試圖睡一下。就在嘴麻頭昏、手腳發軟之際，鬧鐘響了，5點30分。身子像子彈一樣驚跳起來，床外下著雪，氣溫是華氏26度。趕緊衝進浴室，扭開水龍頭，用冰水沖頭，渾身哆嗦地醒了，便裝衝進實驗室，和技術員開始忙碌的一天。這樣的日子，一個星期至少三天。每到下午，把細胞送進培養箱後，整個人如同虛脫一般，腹部灼熱、胸口發悶，口裡吐出的氣帶著酒精的臭味，口水苦苦的，腦袋昏昏的，好幾次腦袋裡浮現這個意象：我

快死了。

資格考當天，我又是在鬧鐘響嘎響、冰水沖頭後，頭昏腦脹地走進考場。口試委員中有三位是我的論文指導教授，平日熟稔，對我較友善寬容。另二位外部委員，可沒那麼客氣了。終於考了一題我答不出來，冷汗中我清醒過來，竟有不知今夕何夕的錯愕：我在哪裡？在幹嘛？哦，是考試。考官說話了，聲音彷彿來自遙遠的地獄：『這題答出來我就讓他過關』…天哪，他想宰了我。

我胡亂回答一通。我老闆叫我到外面等候。過了約10分鐘，他開門叫我進去，臉上沒有表情。我心想完了，誰知一進門，五位委員都跟我說恭喜。哈，矇對了！

這次「瀕死」經驗，讓我深切體認到失去健康的可怕。考後，我購買高爾夫球學生會員證，做完實驗就去打球。另外，我也訂購了減肥代餐 Ultra Slim Fast®，照指示一天吃兩餐。三個月下來，楓葉紅了，球季已快結束。一日我洗完澡時，看見鏡子裡那個人的肚子居然不見了，仔細思量，發現已經快兩個月不必吃安眠藥了。

之後實驗頗順利，總共留學5年，取得了學位。回國後，仍然自美國訂購Ultra Slim Fast®代餐，但因運費太貴，半年就停訂了。新任教職，忙於授課、收研究生、趕計畫、寫論文、升等…壓力又不知不覺上了身，睡眠雖不似之前困難，熬夜趕計畫確是家常便飯。為了提神，咖啡、可樂不曾離手。因為壓力大，飲食方面更加放縱，美食佳餚，不飽不休。體

重當然節節上升。

2005年因為某個機緣，進入政府工作，壓力更大，應酬多又沒時間運動。就這樣，體重漸漸到了9字頭，爬一層樓就氣喘吁吁。血脂肪、血糖呈現了紅字。

2009年，終於返校當陽春教授，開始認真恢復健康。我仍然胃口奇佳，不願節食，所以選擇了有氧運動—騎自行車。幾乎每天都騎，少則1小時，多則3-4小時，常常騎到三更半夜。這樣子拼命運動，體重卻居高不下。不但如此，我的體檢報告一直出現CPK過高現象，加驗CKMB並未升高，64切電腦斷層檢查也未顯示心臟問題，看來是因為過度運動而造成骨骼肌受傷了。

去年—2014—過完農曆年，我開始認真研究所謂健康飲食與運動處方。我做了幾件事：（1）每日量體重；（2）均衡飲食，定時定量，不誤餐，並做飲食紀錄；（3）充足睡眠，每日至少6.5小時；（4）堅持每日喝水2500 CC；（5）服用大量綜合維他命；（6）適量運動，每天不超過1小時，並且加入阻力／肌耐力運動。我自己製作五穀飯、雜糧麵包、生菜沙拉、無油瘦肉或深海魚肉等健康料理，每日吃得健康、豐盛又均衡。運動方面，因為不再如之前的過度，反而CPK逐漸恢復正常。而我的體重穩定下滑，從2014年2月的87公斤，到2014年8月的74公斤，嗣後維持在74~75公斤，直到現在，BMI 仍維持在23.6到24.1之間，很多人說我看起來年輕了許多。

這段時間減重的經驗，使我對體重控制

發生了莫大興趣。因此加入中華民國肥胖研究學會，上完了核心課程，並通過肥胖症專科醫師考試。我從肥胖症患者，成了肥胖症治療的專科醫師。此後，我對於三高（高血壓、高血糖、血脂、或代謝症候群）患者的衛教，不再只是簡單的少油、少鹽、少糖、多纖、多運動，而是從肥胖醫學／營養學的角度，提供患者正確的飲食與運動觀念。至少有三名糖尿病患者，經由減重的努力，糖化血色素從10、11降到6、7，有一位竟然可以回復到5.7，不再需要使用降血糖藥物。

這一年多的經驗，讓我真正體悟到三高患者治療指引中的體重控制、生活（主要是飲食與運動）習慣改變的威力。我從一個需要奮力減重的人，成了一名可以幫助患者體重控制的肥胖症醫師，勿寧是人生一巧妙之轉折也。㊭

