



只是吃飽，肚子卻像懷孕一樣大?!

改善胃凸， 和小腹說掰掰！

小腹凸出是許多上班族的痛，久坐的生活、辦公室的下午茶、還有時不時的團購，讓過多的脂肪持續堆積的小腹。但胃凸往往不只是脂肪堆積的問題，很多時候跟腹脹、消化不良，甚至和筋膜結構有關。

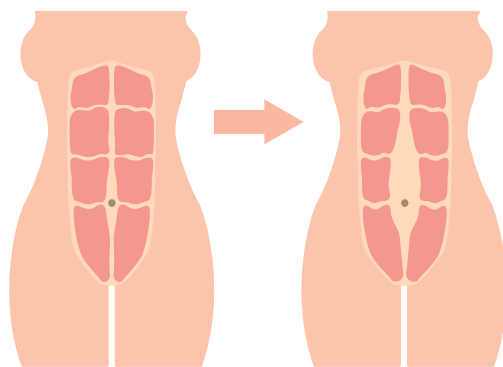


顧問醫師

周宗翰

現任 翰鳴堂中醫診所執行長
臺北市立聯合醫院
仁愛院區中醫科主治醫師

像是辛苦的產後媽媽，由於懷孕時迅速隆起的腹部，將原本緊緻密合腹直肌撐大、撐薄，使得腹部像是彈性疲乏的橡皮筋，無法維持足夠的強度，加上過度前傾的骨盆，使得內部器官向前撐，形成了胃凸和小腹突出的型態，這在本來腹部肌肉強度不足的女性身上更加常見。



產後直腹肌被撐開



要想改善胃凸問題，建議要從飲食習慣開始改變，定食定量的飲食習慣會降低因為飢餓暴飲暴食的行為，飲食中也建議減少易引起脹氣的食物，例如豆類、油炸食品、地瓜、高麗菜、花椰菜等食物，或者增加咀嚼次數，也有助降低消化道負擔，當然日常也可以補充益生菌以及消化酵素，幫助維持消化道機能。



革除不好的生活習慣外，也推薦偶爾練習**腹式呼吸**幫助放鬆情緒，並且加入**鍛鍊核心肌群**的動作，像是死蟲式、橋式等等簡單又不會出錯的動作，不僅幫助鍛鍊腹部肌肉，也有助於盡快消除胃凸，還可以建立更好的體態應付辛苦的上班生活。