

減肥方式與費用

體重控制是天下男女共同的煩惱，每天有眾多男女想盡各項辦法，追求減肥的秘訣。眾多方法包括中藥、針灸、抽脂、減肥藥、減肥霜、減肥保健食品或是求助美容減肥中心、醫美診所儀器等。這些方式到底成效如何？或是其費用多寡？Google 一下，也來算算 CP 值。

實務上，減肥方式百百種，也沒有標準作業程序，更無標準流程。若要統計其費用，只能從個案著手，無法保證精確。這是研讀資料時，必須保有的基本知識。

一、運動減肥+合理控制飲食

特點：長期堅持，配合飲食

健身房(另見健身房價格比一比)

二、西藥減肥

特點：必須在醫師指導下，安全用藥。

個案：減肥藥-IVENOR

IVENOR 商品組合：

A.IVENOR 二代塑崩錠 1 盒(60 錠/盒) 690 元(原價 1280 元)

B.IVENOR 二代塑崩錠 3 盒(60 錠/盒) 1680 元(原價 3840 元)平均一盒 560 元起

減肥藥物-左旋瘦卡

三週期瘦人體質裝 9盒 原價 6800 促銷價4799

一週期激情體驗裝 3 盒 原價 3,800 元，促銷價 2,399 元

二週期骨感窈窕裝 6 盒 原價 5,800 元 促銷價 3,599 元

三週期瘦人體質裝 9 盒 原價 6,800 元 促銷價 4,799 元

四週期完美身材裝 12 盒 原價 8,800 元 促銷價 5,900 元

減肥藥物-賀寶芙[<http://www.herbgolife.com>]

中醫門診

個案：每週一次，一次 1,000 元，拿 7 天份的藥和埋線。另外，健保費是 100 元，每次合計 1,100 元。

中醫埋線減肥法

中醫診所所有採取穴位埋線者，搭配中藥調理、飲食控制，有患者在 3 個月內減重 20 公斤的案例。埋線位置為豐隆、水分、三陰交、脾俞等穴位。總針數約 20 針以下，每 1 至 2 週埋線一次。每次約需自費 500 至 1,000 元。

個案：王品減肥診所

可以自行抽血檢驗(肝 GOT, GPT, 腎 Bun,Cr)與(空腹血糖 Glu)等基本功能，再打電話預約後，帶報告去王品診所，就可以直接看診。

全新的王品減肥門診的費用，三週療程 4,000 元；六週療程 7,000 元；九週療程 9,000 元。

減肥門診-楊氏診所

減重療程：十週藥費 12,000 元

個案：媚 X 峰

價格，1 公斤約 1.5 萬元，加上一堆付費的課程。

個案：吸脂減肥-韓國(略)

減肥抽脂-

五、針灸-大陸

針灸減肥分為幾個步驟，時間跨度較長前面。在第 1-2 個療程之間減肥的速度可能會比較快，體重會降得比較快，而 3-4 個療程這段時間裡，體重會進入一個穩定的平台期，到 4-5 個療程後體重進入到一個緩慢減重期，這時體重、腰圍等再次會慢慢減少。

對於工作比較繁忙的減肥朋友，可以採用針灸減肥中的穴位埋線的方法，是將可吸收的醫用羊腸線埋入穴位內，15 天左右到醫院就診一次即可。

針灸減肥費用不太貴，每次約 40-50 元(人民幣)，如果是一個星期治療 3 次，一個月 12 次，每月費用約 480 元(人民幣)左右。此外，若是穴位埋線減肥，則 15 元(人民幣)/穴位，一般每次埋 6 個穴位左右，一個月埋兩次，花費約為 180 元(人民幣)左右。

□抽脂減肥價格

個案：以下為個別資訊，自行吸收歸納。

Prittia：韓國抽脂每個部位（如：兩邊手臂，或者腹部等）費用大約在 USD3,000 左右。2013。

Chiame：手臂+背後抽脂=6 萬 up 2011.8

Chxxx：佳美~先超音波體外震碎配合傳統抽脂 8 萬(手臂+上背部)；若+雷射溶脂 3 萬.麻醉費 1 萬.後來談到:-麻醉費 1 萬=11 萬...2011.9。

Chxxx：板橋喬美診所:水刀抽脂~依個人脂肪情形 10~14 萬(我個人蝴蝶袖+背上半'肩帶以上')..2011.9

抽脂費用搜集(每家說的不同):

(一)抽脂價格:

1.脂肪抽脂：腹部 6~10 萬，大腿 6~10 萬

2.肚子抽脂費用約在 8-10 萬

3.抽脂費用：5 萬 1 部位

4.抽脂雕塑每區(30,000-50,000)

上下腹 腰部 80,000 - 120,000

小腹 50,000 - 60,000

上下腹 60,000 - 80,000

5.大腿抽脂 80,000 - 120,000

小腿抽脂 60,000 - 100,000

6.傳統抽脂術則為 4~8 萬

(二)水刀抽脂費用:

1.水刀抽脂費用約 6~12 萬。

2.水刀抽脂每部位約 50,000-120,000 不等，腹部抽脂價位約在 80,000-100,000 元

3.水刀抽脂費用：10~15 萬元

(三)雷射溶脂價格:

1.一般施打 3000 焦耳單位,收費定價為 1.5 萬元.(簡單的算法就是,1 焦耳=5 元)

身體部位:1 個對稱部位, 如果施打雷射能量 6000 焦耳~12000 焦耳, 定價為 3~6 萬元。

舉例說明：兩邊大腿內側,算 1 個對稱部位,依脂肪的厚薄,所須施打的雷射總能量不同,價錢不同:約 3~6 萬元；兩邊腰側,算 1 個對稱部位,依脂肪的厚薄,所須施打的雷射總能量不同,價錢不同:約 3~6 萬元。

□個案：胃繞道手術

對付超級大胖哥，手術後胃容量縮小到只有 30c.c.。成大醫院外科李國鼎醫師表示，對病態性肥胖的病友來說，減重效果較不理想，有時需外科介入；健保有條件給付減重手術，對象為 BMI 超過 40，或 BMI 等於 35 合併糖尿病等內科疾病，嘗試過飲食控制或內科療法失敗等。

減重手術費用不便宜，健保給付仍要負擔 15 萬元左右，全自費 20 萬元上下，主要是因為現今都採內視鏡手術，耗材費用高所致。

附件：相關規定

台灣健保對於減重手術治療的給付主要是根據美國國家衛生研究院在 1991 年所公布的標準，須符合下列條件：

BMI \geq 40，或 BMI \geq 35 且合併有肥胖相關併發症。

年齡介於 18~55 歲。

經半年以上的內科減重治療失敗。

無內分泌系統異常或其他會造成肥胖的疾病。

無藥物濫用或精神疾病。

無重大器官功能異常並能接受外科手術風險。

若符合上述條件，病人只需負擔腹腔鏡耗材費用、病房差額及健保部分負擔，約數萬到十幾萬元不等。

各種「手術方式」費用優劣比較

	安全 性	手術時間/費用	效果	併發症	特別事項
胃水球(限)	高	1小時/8萬元	弱	胃膨大	6個月需拿出
胃束帶(限)	高	1小時/12萬元	中弱	位移、胃食道逆流	需門診注射紮鈕扣
胃袖狀切除(限)	普通	1-2小時/16萬元	中	泄漏、出血、狹窄	貧血、B12缺乏、胃囊變大
胃折疊(限)	普通	1-2小時/12萬元	中弱	鬆脫、泄漏	4年以上多半失效
傳統胃間隔(限)	低	2小時/16萬元	中	泄漏、出血、阻塞	已漸少施作
*胃夾(限)	高	30分/8萬元	中	位移	6-10年取出，可逆性高，可同時治療胃食道逆流
空腸繞道(吸)	高	30分/8萬元	弱	出血、沾連	升泌素增加可治糖尿病
膽胰分流(吸)	低	2小時/18萬元	強	泄漏、維生素缺乏	需長期補充維生素與鐵劑
十二指腸轉位(綜)	低	2小時/18萬元	強	泄漏、出血、狹窄維生素缺乏、貧血	需長期補充維生素與鐵劑
胃繞道 RY(綜)	中低	2小時/18萬元	中強	出血、泄漏、狹窄維生素缺乏、貧血	需長期補充維生素與鐵劑
胃繞道 mini(綜)	中	1小時/16萬元	中強	泄漏、出血、阻塞狹窄維生素缺乏、貧血	需長期補充維生素與鐵劑
*胃夾+空腸繞道(綜)	高	50分/8-13萬元(視有無強健保給付條件)	無強	出血、位移	不需長期補充維生素與鐵劑，可復原

註：費用約 8-18 萬元。

中/西藥

一旦停止就復胖

埋線

效果不明顯

減肥藥

造成營養不良
且拉肚子

少吃多動

方法不持久，
停止就胖

水果餐

營養不良

常見減重方法比一比

方式	減重原理	費用
賀寶芙營養代餐	<ul style="list-style-type: none"> ✓提供細胞均衡營養 ✓階梯式減重不易復胖 ✓教導正確減重觀念 ✓專業健康教練指導 	不用花費額外費用,只須把每天吃飯錢,飲料錢,零食費用轉換過來
減重中心	<ul style="list-style-type: none"> ✓減肥食譜或藥物 ✓運動 	約10000元/公斤
中醫埋線	<ul style="list-style-type: none"> ✓穴道控制食慾 ✓促進腸胃消化 	約1500-2000元/2週
針灸減肥	<ul style="list-style-type: none"> ✓調整代謝功能 ✓須配合飲食調整 	約350元/每次
減肥藥物	<ul style="list-style-type: none"> ✓抑制食慾 ✓排除油脂 	約2300~2600元/盒
健身中心	<ul style="list-style-type: none"> ✓運動燃燒熱量 ✓提升身體代謝功能 	依等級價位不等 (1000~60000元)
外科手術	<ul style="list-style-type: none"> ✓抽脂(抽掉多餘脂肪) ✓胃內水球(減少食量) 	約3~6萬元/部位 約10~12萬元
少吃多動 節食	<ul style="list-style-type: none"> ✓自行控制熱量 ✓需有意志力及恆心 ✓易減掉肌肉而非脂肪 	世界上最便宜的減重 也是最容易復胖的方式

健身房價格比一比

板橋府中站附近的健身房或是板南線上不用轉車或坐太遠的健身房。

板橋 蘇力士 新舊館(在舊館待了一年)

世界健身房(西門店)

台北健身院(西門店)

伊士邦(京站店)

1.蘇力士舊館

去年辦的費用是入會 1,500，預付 2 個月共 3000。信用卡自動轉帳滿 10 個月 送 4 個月，等於一個月平均 1392 元。

環境方面 當初是還不錯，重量訓練設備(這方面是 5 間裡面機台最少的 但是我覺得夠用) 有氧設備 電腦 有氧教室免費課程(現在的課比較少了) 撞球桌 桌球 20M 室內泳池 SPA 三溫暖 衛浴裡面有洗髮精 沐浴乳 乳液 髮雕 定型液 梳子有紫外線機消毒洗澡的地方像是溫泉裸湯那樣 大家會互相看到 有的人很介意這邊就打出來告知不過泳池區有兩間獨立的衛浴(SPA 裡面都有個阿伯再清掃 把椅子上的水刮掉 地板弄乾 衛浴方面我對他們的評價很高)寄物櫃採櫃台給 KEY 的做法通常每個月的第一個星期一休館

2.蘇力士新館

一次付現金 2 萬 可使用 12 個月+2 個月(送的) 共 14 個月 平均一個月 1428 元 月付,先繳 3888 元(不知道什麼費用)然後月繳 1500 繳滿 10 個月 可用 12 個月 平均一個月 1574(第一次去應該還要給他們幾百塊做卡片的錢的樣子 我不知道多少 因為我有了 舊館的延用)

設備方面重量訓練機台(只比舊館多幾樣 是 5 間裡面第二少的 但是我也覺得夠我用了) 有氧機台 3 間有氧教室 免費課程眾多 休息區 SPA(跟舊館一樣裡面有

阿伯 衛浴方面評價我覺得相當高)教練方面 新舊館是輪來輪去 可以說是一樣的情況

寄物櫃採櫃台給 KEY 衛浴一樣裡面有洗髮精 沐浴乳 乳液 髮雕 定型液 梳子有紫外線機消毒洗澡的地方一樣像是溫泉裸湯那樣 大家會互相看到休館日我忘了問 好像也是一個月一天特定大節日會休

3.世界西門店

跟網路上大家說的一樣 價格很不透明化業務也是 5 間店裡面最油條的(比較起來拉 人不會讓人討厭 畢竟他們也是靠這個生活)剛去的時候拿了個"卡達肉布"裡面的價格是 綁約 1 年制的人會費 8888 XXX 費 4888(忘了什麼費) 月費 2188 的樣子我看了其實當下就想走了...

設備方面重訓 有氧機台都是這 5 間店內最多的 應該有破百台 甚至是蘇力士的機台的數倍(不誇張 說 5 倍應該算客氣 算低估了)有休息區有一間獨立的電影室 可以看電影 每天兩部舊片(今天去是播放 獵殺第四行者跟 XXX 忘了 第四台都有) 裡面沒椅子 都是飛輪 滑步機 可以邊看邊運動

固定休館日 每個月的第一個星期一 偶爾會變動 大節日會休

4.台北健身院(感謝網友提醒 台北健身院是有空調的 特此更正)進去的 10 分鐘我真的就想直接加入了...沒有業務!!就是教練直接來講 很土性 我真的很喜歡那個教練價格過年的時候有促銷 5 人團報的價格 一人來也可以給那個價格那個教練說 年剛過沒多久 老闆也忙著喝春酒 我一個人也給我這個價(他的土性讓我覺得他不是說謊..但是我還是認為很快什麼節日也許又還會有一樣的促銷=)

2 年+1 年 12600 元

3 年+2 年 15750 元

營業時間 24H 休館日 我忘了 請別的大大幫忙補上西門店他說是最大間的 可是西門店大小 衛浴跟櫃檯不算 我看起來好像只有 40-50 坪衛浴也是簡簡單單 可

以洗 這樣而已(5 間評價最低 但是我能接受 我覺得堪用)浴巾好像要費用 有在櫃檯上面看到 20 元

設備方面有氧機台很少 感覺晚上一定不夠用 感覺比萬華運動中心還少重訓機台還可以

5.伊士邦(京站店)

價格有點複雜 可能有錯 就請知道的大大補正

營業時間 7 點-23 點

短期使用 1 個月 2500 元 第一次來 2012 元

冷門時段使用 7 點-17 點 (陽光專案)

2 個月只要 2012 元(平均一個月只要 1006 元)(限第一次來的人 等於體驗的意思)

年繳 20120 元 使用 12 個月 平均 1 個月 1676 元

要是持有別間健身房的卡片跳槽過來(過期的也行)加送 1 個月 也就是平均 1548 元

陽光專案年繳 16200 元 也就是平均一個月 1350 元

(早上 7 點到下午 5 點之前能去 5 點到一定要出來)

要是偶爾晚上要去 每次需繳 150 元

陽光專案兩年期 共 3 萬 平均一個月 1250 元

年繳中途想終止就是看你用了幾個月 每個月算 2500

假如繳了 20120 元 用了 4 個月不想去了 他們就只退 10120 元

好像月繳的方式只有上面那種 1 個月 2012 其他都要年繳

有氧機台 感覺沒很多 但也在 5 間裡面排中間了重訓機臺也是排中間也有很大的有氧教室(我遠看 當時有課程正在上課)衛浴水準也在中上有租賃置物櫃置物櫃有櫃檯給 KEY 那種 也有自己準備鎖頭那種聽業務說 以後會改成大部分自己準備鎖頭那種