

# 现金奖励减肥功效佳 奖金一停渐恢复原形

中央医院一项提供多达660元奖励的减肥计划，令参与者在八个月里平均减了3.3公斤。但在奖励结束的四个个月后，参与者又增加了一公斤，相等于他们平均减重只有2.3公斤。

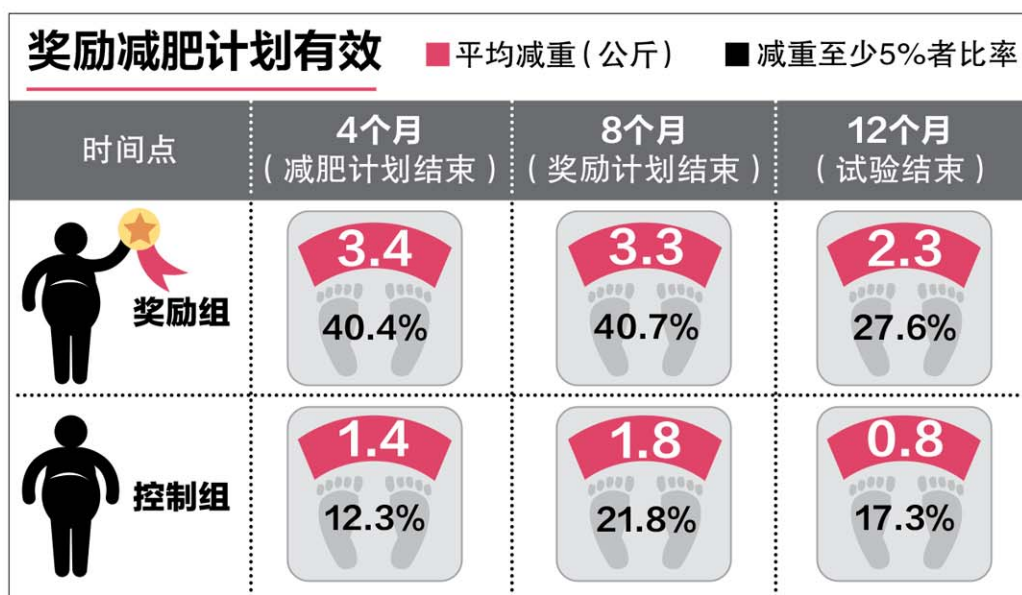
叶伟强 报道  
yapwq@sph.com.sg

本地研究显示，用赢现金的方式鼓励人们减肥有一定成效。新加坡中央医院一项提供最多660元奖励的减肥计划，令参与者在八个月里平均减了3.3公斤。

但是，参与者在12个月后，即停止奖励的四个个月后又复胖一公斤，相等于平均减重只有2.3公斤。

对此，领导试验的杜克—新加坡国立大学医学院教授芬克尔斯坦（Eric Finkelstein）说：“这是可想而知的结果，也证明除了用奖励来鼓励人们减重，更重要的是为他们提供适当的工具，以便在成功减重后维持体重。”他是医学院医疗卫生保健系统与服务的重点研究项目教授。

这项于2014年至2015年进行的研究，共有161名21岁至65岁的超重或肥胖者参与，当中近七成是肥胖者。54人随机被选入控制组，其余107人进入奖励组。奖



资料来源 / 杜克—新加坡国立大学医学院

早报图表 / 何宏章

励分两种：67人选择现金奖励，其余40人选幸运抽奖券，有一成机会可赢得10倍奖励金。控制组也参与减肥计划，只是没有奖励金。

## 每月20天内 日行万步有赏20元

所有参与者得支付234元津贴费用，加入由新加坡中央医院康跃中心（LIFE Centre）展开的四个个月减肥计划；奖励组成员则得承担额外165元费用。研究报告指，这是为减肥奖励计划减轻成本的策略之一。

减肥计划包括拟定个人运动计划、在中心健身房由物理治疗师监督进行四次运动，以及由营养师量身拟定每天减少600卡路里摄取量的均衡饮食计划。

参与者在首两个月内会每两周量一次体重，之后的半年则每月量一次。若体重比上一次少了至少一公斤，或维持在低于试验开始时的体重，或身体质量指数（BMI）低于23.5，就能获得20元。

## 有奖金做运动更积极

参与者也会获得计步器，若每月有至少20天、每天累计至少一万步者每月可额外获得20元；四个月后减重至少5%者或BMI低于23.5者，有100元额外奖励；八个月后减重至少8%者或BMI低于23.5者，有200元额外奖励。

换言之，每人最多可得660元奖励金。

为时12个月的计划分为三个阶段：进行四个个月后，减肥计划

告一段落；八个月后，奖励计划告一段落；12个月后完结。

在这三个时间点，奖励组成员的减重成效都比控制组好，在运动方面也更为积极，例如：在计划进行四个月时，奖励组的每天步行量比控制组多2173步；每月有至少20天日行万步的比率为45.9%对18%。

但是，两组同样在试验计划完结时，出现稍微复胖一公斤的情况。

国外研究也已证实，超重或肥胖者即使只减5%体重，长期下来对健康也有益处，但过去的研究也显示，减重后难以持续维持体重是一大挑战，主要是因人们在做短期决策时较为短视，尤其是要在食物和运动之间做选择时。

芬克尔斯坦指出，减肥计划平均发出225元给每名奖励组成员，扣除165元的费用后，成本为每人60元；奖励计划结束时，七成参与者认为165元的费用合理。

“虽然只有42%参与者有‘赚到钱’，但近八成表示满意。”

中央医院内分泌科高级顾问医生兼康跃中心组长谭光慧受访时说，院方尚未决定是否延续类似计划，因为研究报告刚出炉。

这项研究将刊登在下月份的学术期刊《社会科学与医学》。