



第 57 期

93年4月1日~4月15日

本期發稿日：93/ 4/ 15

下期截稿日：93/ 4/ 30

陽明焦點新聞

行政會報摘要

各處室訊息

院系所傳真

社團動態

陽明人

校史照片展覽

校園之美

畢業特刊

編輯報告

發行人：吳妍華

總編輯：高毓儒

執行編輯：莊慧玲

錢珏琄

網頁設計：賴彥甫

陽明焦點新聞

健康活力的陽明人

衛保組自上 (3) 個月31日開始，分四梯次舉辦「健康九九，歡樂百分百」的活動，號召 陽明人，大家走出健康活力。

曾經參加過第一梯次的同仁們都認為，這次的活動促使每個人檢視自己的飲食習慣及運動量。一般來說，上班族如果想要保持健康，不但平日要注意攝取均衡的營養，同時運動也必須定期、定量和持之以恆。



參加過第一梯次的人都說：讚！

活動以健康闖關的方式，讓大家在每一個關卡都有各別的體驗，如：

第一關：測試一下自己的健康能量指數 (測量身高、體重、身體質量指數)

第二關：找出隱性健康殺手 (測量體脂肪、血壓)

第三關：健康大胃王 (找出會造成膽固醇升高的食物)

第四關：健康來找“查”(計算個人每日所需的熱量)

第五關：健康動一動 “有氧健康操·多動一分鐘、多活兩分鐘”

第六關：健康“獎”——“講”

陽明電子報
特別報導



◎大學報

◎高教簡訊

◎教育部電子報

◎國衛院電子報



衛保組秀金為你找出隱性健康殺手

人事室組員黃秋瑩就表示，她過去每週固定會打兩次羽毛球，現在因為事忙，這個習慣已中斷了四個月，這次參加活動時測量體脂肪，激增的數字讓她警惕到，再不恢復運動不行了。「其實這段期間體重並沒有太大的變化，但是如果增加的都變成體脂肪，體內的新陳代謝會減緩，對健康就很不妙了。」經過這次檢測，秋瑩已經重拾球拍，恢復她定期運動的習慣了。



伸伸手、彎彎腰，大家來做健康操

另一位各項記錄優異的參加者——秘書室陳婉華，透露她保持身材的法門是，平日固定每週練一次瑜伽，飲食也以清淡為主。她說：「近十年來，我晚餐盡量不吃澱粉類食物，同時晚上八點後絕不進食；平時吃的東西依照先蔬果，再按魚、？、牛和豬的順序排列。」



跳出健康，找到你的健康指南針

想要保持健康的身體和窈窕的體態，只靠偶一為之的運動和三不五時的減肥餐是不行的，請大家把握機會，參加最後一梯次(4/21)的「[健康九九](#)，[歡樂百分百](#)」的活動，找出自己應該調整的飲食之道，每天至少做兩次十分鐘的健康操，相信對同仁們的身心是有正面而積極的效應的。



恭喜你闖關成功，記得每天要運動唷！

(資料及部分照片提供 / 衛保組)

回《陽明焦點新聞》

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)

Copyright (c) 2004 National Yang-Ming University ALL RIGHTS RESERVED