



已不再支援「Adobe Flash Player」

電子報專欄

- 本期摘要
- 校園焦點
- 行政會報
- 陽明訊息
- 山腰部落格
- 課輔部落格
- 捐款芳名錄

副刊專欄

- 山腰電影院
- 閱讀旅行

相簿集錦



這是什麼？

相簿適用IE6, IE7, FireFox, Safari
IE8請開啟「相容性檢視」瀏覽

發行人：梁慶義
總編輯：王瑞瑤
執行編輯：方諾妮
網頁維護：凱笛資訊

快訊   【校園焦點】100年度校長與行政人員座談會

校園焦點

100年度校長與行政人員座談會
〈早安神農坡系列3〉～天助同學的復健成長與個人分享
100年度【校長盃】教職員工羽球聯誼賽
理直氣平－與洪蘭作者有約

劉影梅老師研究成果發表記者會

研發處於6月21日上午十時，在行政大樓2樓會議室，召開劉影梅老師研究成果發表記者會。會議由研發處林敬哲副研發長主持。本校衛生中心主任劉影梅老師主持的團隊，在「臺灣學生健康體位調查」的研究成果上有突破性發現。劉老師研究團隊的成員包括：簡莉盈老師、張博論老師和劉燦宏老師。他們長期致力於學生族群的肥胖防治研究。他們的研究成果，陸續刊登在重要的醫學期刊上，廣受國際矚目。

研究團隊發現，「催吐是厭食症的前兆」，可能會導致嚴重的心理、精神問題。台灣過去一年有減肥經驗的10-18歲學生（8,673 女生；7,043 男生），有13%曾用催吐進行減肥，而且用催吐來減肥的男生高達16%比女生（10%）還多。「吃早餐」是預防「催吐」的最佳方式。每天吃早餐的人可以減少一半以上（57%）催吐的危險；「睡足八小時」也可下降14%的危險。



記者會由研發處林敬哲副研發長主持（右）



劉影梅老師

如何才能有效的健康減肥？劉老師主持的研究團隊發現，「久坐的休閒型態」與「睡眠太少」是青少年肥胖的重要成因。睡眠時間不足8小時，男女都有1.7倍變胖的危險；一天看電視時間超過二小時，男女各有1.4；1.9倍變胖的危險。

目前教育部將『健康體位』納入推動「健康促進學校」的重點項目，並設健康體位網，發展縣市及學校成功案例的推動模式。近年來台灣學生過重與肥胖比率持穩，未見上升。在教育部的努力下，台灣學生族群肥胖防治的成效良好。

劉影梅老師將「臺灣學生健康體位調查」的系列研究，定位在：

1. 陽明大學對全世界發出學生健康重大警訊，引起國際高度重視
2. 找出預防學生不當減重（催吐）的秘訣
3. 用研究告知大家如何維持健康體位
4. 在教育部努力下，台灣學生族群肥胖防治的成效，傲視全球

劉老師研究團隊的成果，受到國際媒體的重視，並以大篇幅、專題的方式報導。劉老師研究成果發表當天，國內各大媒體都前來採訪，也不斷的對劉老師做後續的專訪。劉老師團隊研究的成果受到如此矚目，不但是他們的光榮，更是陽明的驕傲。

參見相關媒體報導

1. 台灣青少年 久坐少睡亞洲最胖（中國時報）
2. 辣手催吐減肥 男生竟比女生多（中國時報）

3. 陽明大學調查/睡不飽易胖，1成3學子曾催吐減肥（自由時報）
4. 青少年減肥 胖男催吐比女多（聯合晚報）
5. 台灣青少年 全亞洲最胖（今日新聞）
6. 青少年享瘦撇步 睡滿8小時、上網不逾2小時（中國時報）
7. 睡眠不足! 台灣囡仔比外國胖（華視）
8. 追逐「瘦」流行！1成3小學生曾「催吐」（TVBS）
9. 催吐減肥錯招 恐傷食道眼出血（壹電視）
10. 台灣學生 竟熱衷催吐減肥（民視新聞）



劉影梅老師接受記者訪問

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[◎\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)