



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
- 校園點滴
- 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】研發處研發長交接典禮

校園焦點

研發處研發長交接典禮

醫學院院長交接典禮

第十五屆全國人文醫學研習營「Back To Bare」圓滿落幕

現正收看 ▶

【健康講座】代謝平衡 健康瘦身

「世界，為什麼是現在這樣子」導讀講座

我的臍帶沒打結—陳妍希創作個展

【健康講座】代謝平衡 健康瘦身

本校衛保組於7月27日（三）上午10點，邀請台大註冊組洪泰雄主任，於護理館4樓418室舉行演講。洪泰雄老師演講的題目是「代謝平衡，健康瘦身」。洪泰雄老師曾在4個月內減重17公斤，不靠藥物也沒有刻意節食，4個月內體重從84公斤降到67公斤。他的減肥方法引起了媒體的注意，爭相報導。洪老師當天也與大家分享，他靠著先吃蛋白質的代謝平衡減肥法。

洪泰雄老師表示「代謝減肥」是利用「代謝平衡」的方式，達到「身體健康」的目的，瘦身只是邊際效應。而「代謝減肥」的第一階段是先進行「身體準備期」，先以2天的時間來做身體大掃除，透過蔬果餐來清理腸胃，將累積的脂肪與毒素清除。他說方法這是1天內選擇1種水果或蔬菜做為當天三餐的內容，而且絕對不吃蛋白質食物與零食。

接下來第二階段是嚴格遵守代謝平衡守則，口訣是「35921」。「3」是1天只吃3餐，先吃蛋白質，再吃蔬菜，最後吃水果，每餐用餐時間不要超過60分鐘；「5」是指餐與餐之間間隔5小時，其間不可進食他物；「9」是指晚上9時前吃完晚餐，不可吃宵夜；「2」是每天最少喝2000cc的水；「1」是每天早餐1顆蘋果。



洪泰雄老師



洪泰雄老師在解說「代謝減肥」的秘訣

洪泰雄老師說，他的「代謝減肥」關鍵是餐餐都要有蛋白質，先吃蛋白質目的在於啟動消化酵素，而且每餐蛋白質與蔬果比率設定為，蛋白質占4成、蔬菜水果占6成。洪老師說用肉成功，擺脫了鮪魚肚後，糾纏已久的慢性病也自然消失了，身體變得更健康。

洪老師的演講，聽者眾多，座無虛席。大家對於洪老師的「代謝減肥」秘訣傳授，專心聽講，勤做筆記。但是當被問到，對於自己要利用「代謝減肥」力行減重的信心時，許多人笑而不答，或對自己是否可達目標，信心不足。洪老師還是強調，利用「代謝平衡」來瘦身，目的是為了讓身體健康。洪老師希望能與大家分享他成功的經驗。

