



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】于俊院長追思會

校園焦點

于俊院長追思會

陳芳明教授演講：人文關懷與社會關懷

2012國立陽明大學產學創新研發成果媒合會

「愛聽秋墳鬼唱詩～音樂鬼故事」表演

【健康講座】腰瘦不復胖～塑身運動篇

Fun心住系列講座～平安居、快樂住

【健康講座】腰瘦不復胖～塑身運動篇

許多人都想擁有健美的身材，但都有找不到時間運動的煩惱。學務處衛保組特別邀請國泰醫院物理治療師簡文仁先生，於10月30日至本校演講「腰瘦不復胖～塑身運動篇」。簡文仁物理治療師演講幽默風趣，他利用豐富有趣的口訣，示範並帶領大家輕鬆學習塑身減重運動。這些運動不受時間地點限制，不但隨時隨地可做，而且融入生活，讓塑身、減重變得更簡單了！

簡老師說要如何推動健康運動？最重要的是要養成運動的習慣。簡老師表示國人運動的原因很多，主要還是因為「忙」，忙得抽不出時間運動。長時間沒運動習慣，一動就造成痠痛、扭傷等不好經驗，運動自然不會是民眾空閒時的優先選項。國人常認為要跑、跳、喘、流汗才算運動，這觀念不正確。其實運動不必上健身房，隨時隨地都能進行，例如邊看電視也能同時邊拉筋、蹲馬步。持續做慢功，不瘋三分鐘，從生活中一點一滴、慢慢的讓身體動起來，自然就能養成運動習慣。



國泰醫院簡文仁物理治療師演講



簡文仁老師示範口訣動作



簡文仁老師帶著大家做伸展操

依據物質不滅定律，要減重得減少吸收、增加消耗。「少吃多動」就成為最理想的減重方式。吃少、清淡、多蔬果是健康飲食的大原則。但是飲食控制每天的熱量也不要低於1200大卡，以免降低基礎代謝率。簡老師還教大家「0.1減重法」，利用國台語諧音幫助記憶，例如「0.1」的台語唸法是「動點么」，代表不要吃太飽，忍受一點餓、少吃點，而國語的「0.1」則是「動一點」，記得要多運動，多消耗能量。

事實上「0.1減重法」也是一種簡易的熱量換算法。「0.1」數字就代表0.1仟卡的運動量，再乘以每公斤體重、每分鐘來換算，即知每個人花時間運動後，消耗了多少能量。例如50公斤的人，持續做了60分鐘稍微流汗的運動，三者相乘（ $0.1 \times 50 \times 60 = 300$ ）就等於消耗了300大卡卡洛里。

簡老師還在活動中，教大家「1~10」的口訣運動～「1是1」、「2是V」、「3像山」....利用雙手舞動各種姿勢，做出簡單有趣的伸展操。老師不但現場示範，還帶著大家一起做。簡老師的塑身帶動教學，給了聽眾難得的體驗，原來運動也可以如此隨心所欲，而且隨時隨地融在生活之中。

