



學大明陽立國

經 Google 技術強化

搜尋

電子報專欄

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

副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

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

快訊

【校園焦點】基因檢測大突破 榮陽攜手遇同精準醫療

陽明訊息

【第41屆全校運動大會】

【成為更好的自己系列2】——被討厭的勇氣

【職場軟實力系列講座3】——『就業探索』運用心智法，繪出自己的藍圖

現正收看 ▶

【營養講座與諮詢】

【九人書法創作展與書法工作坊】

【2015圖書館週活動】

【陽明帽T預購活動】

【營養講座與諮詢】

隨著3C產品的普及與流行，現代人每天長時間、近距離盯著螢幕，又常常待在冷氣房中，有些人更是長時間戴隱形眼鏡，久而久之常覺眼睛不適、乾澀疲勞，甚至提早老化或受損。怎麼吃出好眼力、降低風險？11月19日講座將有最佳「護眼食物」大公開，歡迎參加！

增加肌肉減少脂肪可以同時進行嗎？運動前與運動後怎麼吃最適宜？吃多少才能恰恰好，就在11月27日的講座說清楚講明白，誠摯歡迎您參加～

- ▶ 日期：104年11月19日、27日
- ▶ 時間：12:00-13:10
- ▶ 地點：11月19日：第二教學大樓232教室
11月27日：第二教學大樓243教室
- ▶ 講師：黃苡菱 營養師 / 祐慈營養諮詢中心負責營養師
- ▶ 講題：11月19日：3C族的護眼飲食
11月27日：吃出增肌減脂好身材

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[🏠\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有，未經同意，請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭婉玲 網頁維護：凱笛資訊