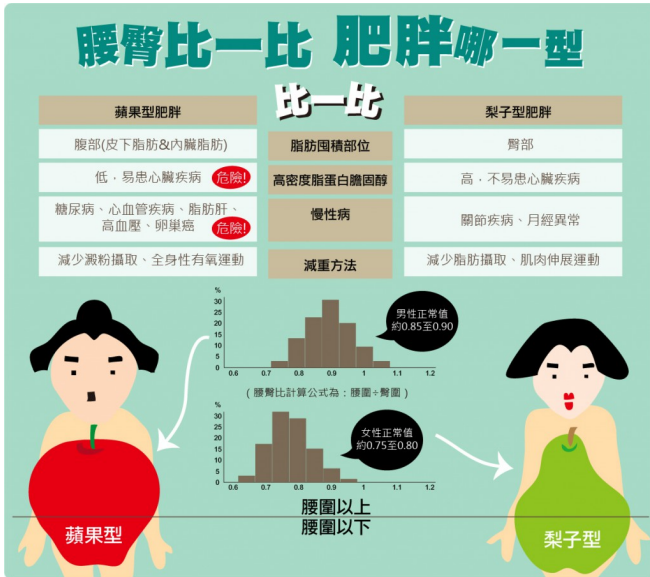




腰臀比一比 肥胖哪一型

2013-05-05 記者 吳悅萍 報導



(圖片來源/吳悅萍 製)

除了需透過儀器才能測量的體脂肪, 及常見的肥胖自我檢測BMI指數外, 腰臀比也是判斷一個人是否肥胖的重要準則。多數男性為腰臀比較高的蘋果型肥胖, 女性則為腰臀比較低的梨子型肥胖, 兩種肥胖固然有其對健康的風險存在, 但研究顯示蘋果型肥胖會造成許多高危險的慢性病, 因此仔細測量自己的腰臀比, 選對方法做有效的減重, 並及早預防慢性病, 是再重要不過的了。

資料來源: 心臟瓣膜知識網、藥學雜誌電子報



那些年 爸爸與芭樂的回憶

在阿爸生日那天, 摳摳憶起爸爸與芭樂的故事。

橙色的季節 唯美「柿」界



新竹九降風吹起陣陣柿香, 一片澄黃映入眼簾, 那既是辛苦的結晶, 也既是甜美的滋味。

▲TOP

媒體歷屆廣告

推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走, 開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

本期頭題王 / 洪詩宸



嗨, 我是詩宸。雖然個子很小, 但是很好動, 常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說, 和拿著相機四處拍, 四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動, 或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物, 每個快門的...

本期疾速王 / 吳建勳



大家好, 我是吳建勳, 淡水人, 喜歡看電影、聽音樂跟拍照, 嚮往無憂無慮的生活。

本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界
陳思寧 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員
張婷芳 / 人物

關於喀報 聯絡我們

© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by DODO v4.0