

爬樓梯

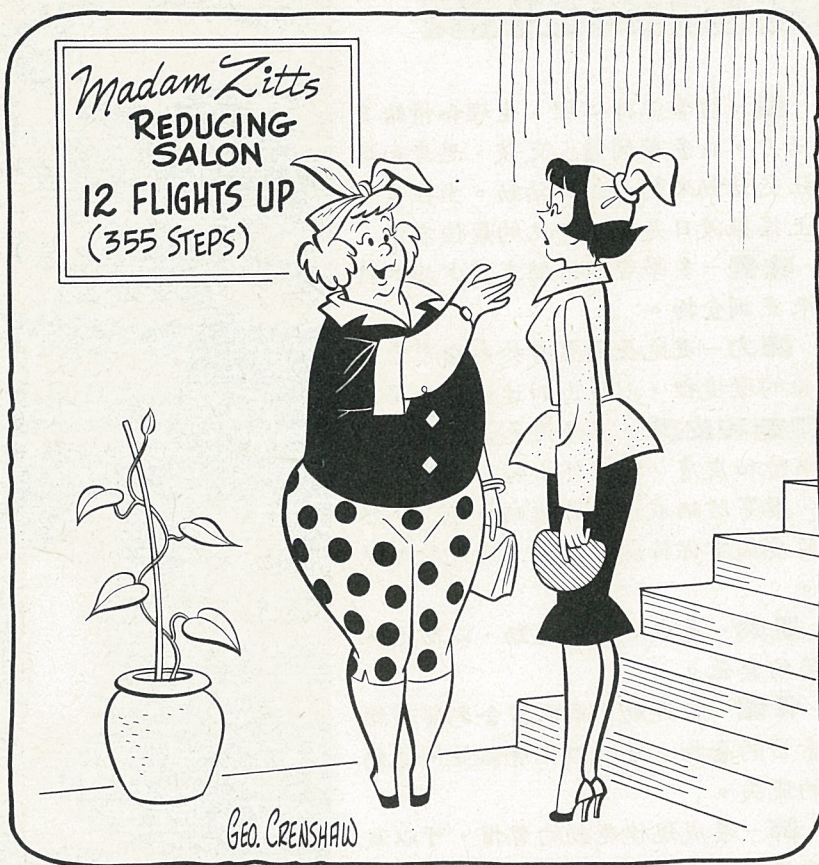
我有個朋友在台北廣場大廈當總幹事，二個月沒見到他，前幾天一見面，我發覺他凸凸的肚子怎麼不見了，滿面春風，精神飽滿，顯得更年輕有勁，好奇的追問下，才知道原來他每天爬樓梯，從一樓爬到十二樓，有恒的爬，從不間斷。

臟病的比例，要比那些總是使用電梯的人少25%。

市面上現在出現許多型式的“爬樓梯”機，根據專家研究，利用爬樓梯機，可以消耗掉比騎單車還多10%的卡路里，並且腳部及腿部也比較舒服，更達到了全身運動的效果。

我個人的習慣也是每天必需運動一次，通常我都是在晚飯後至附近公園散步，然後“爬樓梯”回家（我家住11樓），就這樣不間斷的爬樓梯，使得已屆中年的我，還能保有一副苗條的身材，最重要的是我

減肥中心廣告：女士請上12樓，355步！



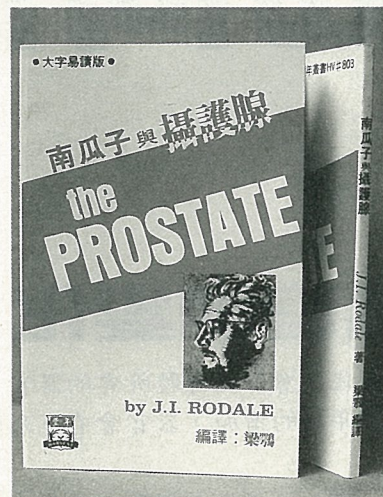
根據美國運動資訊的調查，爬樓梯是有氧課程中最快速成長的一種新運動方式。

爬樓梯的益處是在最近才獲得人們的注意，大家一致推崇有氧運動是強化肌肉及培養耐力的一種好方式。

醫學雜誌曾經報導：一天爬五次樓梯以上的人，其患心

身體很健康，冬季不怕冷，同事們常有人問我：“你這樣苗條的身材是怎樣保持的？節食嗎？”其實生活在我週遭的人都了解：我食量好得很，從來不節食，甚至比別人吃得多，在此讓我偷偷的告訴您：我保持苗條身段的法寶就是一爬樓梯。

南瓜子與攝護腺



J.I. Rodale原著 梁鸚編譯
定價：120元（掛號郵資45元）

男子中年以上，常有攝護腺腫大的情形。夜晚小便1～2次，就是紅燈信號！

本書內容

1. 何謂攝護腺？
2. 動手術？
3. 診斷
4. 南瓜子
5. 鎂元素
6. 維他命F
7. 胺基酸
8. 鋅元素
9. 種子——營養上的奇蹟
10. 咖啡與糖
11. 性與攝護腺
12. 何時動手術



豐年社

台北市溫州街14號
郵政劃撥0005930-0豐年社
電話(02)3628148