

想瘦·享瘦

享受·享壽

一、人生的3大目的：健康的身體、財富（有形的財產與無形的智慧）及名譽。

健康是1，其他是0，有了1、0才有意義。

二、健康身體的4個條件

(一)吃得飽：吃得享受。

(二)睡得好：睡得舒服。

(三)放得出：排得乾淨。

(四)放得下：忘掉過去，展望未來。

三、獲取健康身體的4個原則

(一)生活有規律：飲食正常，睡眠充足。

(二)適當的運動：運動適度，不要勉強。

(三)營養要均衡：魚、肉、蛋、豆、奶、蔬菜、水果樣樣來。

(四)衛生要良好：預防肺癌、口腔癌、食物中毒、AIDS等。

四、生活7律·長壽秘訣

(一)吃飯要定時，兩餐間不吃零食。

(二)每天要吃早餐。

(三)每晚睡足8小時。

(四)保持理想體重，不要超重也不要太輕。

(五)不吸煙。



(六)酒少喝，偶而飲少量的紅葡萄酒(ROSE)對健康有益。

(七)經常運動。

此係美國南加州大學公共衛生學院經9年時間，研究長壽秘訣，提出之7項規律，男人若遵守，可增加11年壽命；女人則可多活7年。

五、正常體重

每人都有自己的理想體重。有人希望減肥，才能身段苗條，婀娜多姿。有人喜歡加幾磅，顯得豐滿有肉，孔武有力，充滿自信。各人目的不一，衡量標準自然各異。模特

兒是愈瘦愈好，相撲武士是愈重愈好。這都是為了職業或美容。若是為了健康，那麼，多重才算好呢？

六、觀念

肥胖症是美國10大致死疾病中5種疾病的可疑因素，在我國亦同，這5種疾病是心臟病、某些癌症如：乳癌、子宮癌、攝護腺癌、大腸癌及直腸癌、腦溢血、糖尿病和血管硬化症。肥胖症亦與關節炎、高血壓、高血脂、不孕和低活動量有密切關係。此外，肥胖症對情緒及心理健康也息息相關。因此，在美國由肥胖症引起之各種病症所需醫藥費用，據估計已達每年1,400億美金，這筆開銷是可以避免的。

美國政府現已認為肥胖症是一個嚴重之健康問題，必須予以正視。肥胖症並非美國的獨特問題，這是一個世界性的健康問題。國人在這方面也不後人，雖在程度上尚不及美國之嚴重，這由市面上風行之減肥藥廣告就可見此問題之普遍。

但是有一些女孩子以為瘦就是美，千方百計使自己更像一根竹竿，也是錯誤之觀念。一定要記住：瘦不是美、健康

才是美。肥胖固然有害，過瘦也不利。過肥固然不好，過瘦也是嚴重問題。比理想體重低10%以下者就算過瘦。荒年瘦子先餓死。在醫院裡，有時因病情或手術需要，幾天不能吃東西，體內儲存之油脂就派上用場。

七、理想體重(678原則)

男子(公斤) = (身高 - 80) × 70%

女子(公斤) = (身高 - 70) × 60%

理想體重範圍：理想體重 ± 10%

體重過重：體重超過理想體重之10~20%

肥胖：體重超過理想體重之20%

腰臀圍比值：女0.7以下、男0.8以下

體重除以身高(公尺)平方：21女、22男

如果一個人已比理想體重

高20%，但是脂肪分佈理想，腰臀圍比值低於女0.8、男0.9，而且也沒有高血壓、糖尿病等與體重有關之慢性病，就還不能算肥胖。

八、人為何會太胖

(一)遺傳：父母親都是肥胖時，孩子有80%，只有母親肥胖機率就降到60%，而只有父親就降到40%，可見只要在生活中上下工夫，還是有希望防止肥胖。

(二)熱量攝取大於熱量需要及脂肪之儲存：包含飲食、運動與心情。

九、理想的減肥方法：營養、保養與修養。

十、營養：以低油、低糖、低鹽、高纖、高鈣之並保持新鮮、自然、時常換之飲食原則。

十一、改變飲食習慣之法則

(一)要以感恩之心來吃東

西一快樂。

(二)避免在無意識中吃過量—慢慢吃、享受它。

(三)固定用餐的地方—少應酬。

(四)逐漸改變不良之飲食習慣—將家中之炸鍋、炒鍋送走，以蒸、煮、滷及燜為料理食物之原則，以橄欖油、醋、蒜及醬油或鹽為調味料，太太漂亮、家中無油煙，簡單自然。

(五)一天三餐，早、中、晚餐的比例為3：2：1，一日之計在於晨。

(六)飲食以五穀蔬菜為主，以增加食物纖維，不但熱量少更可促進排便，並加適量之魚肉。

(七)不要等到口渴才喝水，定時喝水，每天至少16杯。

十二、保養：不能只以減輕體重為目標，因減肥而失去健康是無意義的。減肥是要鍛鍊肌肉，去除多餘脂肪。買專

鄉間小路 廣告服務

(02)23628148 豐年社業務部

農業政策導論 (國立台灣大學教授許文富著)

內容：全書分為11大章—緒論、農業的角色及其對經濟發展的貢獻、農業生產與糧食政策、台灣的糧食政策與糧政制度、土地問題與農地政策、農業結構政策、農產品價格政策、農產貿易政策與農業保護、農產運銷與食品消費政策、農村環境政策、我國農業政策的過去與未來，共297頁。

定價：400元

豐年社 台北市溫州街14號

電話：(02)2362-8148 分機30、31

傳真：(02)2363-6724

郵政劃撥：00059300 豐年社

(郵購每次另加掛號郵資60元)

精緻農業·種子種苗

台東純種白鳳豆 種子種苗

新品種好栽培火龍果

特大粒改良楊梅苗

巨大新品種大南瓜

巨大新品種匏瓜，天鵝匏子

巨大新品種大西瓜

新品種大明日葉

巨大白皮青皮大蘿蔔 等等

(目錄備索，請附回郵50元)

台北市松山路249-1號(松山火車站前站500公尺)

電話：02-2762-0945 行動：0933-726631

郵政劃撥：11408612 江嵩邠(斌)

專業量產 湖 膠 黑軟盆、穴植管

適合山地造林及苗木之育苗和大量栽培使用。從4cm口徑尺寸20餘種現貨大量供應。

慶隆塑膠廠 新管市開元路185號 郵政劃撥：31384802
TEL: (06)6362530 · 6328329 FAX: (06)6362139 行動：0932835646

助聽器 46年老店 值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

完善專門店 助聽器專家 25413525

台 企 行 25512525

集世界名品 原台灣華僑企業行 25637392
台北市中山北路2段25號2樓(中山分局附近)



用之步行鞋，步行最能減少皮下脂肪，也是最適合之運動。日行萬步，飯後百步，活到九十九。假日登山去，健康又快樂。

十三、修養

(一)保持快樂之心情：享受人生。

<讀者迴響>

冰白清粥

看「鄉間小路」7月號蔡弘聰先生白米飯一文，有所深深的感觸。這麼熱的大熱天，白米飯真的過沒幾天就臭酸了。熱白飯熱呼呼，夏天不如吃冰白清粥，也很能下肚，一定清涼退火。像我長了幾顆青春痘，一定都能消下去了。

(台北市讀者陳彩青)

(二)充分瞭解肥胖之危險。
(三)不要因失敗而沮喪，要永遠保持向前看的態度。

(四)即使失敗也不氣餒。

十四、結論：三不五時體重控制法

不吃宵夜、不吃零食、不吃油炸

時時運動

時時喝開水

時時上小號、天天上大號、餐餐有蔬菜、天天有水果

時時喜悅，擺脫食慾之誘惑

時時提醒自己細嚼慢嚥，每餐七分飽，健康長壽活到老。

十五、健康不是靠奇蹟，需要努力。健康不能等待，需要學習。

有了健康，才能吃喝玩樂享受人生。

祝 健康快樂

想瘦、享瘦、享受、享壽
就在今天



順隆種子種苗園藝

專業經營、大量供應
歷史悠久、誠實可靠

採種，育苗，繁殖，自設農場，推廣新品種
精緻農業，蔬果新品種，發展大農村，賺錢

新品種蔬果、豆類	台東白鳳豆種子種苗	新果樹種類	新品種黃、紅、白肉 火龍果、青龍果	
	日本進口品種明日葉		新品種仙女果、酸楊梅	
	種子種苗乾品茶包1罐600元	甜柿、仙桃、鳳梨釋迦、黑珍珠、蓮霧、釋迦鳳梨等等	芽菜種類	健康芽菜種子，器材類大量供應，應時蔬果種子一種苗
	巨大長、白、青皮大蘿蔔	造林園藝種子	相思樹、庭園草、綠肥、雜糧、樟樹、楓香、烏心石、黑松、赤楊、台灣檫、光臘樹、檸檬桉種子袋苗；木麻黃、楊梅、橄欖、種子種苗等等（目錄備索，請附回郵50元）	
巨大金黃色大南瓜（金瓜）	連絡處：台北市松山路249-1號（松山火車站前站500公尺）			
新品種中、小型南瓜種子種苗	電話：(02) 2762-0945 行動電話：0933-726631			
巨大西瓜，巨大匏瓜，天鵝孢子	郵政劃撥：11408612江嵩邠（斌） 傳真：(02) 2756-4230			
巨大絲瓜，巨長絲瓜，紅葉甘蔗				
五彩玉米，甜Q樹薯				