



規律的生活和持之以恆的運動，才是減輕體重的不二法門。

減肥之道

譯者／屈先澤

資料來源／WebMD Feature July 21, 2003

千萬不要去斤斤計較減輕1公斤或2公斤的體重，
一定要過一種健康的生活，
更千萬不要暴飲暴食，然後再去減肥。
「適肥適重」遠比「瘦弱多病」來的有福！

在今(2003)年3月美國內科年會(Annals of Internal Medicine 2003)中，紐約大學醫學中心營養師赫勒(Heller)提出一個人人都知道，人人都可以作到，非常非常簡單的「減肥守則」：1.多吃水果蔬菜。2.少吃乾酪、牛油、甜點及垃圾零嘴。3.維持適當有恆的運動。

減肥是今日的時尚，女仕先生爲了減肥，花了很多錢，更吃了不少「苦頭」，但是結果並不理想，甚至反而影響到身體的健康，不可不慎。

根據醫學研究的報告，大家都知道超重的身體很容易罹患高血壓、心臟病、糖尿病，甚至於癌症，所以要適當的減肥。

許多人缺乏信心，認爲減輕體重是一件不太可能的事，莫說要減輕40~50公斤，即使要減5公斤或是10公斤，都難於登天。可是現在有

很多新的研究報告指出，事實並不如想像的那麼困難。醫師告訴我們：「慢慢的」，只要有恆心，朝著「減重」的目標努力，雖然不一定很快達到預訂的「目標」，至少對身體的健康一定有益；當然，也不可能一下子使一個胖子變得「苗條多姿」。

在進行減輕體重的過程中，最重要的是不可氣餒。紐約邁蒙耐迪醫學中心(Maimonides Medical Center)「肥胖與糖尿病」研究室主任安赫特醫師(Henry Anhalt, MD)特別告訴大家，減輕體重最大的目的不只是「追求」體形的「外在」美，而是要「追求」身體「內在」的健康。

根據美國2002年肥胖症外科手術報告，超重的人只要能減輕5%~15%的體重，就可以大幅的減少心肌梗塞的危險。赫特醫師具體的說，一個180公斤重的人，只要能減輕10公斤重，體質

就可以大幅改善。

一大堆的醫學研究報告証實，減輕體重可以減少膽固醇的含量和心臟病的危害。對患有新陳代謝症的超重者而言，最為有益。減輕體重除了可以降低高血壓不正常的突變外，還可以降低血液中不良脂肪酸和血糖的含量。

根據貝羅醫學院(Baylor College of Medicine)2002年年報統計，平均年滿40歲的人約有30%，年滿50歲的約有40%會罹患高血壓和糖尿病。不過，年報也指出，超重者只要能在一定的療期內減輕7%至10%的體重，就可以維持正常的新陳代謝30天。另一篇報告更具體的指出，在減輕體重的療程中，若同時每一星期再作130分鐘之步行運動，更可以減少60%的糖尿病病變機率。

不論致胖的原因是什麼，只要能改善飲食起居的習慣，少吃高膽固醇和油炸的食物、不貪食垃圾零嘴、多作運動，就一定可以減輕體重。每減輕一份體重，就一定會增加一份健康。

紐約蒙地西納醫學中心(Mount Sinai Medical Center)營養師桑迪克(Stephen Sondike)強調，對肥胖的人而言，減輕體重固然重要，但是若採用不正確的方式減肥，反而會造成「適得其反」的結果；他特別強調，如果採用不智的節食、服用不當的藥物、或作偏激的運動，一定會導致腎上腺分泌失調，反而會使欲減肥者時時刻刻有一種饑餓、煩燥、不安的感覺，必需要吃更多的食物，才能滿足；如此一來，不但減肥不成，反而使得體內累積更多無用的脂肪；惡性循環，血壓更高，心臟病變的機率更大，對身體絕對有害，這叫作「得不償失」。

安赫特醫師在他的研究報告指出，用正當的方法減肥，即使只減輕半公斤，卻遠勝於用不正當的方法減輕10公斤；也就是說，規律的生活和持之以恆的運動，才是減輕體重的不二法門。因此，他提出一個：「適肥適重」(Fat and Fit)的口號，主張採用健康的方式生活，即使體重1公斤也沒有減少，仍然有益。 圖

在你，在我 美的小語

作者／邱七七

作家潘人木女士說：

讀「在你、在我」助我除去心中茅草，展現一條如詩如畫的鄉間小路。

四十篇短文皆由「鄉間小路」這本雜誌中「美的專欄」輯集而來。談的是享受人生之美，發現人生之美，甚至創造人生之美，於是人生無處不美。

「在你、在我」所傳達的訊息是教你教我追尋生命中的第二個太陽。那掛在天空的第一個太陽，普照萬物，為萬物所共有，第二個太陽照耀我們的心靈，為個人所獨有。

這第二個太陽，能使我們的感官「有氧」，可見光譜之外的光，細嘗五味之外的味，它使我們所見所聞「有動於衷」，領略萬物之情。擁有第二個太陽，我們便不會對萬物冷漠。

這第二個太陽因屬於個人，其所照耀之美，或因個人背景、經歷的不同而有不同的感動。有些人產生共鳴，有些人只能獨享其樂，正如俗話所說穿衣戴帽，各有一套。

我的第二個太陽已伴我走過數十年的歲月，有了它，我才可以忍受人生中最苦的別離之苦，有了它，我才原諒了一切的失落之苦。有了它，我才發現歡聚是美，孤獨也未嘗不美。它給了我萬道光芒，讓我享受老年之美。

你擁有第二個太陽嗎？如沒有，快去追尋；如已有，千萬別讓它降落。



出版：豐年社 定價：NT\$200元

郵政劃撥00059300財團法人豐年社（郵購另加掛號郵資60元）

門市部02-2362 8148轉30/31 台北市溫州街14號一樓