

陳一瑋分享自身經驗 教你健康塑身

學校要聞

【記者陳楷威淡水校園報導】女教職員聯誼會12月9日在覺生國際會議廳舉辦「醫師的健康塑身餐」活動，邀請台北榮民總院腫瘤醫學部放射治療科主治醫師陳一瑋，分享如何透過控制飲食與良好的運動習慣來維持好的身材。

陳一瑋首先說明，肥胖會引發的許多疾病，並提到自己之前因為體重過重而有高血壓、尿酸過高及關節痠痛問題，也因體態不佳而受同事及朋友調侃，也曾被以胖胖醫師形象，畫入醫院內兒童版的文宣手冊中等經驗。但現在已經透過持續的運動及調節飲食來維持健康與適當的體重，平常習慣游泳與爬山，下班後最愛的活動則是夜跑，即使跑的速度沒有馬拉松跑者快，但持之以恆，也能感受到自己鍛鍊後的效果。

飲食的控制更是減重的關鍵，陳一瑋強調，單純只靠運動而不進行飲食控制，對於減重的效果非常有限。他說明自己採用「168斷食法」，藉由控制每天進食的時間在8個小時以內，目的在於加速身體熱量的代謝，也能使自己不過度攝取熱量；接著建議飲食內容以蛋白質及蔬菜為主，熱量食物如麵包、米和麵的比例應盡量減少，「透過這樣的168斷食法就可以達到良好的減重效果。」

最後，陳一瑋希望大家都能透過良好的飲食習慣與運動來維持良好體態，不要透過藥物或不正常的方式減重，適當調控飲食與規律的運動才是最健康的減重方法。教育學院秘書趙玉華表示，講者透過自己的經驗，並提供正確的觀念與策略，讓她覺得十分受用，「從現在起，我將『閉上嘴、邁開腿』，用自己的嘴掌握健康，因為『擁有健康才能勝過一切財富』」。

