

瘦就是美？ 每4名大一女生1人過輕

學校要聞

【記者孫筱婷淡水校園報導】你的身體到底健不健康？據學生事務處衛生保健組統計，今年大一新生共5090人接受健康檢測，其中，37.4%的同學體重異常；B型肝炎帶原者共74人，占1.45%，需定期追蹤檢查，而未感染B型肝炎者約占41.36%，比去年足足下降20%以上；尿酸異常者占10.7%，其中，男生異常比率就占了10.1%，男女比例近17：1。膽固醇異常率則占16.3%，較上學年的24.2%低。

這次接受檢測的新生，男生人數2597人，女生人數2493人，在體重檢測報告中，有18%的同學BMI指數過輕，其中女生過輕人數比男生多了近300人；19.4%的同學是過重、肥胖的，其中男生過重、肥胖約占總受測男生數的26.9%，人數也比女生多了400餘人。衛生保健組組長談遠安認為：「很多人未正常飲食，或愛吃零食、甜食，而導致體重過重或過輕。」雖然大一新生體重過輕的比例較去年降低，但女生仍有601人未達正常體重的標準，約占總受測女生數的24.1%，可見「瘦就是美」的觀念依舊蔚為風潮，教科一林欣儀說：「雖然體重檢測結果正常，但還是希望體重更輕。」物理一鄭佳芳則說：「大多數人喜歡纖細身材，應是媒體影響。」英文四王學寧表示，現在體重雖然是在過輕的階段，但一達到標準正常體重，就會開始節制，因為女生瘦一點穿衣服比較好看。

談遠安指出，已感染B肝的同學「需維持正常的生活作息、不要喝酒、不亂服成藥等，並定期追蹤。」至於未感染的同學，他建議到診所施打疫苗，防範未然。談遠安認為，膽固醇容易產生慢性病，導致心血管疾病等，所以膽固醇異常的同學平時就應保持正常的飲食，少吃多運動，避免油膩、油炸及高油脂的食物。至於尿酸異常的同學，他則認為除飲食須注意外，還要多運動、多喝水，以免高尿酸導致結石、痛風性關節炎、痛風石的產生。

在其他檢測項目中，尿蛋白異常者有4.2%，比上學年的3.6%微幅增加；而血色素異常、紅血球異常及血球容積比異常等項目中，女性異常的比例皆較男性異常率高，對此，談遠安說明，這與貧血、女性的經期相關，偏食也易導致血色素、紅血球等異常的狀況。

此外，因正值流行感冒肆虐的季節，淡水衛生所將於下週四（18日）下午2時至4時在保健組門口，提供全校師生接種免費的流感疫苗，讓流感上不了你的身。有意願者，需於下週二（16日）前至保健組登記接種資料，讓你可以大聲對流感說「不」。