



時 間： 109 年 10 月 27 日（星期二）

◎中醫養生面面觀 x 體重管理—養生健康講座

現代人不論是為了健康或追求理想中的體態，對體重的管理日漸重視，體重過重不只影響美觀，伴隨而來的是罹患各種慢性病。若能透過中醫觀點先瞭解自己所屬體質，進而採取適合自己的養生法來調節改善體質，建立正確的健康生活觀念，達到理想的體重及健康狀態，相信將能有效遠離慢性疾病所帶來的威脅。



「體重管理」是現代人非常重視的健康議題，而且想要擁有窈窕的身材也是每個人的夢想。為增進校內師生的健康認知，提昇自我健康照護能力，學務處衛生保健組在 10 月 27 日的中午邀請花蓮市江瑞庭中醫診所的王思丹醫師，用專業的中醫角度來教大家辨識自己的體質，中醫裡體質可簡易分為寒性、熱性及中性三種體質，每個人的體質因人而異，虛補實瀉、調理體質。根據體質及病因用藥，調整荷爾蒙，提高新陳代謝，使各臟腑恢復正常功能，則是中醫體重管理的原則。

聽完王醫師的分享，同學們也分享了他們的心得：

後中醫系的王同學表示：「經過講師的講解，改變了我以往減重的錯誤觀念，健康的瘦身，要用對方法，才不會復胖。體重管理原來要從飲食習慣及生活作息調整，需要全面性考量，也要先調理好體質，再依個人狀況調配合適的減重處方，才會瘦得健康又漂亮。」

護理系的郭同學表示：「減重不是一味地讓自己瘦下來就好了，要瘦就要健康的瘦，從運動及飲食習著手，讓自己在瘦下來的同時也可以很健康，不僅體態好、健康也好，使自己更有自信。」

不復胖、想要維持良好體態的不二法門就是均衡飲食、維持適當的運動習慣、建立正確的生活型態，進而達到理想的健康狀態，才會擁有健康的體魄，遠離慢性病上身。(文/照片：學務處衛生保健組)

