

編輯檯

中國醫療體系月刊

發行人 蔡長海
社長 林正介
副社長 陳偉德
總編輯 彭慶添
副總編輯 謝慶良 林 璨 李文源
施純明
主編 陳于嫻
編輯委員 何茂旺 林彩玫 林秋秀
林聖興 李育臣 洪靜琦
洪耀欽 莊春珍 許玲女
張美滿 張廣漢 黃郁智
陳安琪 曾憲彰 楊美都
楊榮林 趙娉婷 劉孟麗
劉崇祥 劉淳儀 蔡岑瑋
蔡侑娉 蔡教仁
美術編輯 盧秀禎
美術設計·印刷 昱盛印刷事業有限公司
網頁維護 張珮珊
創刊日期 民國92年8月1日
出刊日期 民國98年4月1日
發行所 中國醫藥大學附設醫院
地址 404 台中市北區育德路2號
電話 04-22052121轉4434
網址 <http://www.cmuh.org.tw>
電子報訂閱
院內員工投稿 ask@mail.cmuh.org.tw
讀者意見信箱
院內員工關懷專線：分機1780

肥胖！肥胖！多少疾病因汝之故而來！

減重在台灣幾已成為全民運動，胖的人，想減重；不胖的人，怕變重；減重成功的人，不免也怕肥胖去而復返。

年輕人與身上的贅肉斤斤計較，為的多半是美觀。略有一點年紀的人，清晨站在體重計上看著儀表板居高不下的數字，不免憂慮，擔心的無非是健康，美觀反倒退居其次。

因為體重往往和血壓、血糖、血脂、膽固醇、三酸甘油脂、尿酸的數值，以及白內障、心臟病、多種癌症、退化性關節炎與阻塞型睡眠呼吸中止症等疾病的發生率成正比。唯一成反比的大概就只有壽命、自信心和生活品質了。

看完「減重照明燈」，醫師、藥師和營養師的諄諄告誡或許會再一次激勵您挑戰肥胖的決心，但是請別忘了，減重需要方法，更需要恆心與毅力，唯有堅持走正確的路，脂肪冰山才有消融的一天。

參加本院臨床營養科體重控制班的曾小姐，體重在兩個月內減了近 11 公斤，失調的內分泌恢復正常。體控班結束後，她善用學得的飲食技巧，並且繼續運動，結果在醫訊出刊前，又減了 14 公斤。她的恆心值得所有需要減重者學習。

天下無難事，只怕有心人。減重亦如是！