

# 北醫人報

中華民國六十一年十月二十三日創刊 訓課登字第... 郵政掛號(51)96帳號

第一六四期

社址：台北市吳興街二五〇號  
編輯：吳長  
社長：許長  
社址：台北市吳興街二五〇號

## 營運不振良有以也

### 委員致意豈徒然哉

#### 評鑑小組視察附設醫院 針對缺失提出多項建議

【本報訊】教育部教學醫院評鑑小組，於十月九日上午蒞臨附設醫院視察。該小組實地瞭解醫院現況後，並針對附設醫院營運不振，提出多項建議。評鑑小組由教育部、衛生部、及校務處代表組成，由教育部次長魏木村率領。視察小組在視察後，隨即召開會議，針對醫院營運不振之原因，提出多項建議。建議包括：(一)加強醫院之財務管理，減少開支，增加收入。(二)提高醫療服務品質，吸引更多病患。(三)加強醫院之行政效率，減少冗員。(四)加強醫院之設備維護，確保醫療安全。評鑑小組表示，將繼續關注附設醫院之營運情況，並提供必要之協助。

## 附設醫院增購儀器 可望提高醫療水準

### 可獲提高醫療水準

【本報訊】附設醫院近來添購許多儀器設備，以充實醫院之醫療服務。這在缺乏經費之情況下，實屬難能可貴。附設醫院自成立以來，一直致力於提高醫療水準。近年來，醫院不斷添購先進醫療儀器，如X光機、B超機、心電圖機等，使醫院之醫療設備日趨完善。此外，醫院還加強了對醫生的培訓，提高醫生的專業技術水平。這些舉措都為提高醫院之醫療服務品質奠定了堅實基礎。未來，醫院將繼續加大投入，進一步提高醫療水準，為廣大病患提供更高質量的醫療服務。

## 上年度結算業已完成 結餘二千六百餘萬元

【本報訊】會計室學務處報告，各項業務結算漸趨好轉，預頃完成七十學年度本報報顯示，本學期財務執行良好，惟附設醫院之債務問題，是附設醫院的利息負擔。會計室所製的損益表(七十七年八月一日至七十七年九月三十日)顯示，上學年度本學期收入支出各為一億一千六百六十九萬五千餘元。收入方面，仍以學費收入為主，佔百分之九十九點八。和國內外同性質學校相比，本學期經費收入較前一年度增加百分之八。附設醫院經費收入，去年總支出九千九百二十一萬餘元，其中補助十一萬餘元。附設醫院的債務問題，是附設醫院的利息負擔。會計室所製的損益表(七十七年八月一日至七十七年九月三十日)顯示，上學年度本學期收入支出各為一億一千六百六十九萬五千餘元。收入方面，仍以學費收入為主，佔百分之九十九點八。和國內外同性質學校相比，本學期經費收入較前一年度增加百分之八。附設醫院經費收入，去年總支出九千九百二十一萬餘元，其中補助十一萬餘元。

## 點燃自己，光耀前程！

### 寄語新北醫人

彷彿嚴冬已去，時雨既歇。新鮮人！歡迎來到北醫。從人生旅程來看亦復如此；在此將逐層剝去以往由別人安插而上的保護網。雖然壓力減輕了，但是責任重了。大學與高中之不同，主要在於大學教育擁有更多自由與更多機會。這不僅是時間上的自由，更是空間上的自由。在這種自由與機會面前，你應該如何選擇？如何規劃你的未來？這是一個值得深思的問題。北醫為你提供了優質的教育資源和發展平台，希望你能充分利用這些資源，不斷學習，不斷進步，為自己的前程點燃自己，光耀前程！

【本報訊】十月十五日活動中心為慶祝新系列之進行，在晚間八時，在體育館舉行迎新之夜趣味盃。活動內容豐富多彩，包括趣味競賽、舞蹈表演、歌唱比賽等。現場氣氛熱烈，同學們參與踴躍，展現了極高的熱情和才藝。迎新之夜活動不僅豐富了同學們的課餘生活，也增進了同學之間的友誼和團結。活動中心表示，將繼續舉辦更多類似的活動，為同學們提供更多元化的服務。

## 水上活動社創佳績 中正杯大賽奪冠軍

【本報訊】本校水上活動社參加七十一年度中正杯水球錦標賽，榮獲男子組冠軍。這是該社自成立以來取得的最佳成績。比賽過程激烈，雙方隊員展現了高超的技術和團隊協作能力。最終，本校隊以優異的表現奪得冠軍，贏得了全場觀眾的熱烈掌聲。水上活動社表示，將繼續努力，爭取在未來的比賽中取得更好的成績。

## 女青迎新 學會迎新

【本報訊】女青年會於十月十四日在體育館舉行迎新活動。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛歡愉，同學們展現了良好的才藝和青春活力。女青年會表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 醫務迎新

【本報訊】醫務系於十月十四日在體育館舉行迎新活動。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛熱烈，同學們展現了極高的熱情和才藝。醫務系表示，將繼續為同學們提供優質的醫療服務和活動，促進同學們的專業成長。

## 迎新之夜趣味盃 系列活動陸續展開

【本報訊】十月十五日活動中心為慶祝新系列之進行，在晚間八時，在體育館舉行迎新之夜趣味盃。活動內容豐富多彩，包括趣味競賽、舞蹈表演、歌唱比賽等。現場氣氛熱烈，同學們參與踴躍，展現了極高的熱情和才藝。迎新之夜活動不僅豐富了同學們的課餘生活，也增進了同學之間的友誼和團結。活動中心表示，將繼續舉辦更多類似的活動，為同學們提供更多元化的服務。

## 諮詢統計情感問題 輔導中心將推展工作

【本報訊】學生輔導中心為加強對學生情感問題的諮詢與輔導，特設諮詢統計情感問題輔導中心。該中心將由專業老師擔任諮詢師，為同學們提供專業、保密的諮詢服務。輔導中心表示，將繼續推展各項輔導工作，為同學們的成長提供有力的支持和幫助。

## 活動中心移交完成 迎新活動立即展開

【本報訊】活動中心移交工作已圓滿完成，各項迎新活動將立即展開。活動中心表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 雙十節活動 醫牙校四 誼聯大盛

【本報訊】雙十節活動將於十月十日在體育館舉行。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛熱烈，同學們展現了極高的熱情和才藝。醫牙校四和誼聯大盛表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 活動中心移交完成 迎新活動立即展開

【本報訊】活動中心移交工作已圓滿完成，各項迎新活動將立即展開。活動中心表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 雙十節活動 醫牙校四 誼聯大盛

【本報訊】雙十節活動將於十月十日在體育館舉行。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛熱烈，同學們展現了極高的熱情和才藝。醫牙校四和誼聯大盛表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 醫務迎新

【本報訊】醫務系於十月十四日在體育館舉行迎新活動。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛熱烈，同學們展現了極高的熱情和才藝。醫務系表示，將繼續為同學們提供優質的醫療服務和活動，促進同學們的專業成長。

## 女青迎新 學會迎新

【本報訊】女青年會於十月十四日在體育館舉行迎新活動。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛歡愉，同學們展現了良好的才藝和青春活力。女青年會表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 活動中心移交完成 迎新活動立即展開

【本報訊】活動中心移交工作已圓滿完成，各項迎新活動將立即展開。活動中心表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 雙十節活動 醫牙校四 誼聯大盛

【本報訊】雙十節活動將於十月十日在體育館舉行。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛熱烈，同學們展現了極高的熱情和才藝。醫牙校四和誼聯大盛表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

## 醫務迎新

【本報訊】醫務系於十月十四日在體育館舉行迎新活動。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛熱烈，同學們展現了極高的熱情和才藝。醫務系表示，將繼續為同學們提供優質的醫療服務和活動，促進同學們的專業成長。

## 女青迎新 學會迎新

【本報訊】女青年會於十月十四日在體育館舉行迎新活動。活動內容包括舞蹈表演、歌唱比賽、趣味競賽等。現場氣氛歡愉，同學們展現了良好的才藝和青春活力。女青年會表示，將繼續為同學們提供優質的服務和活動，促進同學們的全面發展。

# 您真正解了肥胖嗎？

本社

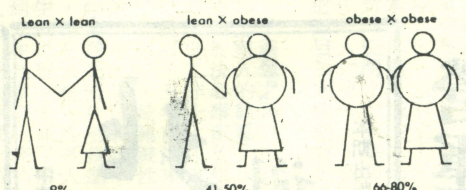


有一個很好玩的現象；如果你說：「啊！您瘦了！」

「真的？真的？」對方往往忙不迭欣喜反道。

似乎這個時代，清瘦的身材較好的面貌還要討人喜愛。尤其秋高氣爽的此刻，整個校園因為新鮮人的來到而生意盎然；好像有人喚着「起來吧！我的佳人！」你是否也擔憂自己的身材？身為醫學生的你，真正了解肥胖是什麼嗎？

肥胖絕不是只單純因為攝入的能量大於消耗者使然。有些始於「正」能量（positive energy）的人却從未增加體重，醫學理論上有多原因可能導致肥胖。



類別	成人之平均體重差
① 非雙生兄弟	10.4 磅
② 異卵雙生兄弟	10.1 磅
③ 同卵雙生兄弟	4 磅

表可看出遺傳基因

愈相近者體重差異愈小。差異在十二磅以上者，而第③類僅佔四〇%。

首先我們必須了解改善健康的辦法，主要並非經由醫療照顧的傳遞系統（Medical care delivery system），而來自個人與社會的共同努力。經由改善生活型態與環境而達到促進健康的目標。其中，「營養」可能是最容易被調整的環境因素，而直接與健康的促進相關。我們對於營養的觀念，以及因營養而產生的健康問題，也隨着年代而遞變。在第一次世界大戰前後，主要的問題是「營養缺乏」（Nutritional deficiencies），尤其是維他命（Vitamin）的缺乏。所以到了二次大戰工作的目標是更有效的改善營養的供應，但是到了今日，則演變成「營養失調」（Malnutrition）的問題。

健康需求的目標，也就是說我們營養的觀念已從過去營養缺乏的狀況，轉移到營養過剩，食物供應的「量」與「質」，以及某些疾病與營養狀況的關係。

關於營養失調，其最大的問題就是「營養過剩」。由於過剩的攝入而導致「肥胖症」和所謂的「文明病」（Disease of civilization），包括：冠狀動脈心臟病——由於攝取過多的膽固醇、飽和脂肪酸和過多的卡路里；（二）糖尿病——由於攝取過多的糖和過多的卡路里；（三）尿酸症——由於攝取過多的糖和過多的卡路里；（四）肝病——由於攝取過多的酒精和過多的糖；（五）高血壓——由於攝取過多的鹽和過多的糖；（六）肥胖症——由於攝取過多的糖和過多的卡路里；（七）骨質疏鬆症——由於攝取過少的鈣和過少的維生素D；（八）營養不良——由於攝取過少的蛋白質和過少的維生素。

「肥胖症」（Obesity）可定義為體內過多脂肪組織的堆積，但其必須與「過重」（Overweight）加以區別，過重僅表示體重超過設定的標準，並沒有暗示何種身體組成成份過多。由於身體乃由許多不同的組織所構成，譬如：肌肉、脂肪、骨骼等，所以肥胖者通常是體重過重，但是過重者（如運動家）不一定肥胖。

營養與健康的關係

營養教育（Nutrition education）乃是巧妙

營養教育（Nutrition education）乃是巧妙運用心理、社會雙方面的活動，而提高人民

制下來

制下來

內分泌因素：因為內分泌失調而引起肥胖往往不超過百分之五。例如甲狀腺功能低下症（hypothyroidism）、腦下垂體功能低下症（hypopituitarism）等可能因為代謝率減少而引起中度肥胖。庫氏症候羣（Cushing syndrome）也會引起略以肥胖的軀幹肥大，還有胰臟的因索林瘤（Insulinoma），因為胰島素分泌過多而使血糖下降促進食慾而引起肥胖；當然任何影響間腦飽食中樞者均會引起肥胖。

雖然沒有人能直接證明肥胖與疾病的關係，但是肥胖的人往往伴有糖尿病、胸絞痛、乳癌、子宮癌、甚至外傷、手術危險性也隨之增加。雖然沒有直接證據證明，但是當體重減輕時，血壓及血中三甘油酯往往隨之降低，而解糖則隨之增加。因此肥胖對身體極可能具有嚴重的影響，理想體重應維持在百分之十至百分之二十間。

中國人的理想體重

身高公分	女性			男性		
	略輕-10%	標準體重±0%	略重+10%	略輕-10%	標準體重±0%	略重+10%
149	43.1	47.9	52.7	159	48.6	54.0
151	44.0	48.9	53.8	161	49.7	55.2
153	45.0	50.0	55.0	163	50.7	56.3
155	45.9	51.0	56.1	165	51.8	57.5
157	46.8	52.0	57.2	167	52.8	58.7
159	47.7	53.0	58.3	169	53.9	59.9
161	48.6	54.0	59.4	171	54.9	61.0
163	49.6	55.1	60.6	173	56.0	62.2
165	50.5	56.1	61.7	175	57.1	63.4
167	51.4	57.1	62.8	177	58.1	64.6

各種減肥法

近幾年來有一位Dr. Atkin，出版了一本「革命性節食法」一時蔚為風尚，此法乃「低醣、高脂肪、高蛋白質」的醣類計算法。此法的優點在於會有利於的情形而在使體重迅速下降，但如有一些副作用，例如增加膽固醇上升，尿酸增加、鉀離子減少，還有倦怠發生，且因食用低醣食物往往無其他非他命之副作用。其作用機轉在所謂真正有效的肥胖控制應是安全的情形。本心而論，美食當前容易食慾膨脹，比之較容易。此法除了吃的控制以外，運動也是相當重要的，因為由減少食物來控制體重，身體是整個瘦下來，而運動減肥卻是確實的去脂肪。但是必須是持久的運動才是有效的，一曝十寒的運動法並未見其功效。一般而言能夠引起深呼吸，心跳加快的運動，例如：原地跑、網球、游泳等等都是有效的。很難想像的，如果有一個不做家事的家庭主婦，那個一年間她將多出二十磅的體重。以下提出一些運動在十分鐘內所消耗的卡路里提供您參考。（以70kg體重做標準）

下樓：六十七卡，跑步：一四一卡，原地跑：二四二卡，騎腳踏車：一六七卡，棒打：一六七卡，籃球：一七十七卡，網球：六十七卡，跳舞（溫和）：四十二卡，跳舞（激烈）：五十七卡，足球：八十三卡，游泳

讓體重確實控制下來



文藝競賽小說組第三名……

媽媽！

我要活下去！

棄婦與養女

△劉南華▽

今夜有風，今夜有雨。我撐着傘，穿過一波又一波濃集如蟻災的人潮。我的遊魂已流得相當疲倦了，只剩下雙腿搖搖欲墜的殘骸，在牽絆曲折的紅磚道上。

我負着淫蕩的罪，搖曳的燈火映着遊魂，跟蹤地走過圓環，天，殘舊古老建築。我在水街，走着，走着，不掛號處問了護士小姐：『我能不能……』

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『再見！』心頭慌得一點也沒了。『再見！』心頭慌得一點也沒了。『再見！』心頭慌得一點也沒了。

『我養你，是因為你是女的。』你聽了，你聽了，你聽了，你聽了，你聽了。『我養你，是因為你是女的。』

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

於是一次到國藝中心看戲，這一次的劇目是「虞姬恨」。舞臺上羽衣楚楚，為兵困於項羽的舞劍作舞，四面楚歌的項羽則慷慨悲歌：『羽拔山兮氣蓋世，時不利兮離不逝，雖死亦何奈何！』

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

看戲

暉明許

一代霸王自刎後落幕了。讀項羽本紀，不免三嘆。司馬遷記事之高，看一齣「虞姬恨」才知國劇抒情之妙。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

『我已經無力掙扎了。』我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。我已經無力掙扎了。

評審意見

謝武彰：文字樸實，敘述平實，但在簡單中透出迷人的力量。唯布局缺乏層次，減低了文章的力量。題材取勝。『媽媽！我要活下去！』

- 18. Anan of Psatry
19. Aman of Pu He
20. Aman of Pu He (Afterds Natio He
21. Aman of Pu He
22. Aman of Pu He
23. Aman of Pu He
24. Aman of Pu He
25. Aman of Pu He
26. Aman of Pu He
27. Aman of Pu He
28. Aman of Pu He
29. Aman of Pu He
30. Aman of Pu He
31. Aman of Pu He
32. Aman of Pu He
33. Aman of Pu He
34. Aman of Pu He
35. Aman of Pu He
36. Aman of Pu He
37. Aman of Pu He
38. Aman of Pu He
39. Aman of Pu He
40. Aman of Pu He
41. Aman of Pu He
42. Aman of Pu He
43. Aman of Pu He
44. Aman of Pu He
45. Aman of Pu He
46. Aman of Pu He
47. Aman of Pu He
48. Aman of Pu He
49. Aman of Pu He
50. Aman of Pu He
51. Aman of Pu He
52. Aman of Pu He
53. Aman of Pu He
54. Aman of Pu He
55. Aman of Pu He

