

中廣族遠離肥胖 6招消除腰腹贅肉

【上班族減重錦囊】專題

上班族久坐不動，小心肥胖上身！台灣肥胖醫學會調查發現，國內近2成的上班族腰圍過粗。專家警告，堆積在腹部的脂肪，不僅會影響身體代謝功能，還會升高三酸甘油酯和血糖值，提高罹患心血管疾病和糖尿病的風險，千萬不可輕忽。

根據國民健康局規範，男生腰圍超過90公分(35.4吋)、女生超過80公分(31.5吋)，則算是過胖。尤其是「中廣」型的人，非常容易發生腦血管疾病、心臟病、糖尿病和高血壓性疾病，值得民眾注意。

每周運動150分鐘

辦公室久坐者，腰腹部堆積了大量的贅肉，怎麼辦？台灣肥胖醫學會建議上班族，每天進行輕至中度運動，每天至少累積30至50分鐘，1周最少要150分鐘，若可以最好210分鐘，就可消耗一些多攝取的熱量，減少腹部肥胖出現的危機。

消除腹部肥胖6招

- 1. 良好坐姿：坐辦公桌要背部挺直，頭部要保持在一條分隔號上，不要歪著腦袋，會讓頸椎更累；手臂自然地放在桌子上，腿部要併攏微收，不要蹺二郎腿，避免脊椎造成損傷。
- 2. 良好站姿：站立要像電線杆一樣，挺胸收腹收下巴，注意肩部放鬆。兩手微微下垂，不要抱在胸前，或者背在背後，這樣容易造成脖子窩著，不但影響整體形象，而且對脊椎不好。
- 3. 仰臥起坐：仰躺雙膝彎曲，雙臂於胸前交叉，頭部只需抬離地面15公分即可緩慢放下，重複10次。仰臥起坐的運動是一個長期的過程，不是一天兩天可以辦到的，恆心很重要。

- 4. 腹部按摩：多按摩腹部，可以消除腹部堆積的脂肪。建議洗澡的時候可以用浴鹽，以肚臍為中心來進行按摩，也可以畫個問號，先左後右，每次按摩30至50下，反覆練習消除腹部肥肉。
- 5. 多抬高腿：坐在椅子上，雙腳併攏慢慢抬起，依個人可忍受程度停滯空中，每日反覆練習10次。可以幫助腹部核心肌群延展收縮，特別是對於消除蘿蔔腿，或是患有靜脈曲張的人，也有加分效果。
- 6. 前彎後仰：雙腳打開與肩同寬，身體先前彎再後仰，感到腹部肌肉緊繃，每日反覆練習10次，但要注意，初學者動作要緩，若有身體不適，或是腰痠背痛感覺，應休息暫緩施作，避免運動傷害出現。



上班族久坐不動，可多做運動伸展，消除腹腰肥胖。

一〇三年度社員大會受獎名單

(受獎人當日請出席領獎)

- 資深幹部獎：官春菊
- 優良社員獎：彭永鎮、陳正明、羅聲誼、范瑋麟、彭馨滿、黃凱琪
- 成績優異獎：官振寧、范明量、何幸容、鄒佳玲、莊佩雯、張沛萱、張丞璇、徐洪正、蕭宇鈞
- 入學獎：李佺澄、李俊銘、曾韻如

新竹縣橫山儲蓄互助社

社刊

第七十期

中華民國一〇二年十二月二十日

社長：徐洪正
社址：新竹縣橫山鄉新興村新興街123號
電話：(03)5933067
傳真：(03)5932388

財務與業務

一〇二年十一月三十日止

- 一、社員人數：一五〇四人。
- 二、資產總額：一億三仟九百七十四萬元。
- 三、股金結餘：一億一仟九百九十二萬元。
- 四、貸款結餘：六仟四百四十二萬元。
- 五、社員防癌互助基金六十八人參加。
- 六、六年平儲互助金業務，共五十七人(七十三單位)參加。
- 七、北區專職業務推廣研習課三月二日舉辦兩位專職參加。
- 八、協會、區會幹部研習會四月十三日舉辦，理監事十一人參加。
- 九、區會幹部夫婦聯誼由關西社承辦聖母山健行活動十五人參加。
- 十、協會督導組五月二十七、二十八日兩天查核帳務，成績三六八

- 分評等優。
- 十一、協會一〇二年擔保放款研習會七月六日舉辦，理監事八人參加。
- 十二、社員教育旅遊苗栗客家文物館之旅一三二人參加平安圓滿完成。
- 十三、區會國際互助社節五峰社承辦，海報比賽及專題演講十一人參加。



遠離「癌」性腫瘤

癌症已連續31年蟬聯國人十大死因之首，因飲食西化及生活週遭佈滿致癌因子，導致癌症的好發年齡年輕化。營養師提醒，遠離癌症的不二法門，除了保持均衡飲食，吃對營養成份，並且適度補充如維生素D，以及多做戶外運動，也十分重要！



多走出戶外曬太陽，讓維生素D自然生成。(圖片提供/統一萊萃美)

國內外針對癌症的研究發現，只要體內維生素D含量足夠，就能減少罹患癌症的機率，或可降低罹癌後擴散率。多數民眾了解適度補充維生素D，對於骨骼發育有所幫助，但是，卻少有人知道，補充維生素D還能降低癌症的發生率。上班族由於運動量普遍不足，戶外活動也較缺乏，或是進行戶外活動時，擦拭塗抹防曬劑，造成體內轉換生成有效的1,25-二羥化維生素D的效能降低。

營養師梁家瑋建議，補充維生素D的方法除了適量補充市面上單方的維生素D之外，還要多增加曬太陽機會，才能促進維生素D在體內生成，維持體內維生素D的濃度，才有機會預防癌症上身。

● 長期缺乏維生素D 文明病易上身

一般民眾對於維生素D的好處，普遍停留在對骨骼與牙齒正常生長及發育的重要性。但過去幾年的研究觀察發現，維生素D缺乏和癌症、心臟病、糖尿病、憂鬱症、免疫疾病等文明病息息相關，特別是連續31年蟬聯國人十大死因之首的癌症。由此可見，適度補充維生素

多運動補充維生素D

D，能降低罹患文明病甚至令人聞之色變癌症的機會。

● 癌症好發年輕化 預防刻不容緩

有醫學研究指出，長期缺乏維生素D的上班族，10年後罹患癌症的機率高出94%，所以攝取適量的維生素D有助於預防癌症的發生。近年來因台灣飲食西化，加上癌症好發年齡開始年輕化，乳癌已成為台灣女性最常見的癌症，而大腸癌也很有可能成為下一個台灣新國民病，值得國人注意。



補充單方的維生素D，養成天天一錠D的好習慣，降低疾病風險。(圖片提供/統一萊萃美)

● 日曬+食補 讓身體補充維生素D

許多上班族平時飲食不正常，並且常待在室內不願曬太陽，出門時一定要做萬全的防曬措施才願意出門，放假往往宅在家裡，不願從事戶外活動。梁家瑋營養師呼籲，上班族應多走出戶外曬太陽，主因是日曬與維生素D的生成息息相關，陽光中的紫外線可以促使體內自然產生維生素D，建議每天仍然要曬太陽10分鐘，不必過度防曬，不僅可以舒解壓力、活動筋骨，還能促進維生素D的生成。

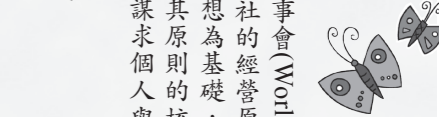
若因工作繁忙、早出晚歸，無法靠日曬補充維生素D的上班族，可以選擇單一不與鈣質或其它為維生素含在一起的複方；並選擇能被人體吸收的維生素D型式一維生素D3所製成，以及攜帶方便的口嚼錠，養成天天補充的好習慣，降低疾病風險。



儲蓄互助社經營原則

一九八四年八月在巴拿馬市經世界儲蓄互助社議會(Council of Credit Unions, Inc.)代表大會決議，儲蓄互助社的經營原則是依據合作原理及平等、公正與自助互助的中心思想為基礎，承認以各種方式推行於世界各地的儲蓄互助社原理，其原則的核心就是人性發展及人類兄弟愛的觀念，並共同致力於謀求個人與社區更好的生活。

「儲蓄互助社經營原則」分三部分共九條，概述如下：



- 壹、民主結構
 - 一、入社的公開與自願
儲蓄互助社的入社是自願的，凡具有共同關係，願承擔共同責任及共享其服務者均可參加。
 - 二、民主方式的營運
社員在社內的交易額(認股或貸款)不論多寡，均享受平等的投票權(一人一票)並參與儲蓄互助社的決策。凡儲蓄互助社所支持的組織或協會以比例制或代表制選舉，均須遵守民主原則。儲蓄互助社是在法規範圍內由社員營運，並對社員提供合作事業服務的自治團體。選出的幹部皆為義務職，不得支領薪酬，但得支付正當的開支。
 - 三、不得有種族、宗教與政治的歧視
儲蓄互助社對種族、國籍、性別、宗教與政治等，概不得歧視。
- 貳、服務社員
 - 四、服務社員
儲蓄互助社的服務乃是改善全體社員的經濟生活與社會福利。
盈餘分配予社員：
儲蓄互助社應鼓勵社員勤儉儲蓄以提供貸款及其他服務，社員認股應就社能力範圍內支付相當的股息。社扣除經營開支後所得盈餘，除提撥法定公積金及支付規定之股息外，應歸全體社員。
- 參、社會目標
 - 五、盈餘分配予社員
還於全體社員及為社員使用，並應避免為個人或部分社員的利益而損害其他社員。盈餘得按社員交易額分配(包括股息或利息攤還)或應用於社員所要求的改進或他項服務。
 - 六、建立穩定的財務
儲蓄互助社的首要工作，乃是建立堅強的財務，包括適當的公積金與內部控制體制，以確保其得以繼續為社員提供服務。
 - 七、繼續不斷的教育
儲蓄互助社對社員、幹部、職員及一般民眾，就其經濟、社會、民主與自助互助的原則積極推動教育。鼓勵節儉和貸款的明智運用及教育社員的權利與義務，對儲蓄互助社發揮服務社員所需要的社會與經濟的雙重功能，是非常重要的。
 - 八、合作組織間的合作
為集結合作組織的力量、貫徹合作原則，儲蓄互助社應在其能力範圍內，積極與其他儲蓄互助社及合作組織，在地方性、全國性及國際性等各層次的組織間謀求合作，俾對社員及社區提供良好的服務。
 - 九、社會責任
為宏揚合作先驅的理想與信念，儲蓄互助社應致力於人性及社會發展，將社會正義推展至每一位社員及其工作與居住的社區。儲蓄互助社的理想是將服務提供給需要及能利用的人，每一個人不論是社員或是潛在社員均為關懷的對象。儲蓄互助社的一切決策，必須充分顧慮到社員及社所在的社區全盤福祉。