

2015
我是剪報高手
今天截止收件
(郵戳為憑)
詳情請上國語日報社網站「活動訊息」

9 771681 708707
今日特價 10元

國語日報

冥王星衛星群起舞
特殊重力場 拉扯運行軌道
李秉宏分享座右銘
忍耐生老練 老練生盼望
靜心辦公益音樂會
募款為五甲教養院改善淹水

3版
15版
16版

財團法人國語日報社發行
董事長/林昭賢 社長/張學喜
社址/10078臺北市中正區福州街2號
網址http://www.mdnkids.com
訂報專線 (02)2341-2448
漏送投訴 (02)2321-6765

小胖子不減反增 男童多於女童

王詣筑／臺北報導

根據衛生福利部國民健康署昨天公布的「國民營養健康狀況變遷調查」資料，民國九十年到九十二年，我國小一到小六的兒童肥胖率為百分之二十八點二，民國一百零二年到一百零三年微幅下降到百分之二十六。不過男童肥胖率從百分之三十一點八升到百分之三十二，十年內，小胖子不減反增。

經濟合作暨發展組織（OECD）去年公布成員國兒童肥胖率，其中男童的部分，成員國平均為百分之二十三，鄰國日本百分之二十三、南韓百分之二十五，我國的百分之三十二明顯偏高。

國民健康署社區健康組研究員林真夙解釋，兒童肥胖的原因，是速食文化及含糖飲料等高熱量食物更容易取得，加上現代兒童人手一支手機、一臺平板，活動量減少，更容易造成肥胖。

雖然男童肥胖率增加，但女童肥胖率卻從百分之二十四點二降到百分之二

十。國泰醫院減重班營養師林元媛解釋，現在的名模風影響中高級女童審美觀，女童比男童更在意外表，可能會採取節食等方式自行減重，目前參與減重班者，多為男童。

進入減重班第一步，是檢視飲食習慣。手搖杯、碳酸飲料等含糖飲料，以及速食、炸雞等食物都是肥胖兒童的最愛。林元媛表示，炸雞和披薩等食物雖然熱量高，但也有蛋白質、澱粉等營養價值，屬於黃燈食物，一週可以吃兩次。含糖飲料則只有熱量，毫無營養，屬於紅燈食物，會要求肥胖兒童戒除。

世界衛生組織建議兒童及青少年，每天都應達到中度身體活動六十分鐘以上的目標，每週累積四百二十分鐘以上。林元媛建議，減重應該是減去體脂肪，腳踏車騎快一點、游泳或慢跑達四十分鐘，都能減去體脂肪。

書田診所小兒科醫師陳永綺提醒，從小就過胖的兒童容易長不高，長大後易患心血管病、糖尿病及新陳代謝等問題。



總統稱讚 馬英九總統昨天頒授「二等景星勳章」給導演侯孝賢（左），表彰他傑出的藝術成就及對臺灣電影的貢獻。侯孝賢的作品屢獲國際大獎，是臺灣之光。景星勳章分一等至九等，主要授予對國家政務有功勞的公務員，或對國家有重要貢獻的本國及外國人士。

報導／林人芳 圖片提供／總統府

MERS延燒 南韓宣布疫情嚴重

王詣筑、陳韻晴／臺北報導

南韓MERS疫情延燒，累積確診病例達九十五例、死亡七例，昨天傳出有孕婦感染。南韓代總理崔世煥昨天宣布，疫情等級將從目前的「注意」上升至「嚴重」。我國衛福部疾管署昨天將旅遊疫情建議第二級「警示」擴大至南韓全境，並呼籲民眾，在南韓除非必要，否則不要前往醫院。香港則把南韓旅遊警戒調升為紅色警戒，要民眾減少前往南韓。

中國大陸及南韓病毒株分離結果和中東地區的病毒基因序列一致，顯示病毒沒有變異。目前，病毒仍為有限的一人傳人模式，南韓感染者都集中在醫院。疾管署防疫醫師羅一鈞指出，可能是因為醫院缺乏通風孔，以及探病者未落實洗手等探病原則。

臺北市聯合醫院醫務長陳修聖表示，昨天三十五歲韓籍男性到院就醫，出現發燒、喉嚨痛症狀，所幸經過篩檢並詢問接觸史後，已初步排除感染MERS。

紫外線過量 慎選防晒乳

王詣筑／臺北報導

昨天全臺各地出現紫外線過量危險。昨天中午，玉山測出十三，朴子、沙鹿和苗栗測出十二，曝曬十五分鐘就有晒傷危機。

極緻皮膚科診所院長宋奉宜說，應避免曝曬，出外撐傘、戴帽子、穿長袖衣服及中午不出門。他提醒，擦防晒乳應選擇物理性防晒乳，化學性防晒乳危害不比紫外線低。