



汗水

88

體育情

中華民國 97 年 03 月 10 日

發行- 屏教大體育系學會

系主任：林瑞興

指導老師：涂瑞洪

會長：郭瑞鵬

總編：林俐伶、黃秀敏

編輯：體育系學會文書股

指導單位：體育系

大聯盟--旅美打擊手 陳金鋒

大聯盟--旅美打擊手 陳金鋒

台灣台南縣大內鄉人，據維基百科記載，陳金鋒是台灣原住民平埔族的一支西拉雅族後裔[1]。而在《台灣巨砲：陳金鋒》一書中，作者則更明確指出陳金鋒母親羅素慈是西拉雅族 (Siraiya) 的目加溜灣社人(現在的台南善化)，父親陳慶源是西拉雅族與漢族的混血，因此陳金鋒具有 3/4 的西拉雅族血統[2]。自1995年起至1998年間，陳金鋒即多次入選中華青棒、成棒代表隊國手；1999年加入洛杉磯道奇隊，先在小聯盟歷練；2002年成為台灣棒球史上第一位登上美國職棒大聯盟的選手，效力於美國職棒大聯盟洛杉磯道奇隊。2005年12月決定回國效力，加盟La New熊隊。陳金鋒幼年身材嬌小，但腳程奇快，所以被教練王子燦安排為球隊開路先鋒，青棒時期，身材終於有所突破，加上積極的練習，開始以強打著稱，並連年獲選國家代表隊。1998年入選中華成棒代表隊，在義大利世界棒球錦標賽擊出5支全壘打，獲得該屆全壘打王。1998年12月代表台灣出征曼谷亞運後不久，隨即於1999年1月與洛杉磯道奇隊簽約；在美國職棒小聯盟聖伯納迪諾奔馬隊創下30支全壘打與30次盜壘(30-30)的紀錄。2000年陳金鋒被評為道奇系統十大潛力新秀第一名，同時晉升到2A的聖安東尼奧教會隊，當年繳交出2成77的打擊率，67分打點，6發全壘打，23次盜壘的成績。並於小聯盟球季結束後，受到道奇球團重視，接連兩年送至亞利桑那秋季聯盟接受訓練，成為第一位參加此聯盟的台灣選手。

下回待續 敬請期待 4月下集



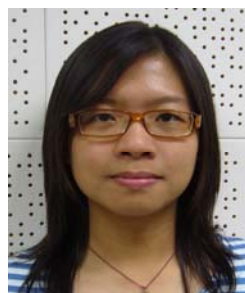
三月份壽星



黃議緯 3月31



陳本原 3月13



王硯儀 3月23



蘇珊 3月11



林彥男 3月14



戴呈宗 3月23



吳尚澤 3月21



楊楷品 3月24

本月重要事項

03/06-12

97 學年度碩士班報名

03/10

一 體育系系週會 (林森校區表演廳)

03/13

四 系員大會

03/15-21

97 學年度在職進修碩士班報名

03/24

一 理學院院週會 (民生校區大禮堂)

03/24-28

輔系、雙主修、輔系申請

03/27

四 三合一選舉投票日

03/28

上課達 1/3 週



03/31-04/03

校際學術交流日



中暑與熱衰竭

入夏以來美國東部的一波熱浪導致上百人死亡，對地處亞熱帶的我們來說，可能真的不可思議，雖然大家常把「熱死了！熱死了！」掛在嘴邊，可是台灣卻很少聽到有人因為天氣太熱而導致死亡，美國熱浪致人於死的新聞，正好讓我們有機會再認識一下與「熱」有關的重要疾病。



熱衰竭



中暑



熱衰竭是身體長時間暴露熱環境中的表現，通常是由於鹽分流失、脫水或代謝物過份堆積在體內所致。在熱環境中可能只要幾小時，也可能長達數日才導致熱衰竭。

主要的症狀包括無力倦怠、口渴、頭暈、噁心嘔吐、焦躁不安、頭痛等，因熱衰竭致而致死的病例不多，但有時候熱衰竭會演變成中暑。熱衰竭病患大多數神智清醒，體溫可能為正常或輕微上升，病患看來蒼白，大量流汗而且血壓偏低。

中暑是與熱有關的疾病中最為嚴重的一種，為中樞體溫調節失常所造成的結果，由於體內的熱無法散出，使得包括中樞神經(腦部)及其他許多器官因過熱而導致機能衰竭。最主要的特徵體溫非常高(可達攝氏四十一度)，皮膚乾熱而無汗，病患心跳很快而且血壓過低，中暑若未能及時降低體溫，可能造成各種組織器官受損，嚴重者甚至出現腎衰竭、肝衰竭及心肌之損傷。早期中暑的症狀以中樞神經系統為主，包括頭痛、講話不清楚、出現幻覺、神智不清，可能惡化出現類似癲癇發作，甚至到重度昏迷的程度。

通常中暑較容易出現在熱浪來襲的時候，老年人、嬰幼兒、慢性心血管疾病的病患、酗酒者、長期使用某些精神科藥物(例如鋰鹽等)及利尿劑等病患，在酷熱的環境中較易發生中暑。在熱浪期間從事運動競賽(如長跑等)，而未適當飲水及散熱易發生中暑。

三餐外食 6成5大學生每天只吃一份蔬菜量

政府及民間團體為了促進國民健康，不斷宣導「天天5蔬果」概念，但是署立桃園醫院調查國內大學生的飲食概況卻發現，三餐都是外食一族的大學生蔬果攝取量明顯不足，有高達6成5每天只吃1份或不到1份的蔬菜量，使得近年來的癌症與慢性病有年輕化趨勢。(陳雅君報導)

因為三餐老是在外，大學生攝取蔬果的數量是明顯不足，學生最常選擇的排骨便當、速食餐點，因為經常性的食用嚴重導致飲食不均衡，署立桃園醫院指出，熱量和脂肪攝取過多是導致癌症與慢性病的主因，而且纖維攝取不足也會造成便秘、糖尿病、肥胖等現代文明病。

要維持健康體態，醫院營養師范純美就表示，「天天5蔬果」非常值得參考實行，所謂的五蔬果指的是3份蔬菜2份水果，3份蔬菜相當於煮熟後大約1碗半的量；1份水果相當於1個棒球大小或1個碗切好的各種水果。

那麼究竟三餐經常當「老外」的上班族和學生怎麼樣才能吃到足夠的蔬果呢？其實也很簡單，早餐可以選擇有蔬菜、水果的三明治，或在中式的清粥小菜中多加一道蔬菜；午餐、晚餐如果選用自助餐，建議選一道肉類當主菜、一道半葷素混合的菜色如芥蘭炒羊肉、竹筍燒肉等，再點2份蔬菜最好，而自助餐中附贈湯類如蘿蔔湯、金針湯、冬瓜湯也都是蔬菜良好來源。

范純美表示，若是選擇麵食或小吃類，可以在麵裡多放一些青菜或來1盤燙青菜，至於喜歡吃西式速食的人，則可來1份生菜沙拉均衡一下。

4月11日屏東教育大學附屬小學辦理運動會，請支援裁判的系員們，加油囉！辛苦你們