

少會削弱器官機能而對健康不利，故必須一面節食，一面運動，才能燒掉肥肉而留住瘦肉，運動是預防肌肉流失的重要生活習慣之一。

（本文曾刊載於民生報八三年九月五日二十一版，本文已增訂）

