

Client : Kraft Malaysia – Jacob's  
 Media : China Press  
 Section : Health  
 Date : 27 August 2008  
 Circulation : 231,539  
 Headline : Walking for health

【活力达人 Profile】



◆姓名: 林德荣  
 ◆年龄: 33岁  
 ◆嗜好: 烹饪、园艺  
 ◆资历: My FM DJ、  
 Jacob's 生命  
 之行健康大使  
 ◆保健格言: 人生,  
 应该多宠爱自己,  
 开心就好!



“林德荣和颜薇恩这对最佳拍档，最近担任2008年Jacob's 生命之行健康大使。两人不约而同表示非常兴奋，向大众推广健康观念之余，更趁机锻炼自己，消耗多余的脂肪和赘肉……”

林德荣和颜薇恩这对“胖”一“瘦”工作搭档，工作以外的另一个共同点，就是念书时代曾经都是运动选手，前者是体操选手，后者是短跑选手。（猜不到吧？）最近又多了一个“共同身分”，担任2008年Jacob's 生命之行健康大使。

上星期，两人不但亲临沙亚南大马农业公园举行的步行活动现场为公众打气，更亲身力行陪同超过5000名参加者完成这项步行活动，用行动来鼓励更多人为健康美好的生活迈出第一步。两人不约而同表示非常兴奋，因为，向大众推广健康观念之余，更可以趁机锻炼自己，消耗多余的脂肪和赘肉。

日常生活中，两人是否也属于“健康一族”？

平时就热爱“走路”运动，甚至强迫搭档德荣一起走路的薇恩，苗条纤瘦背后的简单秘诀是，坚持“多做一点，多走一点，少吃一点，健康多一点”的生活原则。

身形略为肥胖的德荣，近几年也开始关注健康，减少肉食、控制饮食，秉持少量多餐原则。改变的原动力是他家的宠物：“有一次，眼猫狗时看到粮食包装上的营养标示，突然警觉我为宠物准备最好的食品，却没有好好照顾自己，所以，就决定慢慢改变自己。”

每天有妈妈准备的营养果汁和爱心餐饮，尽量抽出时间游泳保健的颜薇恩，曾经对运动有错误观念，以为运动需要花很多时间：“后来才发现，其实，每天多走一点路、多上下楼梯，都对健康有很大帮助。”



林德荣

# 健康向前走

颜薇恩

【活力达人 Profile】

◆姓名: 颜薇恩  
 ◆年龄: 24岁  
 ◆嗜好: 羽球、游泳  
 ◆资历: My FM DJ、Jacob's  
 生命之行健康大使  
 ◆保健格言: 愉快心情 + 积极心态  
 + 坚持 = 健康人生



## 享受努力过程

两位健康大使的减压方式略为相似，就是定时放假出国旅行，放空脑袋、放松心情，为生活充电。据德荣另一半的说法，出国旅行的他，连睡觉都不再眉头深锁。虽然德荣的旅行目的在于体验生活，薇恩则为了吸收更多新知识，找到生命中的另一种领悟，但是，能够在异国睡到自然醒，对于这两个广播界大忙人而言，就是一种福气。

虽然忙碌的工作生涯，两人难免失去休闲和娱乐空间，但他们坚持“吃得咸鱼抵得渴”，埋怨于事无补，自己选择的路，就要享受努力的过程，快乐向前走，因为，让自己保持快乐心境，也是健康的关键！