

大川飛董事長 張維岳 成功減重分享

編按：身為大川飛董事長的張維岳，過去一直保持圓潤的體態，不過近來很多人見到他，卻認不出他來，因為他瘦了！整個人彷彿脫胎換骨一般，許多人都很好奇，到底他是如何成功減重？應大家的的要求，他特別分享自己的減重經驗。

圖、文◎張維岳



減重後

大川飛公司的成立，由家父張德輝創立於 1972 年，以生產自行車專用腳煞、飛輪、變速器、握把式變速桿等零組件為主的生產公司，嚴格的質量保證，早在 1996 年神崗廠先通過 ISO 9001 質量體系，在 2002 年，公司的另一生產基地，位於太倉的福而康工廠，也獲得 ISO 9001 認證，與國際標準全面接軌。家父張德輝早期在自行車變速器的製造領域，就已經開始自創品牌，在 1972 年的草創之初，家父騎著摩托車在全省南北奔跑，三組五組的銷售，相當的辛苦與不容易。經由努力奮鬥，讓事業的發展逐漸上軌道，公司也積極開展海外的市場，由於家父可以說一口流利的英語，並勤跑美國各車廠推銷，榮幸在 1996 年獲



減重前

▲減重前(下)和減重後(上)的大川飛董事長張維岳，令人刮目相看！

得當時的美國第一大自行車廠 HUFFY，評審為年度最佳供應廠商獎。

風雨之際 臨危受命

我在 1999 年進入公司，當時公司受金融風暴的影響，正值風雨飄搖之際，公司對外投資大量金額，但未能創造相應收益，且有超過十億臺幣的銀行貸款，美國的組車廠生產業務也移轉至中國大陸代工，進入了低毛利的生產時代，在這兩邊壓縮之下，我和家父經過充份的溝通討論，斷然處分多餘閒置資產，整頓公司內部管理，在短短兩年內，將負債降低至兩億臺幣的合理水準，且在評估大陸華東童車市場的成長潛力後，大力投入位於太倉的福而康公司的建設，使公司的重要產品腳煞能保持領先的地位。

做對的事 堅持到底

而後家父因身體健康因素，漸漸將公司交棒給我和弟弟，並將臺灣的上市股份出售，由我負責現在的大川飛國際有限公司和蘇州福而康車料有限公司，2009 年底，家父因心肌梗塞，病逝於美國，讓我十分悲痛難過，也警覺到身體健康的重要，不能自恃年輕而不在意健康報告上的一些警訊，因此開始下定決心，要有健康的身體、健康的生活習慣！因此我踏上了漫長的減重之路！經過大約一年半左右的努力，讓我成功甩掉了 25kg，平均每個月約減 1.5kg，如果說我減重有什麼方法，只有一句話：「少吃多運動」，這是不二法門！坊間一些減重食品我也有嘗試過，一開始有些效果，一段時間後就沒用了，因為人體的構造是很奇妙的，會自行調整平衡，熱量吃得少，消耗得多，是唯一的減重途徑。

首先是少吃，我的早、午餐還是正常進

食，最主要的是控制晚餐，晚上通常是我的運動時間，運動前並不適合用餐，這樣會造成胃部的疾病，運動後的一小時，正處於腸胃的吸收高峰，我通常會等運動完一個小時後，再吃些高纖維水果，例如芭樂、蘋果、奇異果等，避免吃高糖份的水果如西瓜、哈密瓜等，如果有正常吃晚餐，餐後可以作適當的散步，有助於消化、避免屯積，俗話說「飯後百步走，活到九十九」，就是這個意思。

多運動，我每天大約是慢跑一小時，當運動到排汗衫全溼，可以擰出水來，才算是完成，我也建議要減重的人，多選擇有氧運動，能大量排汗的運動，就能消耗大量的熱量，其實以上的道理，大家都瞭解，而我卻強迫自己，每天去做，做一樣的事，朝對的方向前進，或許一開始看不出成果，可是一年半下來，持續不間斷，就可以收到豐厚的報酬。

承先啓後 再創未來

經營事業就跟減重一般，INPUT 跟 OUTPUT 的控制是最重要的，攝取較少的熱量，消耗更多的熱量，就能循序漸進的改善身體健康，經營事業也一樣！和客戶有密切的配合，努力開發新產品，控制好進貨生產成本，就能改善企業體質，創造永續的經營環境。目前的大環境，歐債危機、生態負荷沉重，自行車的相關產業是綠能的產業，公司的產品為綠能產業的零組件，目前以「G.FALCON」的品牌標誌作為行銷及品質認證，公司一貫秉承「以人為本、永續創新、注重倫理、共享未來」的宗旨，在穩定中求發展，期望與合作伙伴在 21 世紀的商界，獲得雙贏的發展，也預祝有心想要減重的朋友們「減重順利」！

