

北醫大 2017 萬人健康齊步走，信義好厝邊「北醫附醫」325 伴你行



北醫大 2017 年萬人健康齊步走，也是臺北醫學大學附設醫院的年度走春活動，2017 年首度移師信義區社區內進行，並邀請社區民眾於 3 月 25 日上午 9 點一起走出戶外，活動現場設置了近 10 個闖關攤位，讓民眾一窺智慧科技於醫療上的應用，同時更加掌握自身健康狀況，迎向健康樂活的生活。



【圖：「信義好厝邊，附醫伴你行」健走活動，於 3 月 25 日風雨無阻地舉行】

走春活動由臺北醫學大學、臺北醫學大學附設醫院主辦，希望基金會、信義區安康里辦公室以及臺北市婦女會協辦，當天在三興國小學生的擊鼓聲中揭開序幕，物理治療師帶領全場暖身後，一起由信義安康公園出發，沿途行經博愛國小、興雅國中，繞行松德公園，全長 1.2 公里，走完一圈約需 15 分鐘，以 60 公斤者計算，約可消耗 50 大卡熱量，途中規劃的闖關區，有雲端血糖血壓等行動健康照護、身體組成分析、骨密度分析等近 10 個攤位，完成體驗即闖關成功，即可參加抽獎。【右圖：三星國小的同學在現場表演打鼓】



北醫附醫陳瑞杰院長指出，北醫附醫守護民眾健康逾 40 年，堪稱信義區的好厝邊，除了醫療照護外，醫院的關懷亦深入社區。健走適合各年齡參與，不僅地點有

彈性、不用花錢，運動傷害的機率也比較小，是民眾維持運動習慣的好選擇。另外，健走活動周邊架設告示牌，提供卡路里消耗表，如喝一罐可樂的熱量要走近 3 公里才能消耗，讓大家邊走邊參考，越走越健康。



除了社區民眾外，此次走春活動特地號召「台灣減重之友協會」共襄盛舉，20 名術友透過專業醫療協助，總計減重超過 666 公斤，原本因體型而舉步維艱，順利減重後，走路不再是負擔，更有術友立下目標，減重後要環遊世界，期望開啟新的人生。

目前在科技業工作的溫小姐，一年前體重超過 100 公斤，經過北醫附醫體重管理中心的手術加上培養運動習慣，一年後體重減少超過 35 公斤，腰痠、膝蓋痛緩解，整個人更加開朗、自信，還被朋友大讚有明星臉。另一名體重 138 公斤的林小姐，術後 3 個月，體重減少逾 30 公斤，她指出，先前因為體型伴隨氣喘、類風濕性關節炎等疾病，步行速度非常緩慢，出國跟不上旅伴步伐，還被問「為何吃那麼胖」，讓她備感委屈，決定減重後，年近七旬的媽媽也陪著她吃減肥餐、健走，讓她非常感動。【左圖：各攤位有專門的護理師為民眾做衛教】



北醫附醫體重管理中心王偉主任表示，術友原本的體型對身體、膝蓋都會有影響，日常走路也成問題，健走 1 公里對他們更是遙不可及的距離，成功減重後，很適合透過健走活動，培養運動習慣，打造健康新人生。（文/北醫附醫）【圖：健走途中有近 10 個闖關攤位，讓民眾體驗醫療科技的應用】