

北醫大 2015 年萬人健康齊步走，帶領民眾走出活力與健康

臺北醫學大學 2009 年起，每年整合一校與三家附屬醫院（北醫附醫、萬芳醫院與雙和醫院）資源，於農曆春節後春暖花開季節共同舉辦「萬人健康齊步走」系列健走的活動，分別於 3 月 8 日、23 日及 28 日號召民眾前往烘爐地、指南宮及象山登高健走，秉持預防勝於治療的理念，推動規律運動的好習慣，讓社區民眾更健康，更有活力。

北醫附醫健康象山行

今年臺北醫學大學與附設醫院於 3 月 28 日，與臺北市信義區健康服務中心、吳興街派出所、臺北市婦女會，攜手號召社區男女老少一同走向象山，擁抱自然。



除再度邀請被譽為「飛躍羚羊」的希望基金會董事長紀政為活動代言人，推廣日常生活最基本、最簡易，且為世界公認最完美的運動「健走」。【右圖：紀政（前排右 2）與大家跟著復健師做熱身操】



【圖：左圖為林建煌副校長帶領大家前往象山步道，右圖左起蔡淑暖副院長、陳瑞杰院長、劉昉副校長、林建煌副校長、簡雄飛副院長、施純明主秘、紀政董事長在象山逸賢亭合影】



北醫大林建煌副校長、劉昉副校長、施純明主任秘書、北醫附醫陳瑞杰院長、羅文政副院長、蔡淑暖副院長、簡雄飛副院長、活動代言人希望基金會紀政董事長、立法委員費鴻泰及夫人王怡心理事長等人也共同參加這場健康盛會。活動開場後，由北醫附醫復健科胡家甄組長帶領現場民眾進行簡單暖

身操，隨即由北醫大林建煌副校長及北醫附醫陳瑞杰院長領隊，帶領千位民眾健走登象山，大夥於抵達象山逸賢亭後折返，回到北醫附醫健康廣場進行摸彩。【圖：為陳瑞杰院長（右3）抽出6位幸運兒得到腳踏車一台】

不少熱愛登山健行、跑步的民眾都曾有過運動傷害的經驗，其中「足底筋膜炎」為常見的困擾之一，如果沒有加強訓練，治療後雖康復，再發機率高，故本次活動特別邀請北醫附醫骨科吳家麟醫師對現場民眾淺談足底筋膜炎，透過醫師所指導的簡易復健治療約有90%的病案可在10個月後症狀獲得明顯改善，而「拉筋」是足底筋膜炎最好的復健方式，並由北醫附醫復健科胡家甄組長帶領民眾進行下肢肌群舒緩操，除讓民眾獲得健康的身体外，也可瞭解如何預防保健，幸福就能更長久。【圖：北醫附醫骨科吳家麟醫師淺談足底筋膜炎】【下圖：北醫附醫復健科組長胡家甄帶領民眾做暖身操】



(文/公共事務處·北醫附醫)

萬芳登山健行走春，環保淨山大家一起來

淡淡的3月天，愛好登山運動的數千民眾踩著春天的腳步，於3月23日在萬芳醫院舉辦的「2015萬人健康齊步走，Let's go！」活動，登上了木柵指南宮，度過了健康歡樂的一個上午。



萬芳醫院聯合相關單位及地方各界人士，舉辦盛大登山健行活動，由政大運動場出發，目的地是指南宮大雄寶殿，沿途蜿蜒小徑，石階步道，繁花錦簇，空氣新鮮，景色優美，一大早 7 點不到，就有許多民眾扶老攜幼。從四面八方齊集政大操場，隨後在推廣健走的希望基金會董事長紀政女士及萬芳醫院李飛鵬院長帶領下，邁向指南宮。【圖：在政大操場集結後出發】



這次登山活動，除了健身目的外，更重要的是推行環保淨山運動，誓言清山淨山一起來，維護文山好風采。天公作美，氣候宜人，沿著政大醉夢溪河堤向前走，隊伍綿延幾公里，登頂後 10 點 30 分展開各項活動。除了熱舞帶動氣氛 high 起來外，指南宮董事長高忠信致辭，歡迎大家熱烈參與，也感謝萬芳醫院提供文山地區安全健康的環境，守護民眾健康。【圖：天公作美，氣候宜人，隊伍綿延幾公里】

紀政董事長也指出，健走是最完美的運動，鼓勵大家多多利用時間健走強身。萬芳醫院李飛鵬院長表示，走春登山健走是萬芳與社區各單位舉辦一年一度的盛會，感謝大家熱情參與，增進文山區民眾健康幸福。為了增進民眾健康，萬芳醫院在現場設立衛教諮詢、器官捐贈宣導、社區需求問卷調查等攤位，吸引大批民眾前來共襄盛舉。【圖：左起紀政董事長、指南宮高忠信董事長、文山區蔡培林區長、李飛鵬院長輪流上臺致辭】



此次盛會由文山區公所、文山區健康中心、政治大學、指南宮、萬芳醫院等單位共同攜手合作舉辦，吸引近 3 千人參加。會中除了有精采摸彩獎品外，還有指南宮供應米粉、肉燥飯、貢丸湯、素食等美食，免費供應，為參與民眾除了健身還有美食飽餐一頓，大家盡興歡度春日的美好假期。【圖：登高民眾在現場衛教諮詢、器官捐贈宣導等攤位前排隊諮詢情形】



(文/萬芳醫院)



雙和醫院號召 6 千民眾烘爐地同走春

雙和醫院為了推動健走的好處，3月8日上午舉辦北醫大體系「萬人健康齊步走 Let's Go！」健走活動，路線選在中和地標「烘爐地」，共計吸引 6 千明社區民眾共襄盛舉。

雙和醫院自 2009 年起每年皆舉辦走春活動，深獲各界支持，多位里長更號召里民共同參加，期盼將健走的好處帶進鄰里內。參與的民眾在烘爐地山下的籃球場集合，由復健醫學部治療師帶領大家進行暖身操，隨即由吳志雄院長領隊，浩浩蕩蕩步行上山。天公做美，讓活動得以在一個風和日麗的好天氣中舉行。【圖：出發前先做暖身操】

吳志雄院長感謝與會民眾對健走活動的支持。前中和市長、南山福德宮呂芳煙主任委員、立法委員張慶忠委員、林德福委員、新北市陳錦碇議員、新北市衛生局林金富副局長、警察局蔡蒼柏副局長、新北市衛生局前局長林雪蓉、大昌證券莊輝耀董事長、茂德慈善基金會張高祥董事長等人對於雙和醫院促進社區健康不遺餘力表達肯定，並呼籲大家一起走出健康與快樂。



健走終點站烘爐地停車場廣場並安排園遊會，現場提供免費餐點、健康檢測，新北市政府衛生局、警察局等單位同時進行相關的宣導活動，且準備 ipad air、腳踏車、小家電等數百項獎品提供與會民眾摸彩，讓參與的民眾在歡樂氣氛中，共度一場健康盛會。【圖：一行人浩浩盪盪上山去】



近來的運動觀念是要融入日常生活，包括利用通勤、上班空檔、下班後或是假日休閒的時間，強度不用太強，卻可以消耗熱量的活動。久未運動者，建議從健走開始培養運動習慣，之後再循序調高強度。不要小看健走的效果，以消耗熱量來說，快走操場一圈所消耗的熱量與跑步相當，但快走因強度較緩和，反而可以走比較多圈，增加消耗的熱量。【左圖：吳志雄院長（中）在終點站抽出 ipad air 幸運得主】【右圖：現場各式衛教攤位，吸引民眾逗留】

（文/雙和醫院）