

北醫大「萬人健康齊步走」活動，雙和醫院號召逾 7 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的「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 7,500 名社區民眾共襄盛舉。



雙和醫院自 2009 年起每年皆舉辦走春活動，將健走的好處推廣給更多民眾，營造健康社區。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（左圖），在大旗引導下，整隊出發（右圖）】



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

大家一起走出健康與快樂。【左圖：一行人浩浩盪盪上山去】

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。【右圖：吳志雄院長（中）在終點站抽出 iPad air 幸運得主】





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。【圖：現場各式衛教攤位，吸引民眾逗留】【下圖：健走活動受到民眾肯定，熱情參與】



(文/雙和醫院)