

醫學院邀請體育大學衛沛文教授蒞校演講健康長壽秘訣



國立體育大學衛沛文教授於 2 月 27 日蒞臨本校，應醫學院邀請在教師發展相關系列課程發表「運動等於長壽？」演講，會後開放現場提問，氣氛熱絡。衛教授曾經以「每天運動 15 分鐘可以延長壽命」發表於醫學期刊《The Lancet》雜誌，榮獲 2010 年 IF 值 33.63。

研究結果表示，與不運動的人相比，只要每天運動 15 分鐘，即可減少 14% 總死亡率與 10% 的癌症死亡，延長 3 年壽命，此研究適用於各年齡階層或罹患心血管疾病者。該研究同時發現，單手持拍的網球運動員，持拍側手臂的骨質密度明顯高於另外一側沒有持拍的手臂。



因此有效避免骨質疏鬆的方法，是針對不同部位進行承重運動，如：步行、爬樓梯、跳舞及舉重，加上適量日曬，讓身體能自動合成維生素 D，有助於鈣質吸收，增強骨頭質量。【圖：醫學院林時宜副院長引言介紹】



而打太極拳、騎自行車及游泳，衛教授表示雖不屬於承重運動，卻可以增強身體靈活性，改善平衡感預防跌倒。【圖：學校同仁踴躍參與（左圖）衛沛文教授（右圖）講座】

最後，衛教授強調有運動習慣的醫師，使用運動處方的機率較高，若能開出每日 15 分鐘低量且規律的運動處方，將有效改善患者健康與提高生活品質。運動的選擇需考慮自身體能與喜好，避免過量或姿勢不正確造成運動傷害。（文/醫學院）【圖：會後合影，左起醫學系馮琮涵副主任、衛沛文教授、體育事務處甘乃文組長、護理學院林佳靜院長】

