

臺北醫學大學一校三院於 3 月 17 日，發起「萬人健康齊步走」活動

過了驚蟄、即將進入春分節氣的 3 月 17 日上午，臺北醫學大學、北醫附設醫院、萬芳醫院及雙和醫院等北醫體系一校三院同步舉行「萬人健康齊步走」活動，號召近萬名社區民眾，在臺北醫學大學董事長李祖德、校長閻雲等人帶領下，分別朝象山、指南宮及烘爐地邁進，並邀希望基金會董事長紀政代言。



■北醫附醫往象山走一回



衛生署國民健康局一項調查顯示，我國年逾 18 歲且有運動習慣的成年人中，以散步健走最多，占 43.3%，女性多於男性。為推廣健走活動，衛生署將每年 11 月 11 日訂為「全民健走日」，鼓勵國人「雙腳前行，走向健康。」

活動代言人紀政高掛跑鞋後，近年來全力推廣健走運動，不管再忙再累，她每天都會出去走走，就像每天都要吃飯一樣。她說健走一點也不難，只要謹記「抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走」的四句口訣就行。

【圖：北醫附醫復健科組長胡家甄呼籲，民眾在健走前要做暖身操】

根據統計，每週健走 3 次以上，可降低 3 至 4 成罹患心臟病的風險；每天健走 1 小時，可預防第二型糖尿病達 5 成左右，對糖尿病患者也有很好的血糖控制效果。健走還可促進血液循環，增強心肺功能，並透過燃燒熱量來維持健康體重。更重要的是，健走可以讓頭腦靈活，心情愉悅，越走越開心。【圖：閻雲校長（左）及北醫附醫陳振文院長（右），帶領健走大隊直奔象山】





臺北醫學大學醫療體系自 2009 年開始提倡健走活動，邀請社區居民及各地好朋友們共同走出戶外，迎向健康，提倡健走活動。健走運動，除了促使身體代謝、增強免疫力，與親朋好友相約健走，亦能守望相助，聯繫情感，進而達到身心靈圓滿的生活。北醫附醫於 3 月 17 日早上 8 點，在臺北醫學大學附設醫院健康廣場（台北市信義區吳興街 252 號第三醫療大樓吳興商圈

入口）邀請民眾一起健走至象山。（文/北醫附醫·公共事務處·秘書處）【圖：象山健走活動，來回超過 1 小時，超過 1 萬步，可消耗超過 300 大卡熱量】



【圖：閻雲校長（右 4）、邱弘毅副校長（右 5）及陳振文院長（左 4）等長官均走完全程】

■萬芳醫院募集 1,500 對幸福伴侶，上指南宮破除謠傳

萬芳醫院與指南宮、文山區公所、文山健康服務中心、政治大學攜手舉辦健走登高活動，3 月 17 日當天熱情響應的民眾超過 3 千人，臺北醫學大學董事長李祖德、萬芳醫院院長李飛鵬、邱震山副院長、李良明副院長、白冠王副院長、高靖秋副院長皆現身支持。活動要特別感謝文山區公所蔡培林區長、文山區健康服務中心主任駱貞妃、指南宮董事長高忠信、政治大學校長吳思華的共襄盛舉才能圓滿。



香火鼎盛的指南宮被戲稱是「分手廟」，主要傳說廟中供奉的呂洞賓苦戀八仙之中的何仙姑不成，因此看到情侶就會忌妒，動手拆散，以致戀人們都迴避。指南宮的董事長高忠信澄清，民間傳說有誤，成為神明者都是與人為善，不會拆散別人的姻緣。故於 3 月 17 日與萬芳醫院聯合舉辦健走活動以破除這項迷思。【圖：李祖德董事長（中）、李飛鵬院長（左 2）等均出席健走活動】



當日凡是著情侶裝或有情侶裝扮的伴侶，只要前 30 名抵達指南宮大雄寶殿者，萬芳醫院就贈送幸福米，祝福民眾「兩人共享一餐飯·感情不會散」。活動代言人是名夫妻檔歐陽龍議員與夫人傅娟一同出席，與大家分享夫妻相處之道；來現場參加的伴侶們若在「幸福伴侶報到處」憑情侶裝扮、相互擁抱或親吻，即可擁有再次摸彩抽獎的機會。【圖：歐陽龍與傅娟一同出席代言（左圖紅衣者），憑情侶裝扮、相互擁抱或親吻，即可擁有再次摸彩抽獎的機會（右圖）】



現場參加民眾不僅有參加獎，還有現場摸彩活動，最大獎項為 42 吋液晶電視，還有精美家電等摸彩獎品，指南宮廟方亦提供無限量餐點讓民眾領取，參加健走活動有得拿又有得吃，還能讓身體健康才更重要。萬芳醫院關心您的健康，身體健康，幸福就能更長久。（文/萬芳醫院）

【左圖：由邱震山副院長（左）頒發最大獎項 42 吋液晶電視之幸運得主（右）】【下圖：在政治大學操場會師後，向

指南宮出發！】



■雙和號召 7000 人，烘爐地同走春



雙和醫院自 2009 年起即舉辦走春活動，將健走的好處推廣給更多民眾，營造健康社區。雙和連續舉辦多年來，走春已成為社區民眾期盼的盛會，今年仍選在中和地標烘爐地舉辦，早上 8 點報到開始之前，就有許多民眾排隊等著報到；更有多位里長各自號召上百名里民參加，期盼將健走的好處帶進鄰里內。【圖：在烘爐地山下做完簡單的暖身操後（左圖），即浩浩蕩蕩步行上山（右圖）】



一行人在烘爐地山下的籃球場集合，做個簡單的暖身操後，隨即由前中和市長、南山福德宮呂芳煙主任委員、雙和醫院吳志雄院長領隊，浩浩蕩蕩步行上山。

此外，立法委員張慶忠、林德福、新北市陳錦碇議員、茂德慈善基金會張高祥董事長、大昌證券莊輝耀董事

長、臺北醫學大學李良雄總顧問等人也共同參加這場健康盛會。【圖：雙和醫院並在烘爐地停車場前廣場舉辦健康園遊會】

吳志雄院長感謝與會民眾對走春活動的支持，並強調「擁有健康是您的權利，維護健康是您的責任」。呂芳煙主任委員熱誠的歡迎民眾走上烘爐地，並感謝雙和醫院幾年來照顧社區民眾健康所做的努力。雙和醫院並在烘爐地停車場前廣場舉辦健康園遊會，現場不但提供免費餐點、健康檢測、趣味遊戲等攤位，更有包括ipad、ipad mini、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，共度一場健康饗宴。（文/雙和醫院）【圖：吳志雄院長感謝與會民眾對走春活動的支持】



【圖：7千名民眾響應烘爐地走春活動，場面盛大】

