

北醫附醫象山走春

附醫新聞 張貼人：附醫 / 公告日期：2015-04-03



連幾日的大雨，終於在3月28日活動當天風和日麗，2015年萬人健康齊步走—北醫大暨附設醫院所舉辦的象山走春能如期開跑。

年年報名都快速額滿，今年也不例外，為了讓熱愛運動健走的民眾們活動當天報到時，能更加順利，採用了身分證末一碼來分流，每位報到者皆可得到參加獎及抽獎券一張。由復健師帶領著大家做熱身操，北醫大副校長及主秘和北醫附醫院長、副院長們宣布健走出發，一群人踏著春天的腳步，向象山前進！



相信大家都有過運動傷害的經驗，為了讓順利健走回到會場的民眾們有正確的運動觀念，特別邀請了臺北醫學大學附設醫院骨科吳家麟醫師告訴大家何謂「足底筋膜炎」，該如何預防及治療？醫師也帶給大家一個觀念：運動後一定要紓緩筋骨，才不會讓運動傷害找上身，因此又再度邀請復健師教我們如何拉拉筋，舒緩肌肉。



最後的重頭戲—抽獎，感謝有多家廠商的慷慨贊助，才能讓活動更加圓滿，也讓參加的好朋友們抱回多項大獎，今年的象山走春，順利落幕。

