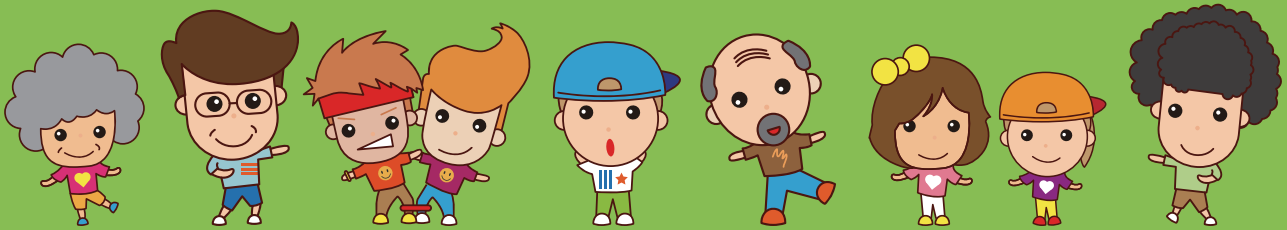


# 2016

# 萬人健康齊步走

Enjoy Walking! Always Happy!

## 健走護照



臺北醫學大學醫療體系



TMU  
SHOP

網購平台開張囉！

<https://www.tmushop.org>

獨家販售

臺北醫學大學專屬特色紀念品

限量商品

史瓦濟蘭玻璃製品、聖多美樹蔭咖啡、史瓦濟蘭手工蠟燭



精美商品熱烈發售中

# 個人基本資料

姓 名

出生年月日

## 健康小檔案

日期	身高(公尺)	體重(公斤)	腰圍(公分)	身體質量指數(B.M.I) B.M.I=體重÷身高 <sup>2</sup> (公斤/公尺 <sup>2</sup> )

## 健康小叮嚀

### ◎ 身體質量指數標準

國民健康署建議我國成人BMI應維持在18.5 ( kg/m<sup>2</sup> ) 及24 ( kg/m<sup>2</sup> ) 之間，太瘦、過重或太胖皆有礙健康。

研究顯示，體重過重或是肥胖 ( BMI $\geq$ 24 ) 為糖尿病、心血管疾病、惡性腫瘤等慢性疾病的主要風險因素；而過瘦的健康問題，則會有營養不良、骨質疏鬆、猝死等。

### ◎ 腰圍標準

國民健康署建議之標準如下：

男性腰圍 $\geq$ 90公分 ( 約35.5吋 ) ，女性腰圍 $\geq$ 80公分 ( 約31.5吋 ) ，則屬於肥胖。

# 健走的好處及重要

## 健走的好處

臺北醫學大學 閻雲校長



醫學之父希波克拉底說「走路，是人類最好的醫藥」，人的老化，由雙腳開始，鍛鍊雙腳的好處不勝枚舉。有規律的健走計畫，可以抗衰老、預防跌倒、控制體重，減少慢性病與骨質疏鬆，更可有效紓解壓力，增進全身各部位的健康與活力。

我個人非常喜歡健走，健走讓我保持充沛的體力和清晰的思路，在此，誠摯的邀請您，以及您摯愛的親友們，一同相約參加「北醫大萬人健康齊步走」活動，維繫家人及朋友間的情誼，走向健康又美好的2016年。

## 每日一萬步，健康有保固

希望基金會 紀政董事長



當雙腳習慣了休息，身體也會漸漸地生鏽，大小病痛層出不窮。想藉由運動重獲健康，又怕動得太劇烈而受傷，建議您可從「健走」開始。

朋友們！健走是件快樂的事，不限時地、形式，想走就走，每天走超過1萬步就行。一旦走成了習慣，身體就會在不知不覺中變得更好。健走也沒什麼大學問，走快走慢都行。我喜歡健走，邀請您一同加入健走的行列，我會參加北醫大「萬人健康齊步走」活動，你呢？

# 集三點抽iPad活動

## 活動宗旨

臺北醫學大學醫療體系已連續多年舉辦「萬人健康齊步走」健走活動，向民眾宣導健康知識為主軸外，更提倡可近性高、最適合各個年齡層的親山健走，鼓勵民眾養成規律運動的好習慣。

## 活動辦法

### 一、活動時間

即日起至2016年05月31日（二）止

### 二、活動內容

至中和烘爐地福德宮步道、指南宮貓空親山步道、象山親山步道三處步道，收集拓印點之拓印章，即可參加超級好禮摸彩活動。（以鉛筆或彩色鉛筆拓印至本護照P.16、P.17【拓印摸彩聯】指定欄位）

### 三、活動護照索取方式

參加北醫大萬人健康齊步走活動任一場次，取得「2016 Enjoy Walking! Always Happy! 萬人健康齊步走」活動護照

3/13 中和烘爐地福德宮步道（雙和醫院主辦）

3/20 指南宮貓空親山步道（萬芳醫院主辦）

3/27 象山親山步道（北醫附醫主辦）

### 四、活動好禮

凡於2016/05/31前集滿【拓印摸彩聯】之三個拓印章並寄回（以郵戳為憑），即可獲得iPad摸彩機會（每人僅限一次抽獎機會）。

# 健走建議配備

萬芳醫院家庭醫學科 謝瀛華主任

## ● 健康飲食

視行程長短，攜帶充分的飲水，營養價值高、不易腐敗之食物，輕便無毒容器，裝備輕量化。

## ● 衣著

選擇三層式具排汗透氣服裝，及排汗透氣內外褲，並戴防曬、防寒帽。

## ● 登山鞋

必須兼具防滑、防水及透氣功能，選擇合腳並搭配登山襪，保護足部及腳踝。

## ● 雨具

兩截式雨衣是最好選擇。

## ● 背包

選擇寬背帶及有腰帶背包，可調整貼合背部，減輕肩部負擔。



## ● 其他

地形圖、指北針、GPS、手機、哨子、煮食容器、輕便油燈、燃具、手套、頭燈、登山杖、小刀、隨身藥品及急救用藥、毛巾、衛生紙等，以上各項視行程長短配備。



**HI-TEC**  
INSPIRED BY LIFE

英國第一戶外品牌

Walking just  
got better.

走出輕盈人生



健走推薦 樂步鞋 V-LITE RIO QUEST I



輕量X機能

i-shield

隱形保護層



黃金大底



Hi-Tec Taiwan



[www.hi-tec.com/tw/](http://www.hi-tec.com/tw/)

總代理 朗盛有限公司 02-2528-9558

# 健走前熱身運動

雙和醫院復健醫學部 林立峯技術長

## 1. 原地踏步

加上雙手半握拳，手臂前後90度自然擺動（往前到胸口高度，往後到腰部），持續踏步2分鐘，提升肌肉溫度。



雙手半握拳

## 基本步驟

## 2. 肩部旋轉

肩膀進行向前以及向後繞圈，前後各做20秒或4個8拍，鬆開肩關節及活化肩頸背部肌群。



肩膀進行向前繞圈

## 基本步驟

## 3. 腿部活動

腳跟輕鬆向前點地，雙腳交替進行，各做20秒或4個8拍，增加腿部肌肉柔軟度。



腳跟輕鬆向前點地

## 基本步驟





手臂前後90度，往前  
到胸口高度



手臂前後90度，往後  
到腰部



持續踏步2分鐘，提升  
肌肉溫度



肩膀進行向後  
繞圈



前後各做20秒  
或4個8拍



雙腳交替進行



各做20秒  
或4個8拍

# 健走要領、秘訣

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科 唐佑任主治醫師

邁步健走前，包括肩膀、臀部、大腿、小腿以及跟腱等部位都要伸展暖身，每個部位維持10秒；健走的最後5~10分鐘要開始放慢腳步、緩步呼吸，結束健走後，重覆一次伸展動作，讓肌肉維持一定的柔軟度和溫度，減低肌肉乳酸堆積，避免後續酸痛緊繃感。每天累計30分鐘以上，日行萬步，約能消耗300大卡的熱量。

## ● 自然擺動肩放鬆

健走時身體自然擺動，肩膀放輕鬆。

## ● 抬頭挺胸縮小腹

挺胸縮腹，能讓身體線條更優美。



## ● 雙手微握放腰部

雙手如握雞蛋，手掌間有空隙且放鬆，置於腰部。

## ● 邁開腳步向前行

步伐要大，才能運動到臀、腿肌。

# 中和烘爐地福德宮步道

正殿旁販賣部往廁所方向走，左邊樓梯往上，拓印點位於涼亭處。



拓印點



福德宮正殿 ●



雙和活動主場



財神殿 ●



順著大階梯爬上正殿

● 立體停車場

# 指南宮貓空親山步道



拓印點



慈母園

凌霄寶殿

活動主場往慈母園方向，  
會先經過忠孝結義迴廊，  
中途經過慈母園左轉，約  
50公尺處，有一涼亭，即  
是拓印處。



純陽寶殿



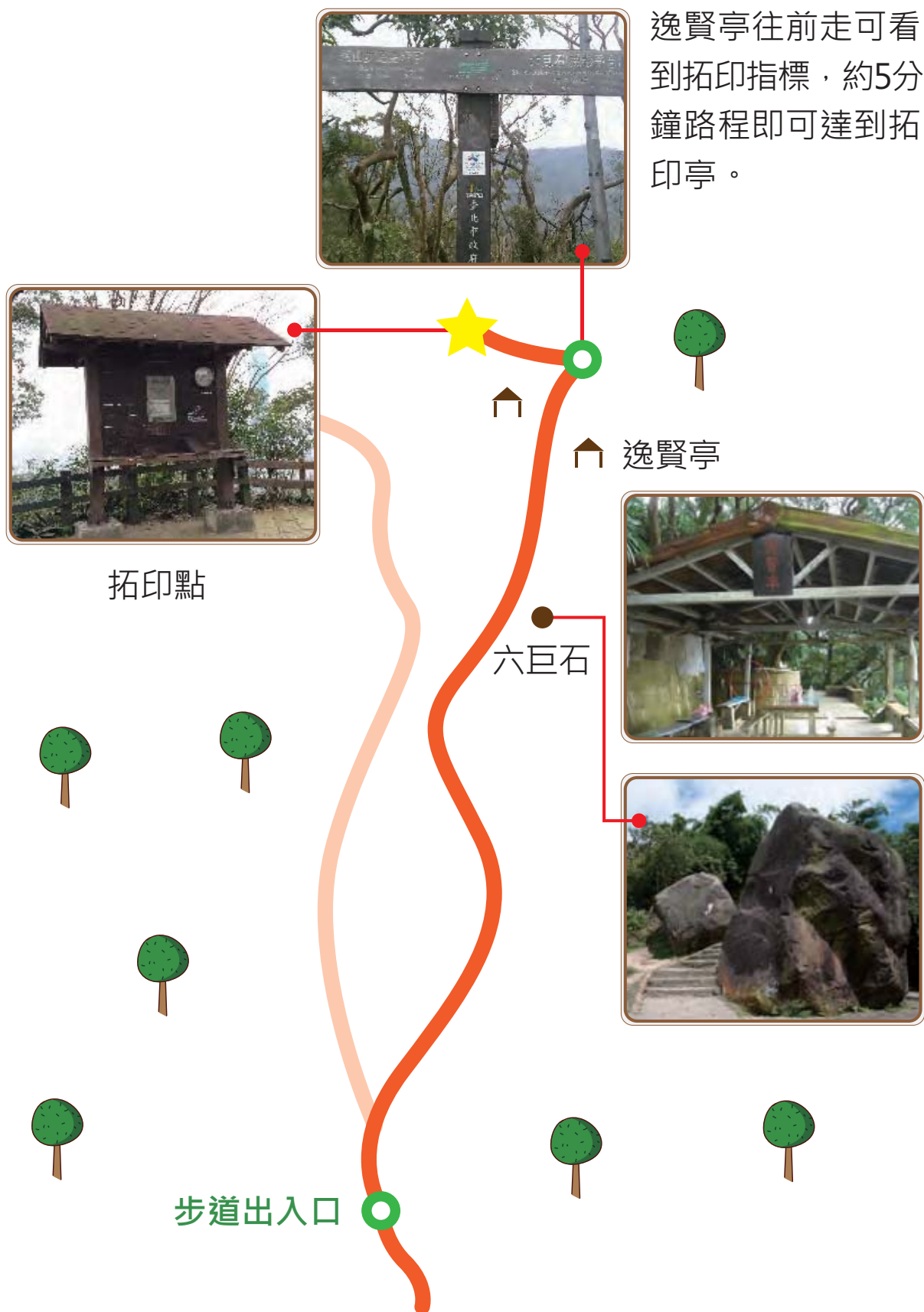
大雄寶殿

萬芳活動主場





# 象山親山步道



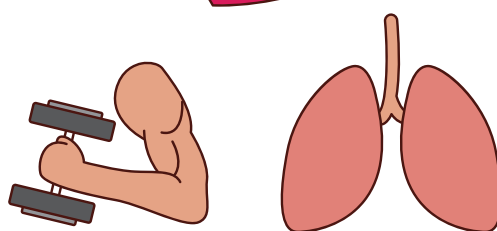
# 體適能的重要

萬芳醫院復健醫學部 林硯農主治醫師

- 體適能 ( Physical Fitness ) 是評估一個人運動能力的綜合性指標。



- 可分為伸展性、肌力、心肺耐力三大項目。



- 臨床上與研究都發現，當一個人體適能的能力越好，健康狀況也會較佳。
- 免疫力會優於沒有運動的人。

- 體適能也對個人的生理、心理、情緒與社交表現上都有顯著的幫助。

- 鼓勵民眾培養一項可以長期維持下去的運動，增強體適能，鞏固健康。



# 一般運動傷病處理與復健

臺北醫學大學附設醫院傳統醫學科 唐佑任主治醫師

- 健走過程中扭傷膝蓋或足踝，甚至出現腳底板疼痛的現象，必須立刻停止運動。
- 先行冰敷並固定保護患處，之後尋求專業醫療人員診治。



- 這段期間，適度的休息是必要的。
- 搭配暖身運動，包括肩膀、臀部、大腿、小腿和跟腱等部位，每個部位伸展10秒，增進受傷的軟組織像是肌腱、韌帶和軟骨新陳代謝，降低發炎反應；而在專業醫療人員確認痊癒之後，即可恢復運動。



# 膝關節保養

雙和醫院復健醫學部 黃士瑋主治醫師

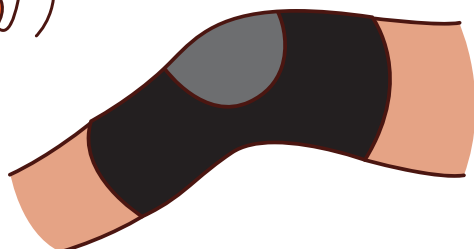
- 退化性關節炎是常見的關節疾病，主要是因為膝蓋軟骨磨損，導致骨頭與骨頭的直接磨擦，進一步產生疼痛的症狀。



## ● 如何保養膝關節？



- 適當運動有助於大腿肌肉的強化，可減少膝關節的壓力及膝蓋軟骨的磨損。
- 避免在有上下坡的地方跑，並且選擇避震效果較好的跑鞋，減少膝關節的衝擊力。



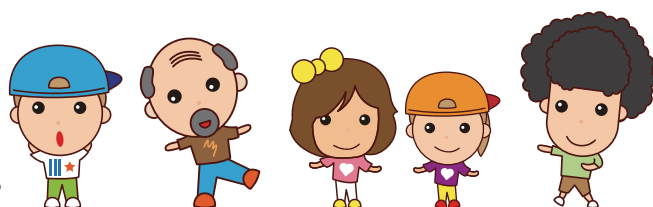
- 有疼痛症狀時適當使用護膝，一般常用的護膝，就可以有很好的穩定膝關節效果。



- 減少體重的負擔。
- 飲食方面常提到的膠原蛋白和葡萄糖胺（glucosamine商品名維骨力或固樂沙敏等）目前對關節保養的效果，在研究方面尚未有定論，但補充這樣健康食品亦對人體沒有明顯害處。

## ● 安全的運動建議

1. 股四頭肌的肌力訓練。
2. 游泳
3. 健走等較沒有衝擊力的運動。

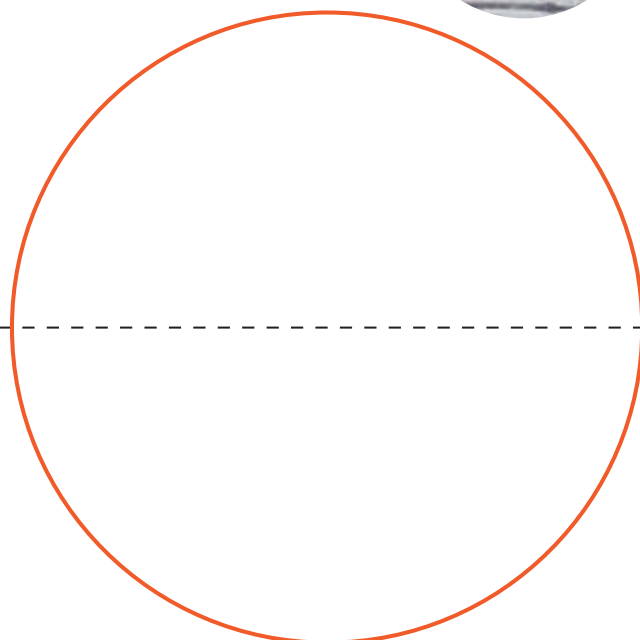
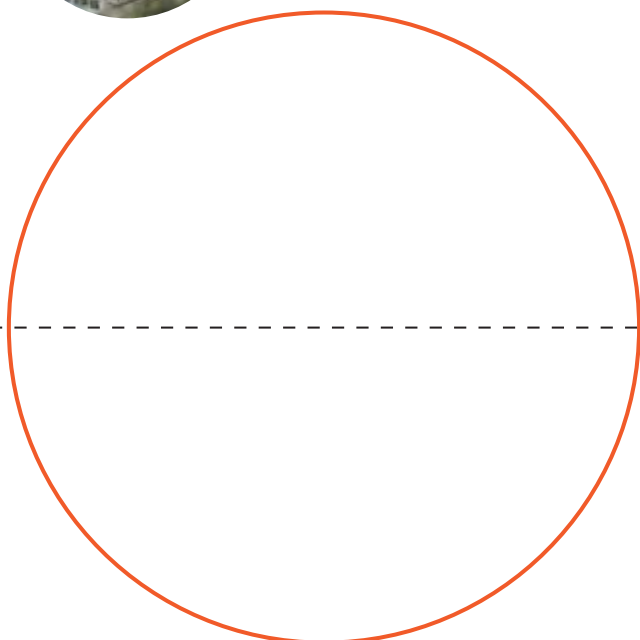




# 拓印摸彩聯

完成三條步道拓印  
即可抽iPad

存根聯



新北市中和區  
烘爐地福德宮步道

台北市文山區  
指南宮貓空親山步道

姓名：

聯絡電話：

出生年月日：      年      月      日

身分證字號後五碼：

背面還有一個拓印喔！

摸彩聯

# 拓印摸彩聯

存根聯

## 注意事項

- (1)每人限參加一次，若有冒用他人身分、不符合或違反主辦單位規定事項者，主辦單位保有取消其得獎資格之權利。
- (2)請務必於2016/05/31(二)前回寄摸彩聯，以郵戳為憑。
- (3)預計將於2016/06/30(四)前完成抽獎程序，並主動聯繫得獎者，得獎者需提供身分證、戶口名簿、護照、駕照、健保卡、居留證等(擇二)供主辦單位查驗。
- (4)得獎者須於2016/07/29(五)前，親至臺北醫學大學公共事務處領獎(不得委託代領)，逾期視同放棄資格。
- (5)參加本活動請先詳細閱讀活動辦法，如對活動有任何問題，請Email至活動客服信箱：[alumni@tmu.edu.tw](mailto:alumni@tmu.edu.tw)，我們將儘速回覆。



台北市信義區  
象山親山步道

請再次檢查基本資料是否填寫完畢?拓印是否清晰完整?

若您都檢查完成後，請撕下摸彩聯逕自交寄  
110台北市信義區吳興街284巷2號1樓  
臺北醫學大學 公共事務處 收  
(信封請註明健走拓印摸彩活動)

祝您幸運中大獎

摸彩聯





臺北醫學大學醫療體系



萬人健康齊步走

搜尋

主辦單位：



臺北醫學大學  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY



臺北醫學大學附設醫院  
Taipei Medical University Hospital



臺北市立萬芳醫院



衛生福利部雙和醫院

協辦單位：



希望基金會

贊助單位：



力寶龍 GoHiking



台商資源國際 • 台商國際傳媒  
TaiShang International Media