



臺北醫學大學醫療體系



f 🔍 萬人健康齊步走 搜尋

主辦單位： 臺北醫學大學  臺北醫學大學附設醫院
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY Taipei Medical University Hospital

 臺北醫學大學·萬芳醫院  臺北醫學大學·雙和醫院
Taipei Medical University-Wan Fang Hospital Taipei Medical University-Shuang Ho Hospital

協辦單位： 希望基金會

贊助單位：NARUKO 大昌證券
DAH CHANG SECURITIES

媒體協辦： 台商資源國際·台商國際傳媒
TaiShang International Media





臺北醫學大學醫療體系

2017 萬人健康齊步走 Walking For Life

- 活出健康新型態
- 2/4 指南宮親山步道 (萬芳醫院主辦)
 - 3/18 烘爐地登山步道 (雙和醫院主辦)
 - 3/25 信義安康公園步道 (北醫附醫主辦)

健走護照



雙和 (烘爐地)

象山

北醫 (象山)





品牌愛心大使
藍心湄

品牌代言人
陳美鳳

京城之廟

抹去老化 逆轉肌齡 重返青春

naruko.com.tw



60植萃十全頂級精華霜EX

個人基本資料

姓名 _____

生日 _____

身高 _____ cm 體重 _____ kg 腰圍 _____ cm

身體質量指數(BMI) _____

※BMI=體重/身高²(公斤/公尺²)

健走小觀念

「健走」是生活中最簡易，且最不受外在環境限制的體能運動，比慢跑安全、比散步有效，比游泳方便，老少皆宜且隨時隨地都能做。

健走好處多

- 增加心肺功能
- 控制體重
- 增加活力
- 強化骨骼
- 預防心臟病
- 減緩老化
- 預防心血管疾病
- 紓解壓力
- 預防腦中風
- 降低慢性疾病惡化

活動發起人序



臺北醫學大學
閻雲校長

健走的好處

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，維繫家人及朋友之間的情誼，走向健康又美好的2017年。



希望基金會
紀政董事長

每日一萬步，健康有保證

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，又怕動得太劇烈因而受傷，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？

踩點拓印抽好禮

活動宗旨

北醫大醫療體系已連續多年辦理「萬人健康齊步走」健走活動，推廣運動好習慣的重要性。除宣導社會大眾健康知識為主軸外，同時運用不需花費的健走運動，提倡運動的好處。健走不只可促使身體代謝加快、增強免疫力外，還能與親朋好友相約，提升相互扶持照顧效應，進而達到身心靈圓滿的生活。

活動辦法

一、活動時間

即日起至2017年5月31日(三)止，以郵戳為憑。

二、活動內容

至中和烘爐地圓通寺步道、指南宮親山步道、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、彩色鉛筆等拓印至護照【拓印摸彩聯】指定欄位)。

三、活動護照索取方式

- (1)參加北醫大萬人健康齊步走活動，取得「2017 Walking for Life！萬人健康齊步走」活動護照
2/4 指南宮親山步道(萬芳醫院主辦)
3/18 烘爐地登山步道(雙和醫院主辦)
3/25 信義安康公園步道(北醫附醫主辦)
- (2)親洽或附回郵：北醫大公共事務處(台北市信義區吳興街284巷2號1樓)
封面請註明索取健走護照。

四、活動好禮

凡於指定時間內於集滿【拓印摸彩聯】並寄回，即可獲得抽獎機會(每人僅限一次抽獎機會)。

※以上活動資訊及日期等內容，若有任何異動，將公布於Facebook 粉絲專頁 #萬人健康齊步走。

登高健走建議配備

萬芳醫院家庭醫學科主任 謝瀛華

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。



雨具：
兩截式雨衣是
最好選擇。



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。

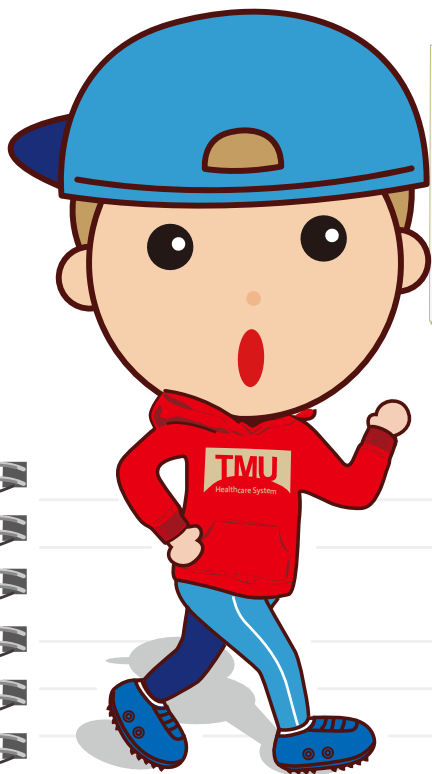
背包：

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。

愛走路的你， 健走的方式正確嗎？

臺北醫學大學附設醫院
復健醫學部物理治療組組長 胡家甄



正確的健走方式可以帶來很多好處，但若是沒有注意到一些小細節，反而可能會給身體帶來額外的傷害，下面幾點是健走時務必記得的幾個原則：

- ✎ 健走前務必做好暖身運動。
- ✎ 抬頭挺胸、縮小腹。
- ✎ 微握拳提起雙肘，雙肩自然擺動。
- ✎ 跨步走，但腳跟著地不要太重、膝蓋不要鎖死。
- ✎ 健走時可以走到有點微喘，記得使用腹式呼吸。
- ✎ 結束後適度拉筋及按摩。

健走暖身操

雙和醫院復健醫學部物理治療師 陳威廷

健走是一項簡便又能鍛鍊到心肺耐力的活動，但在進行健走活動之前仍建議進行適度的暖身活動，讓全身肌肉以及關節做好健走的準備。以下介紹在健走前可以進行的簡易暖身活動：

Step 1. 原地踏步及抬膝

原地踏步，雙手自然地擺動，接著在每個踏步時逐漸將膝關節抬高至胸口位置，並將對側手肘輕點膝關節，配合身體旋轉，伸展及活動身體兩側肌群。

Step 2. 弓箭

一腳向前跨大度，後腳腳尖貼地，膝關節展大腿及小腿。此時同步將手伸展做出擴胸展胸廓使呼吸。



跨步及擴胸

右腳向前跨步並屈膝90度，左腳朝前、腳跟伸直，以伸展後側肌群；雙臂雙肩向後的動作，伸展順暢。

Step 3. 側向跨步及軀幹側伸展

右腳向右跨步屈膝，身體重心移至右腳，左腳腳板平貼地面，腿部伸直，以伸展左大腿內側；此時同步將左手上舉過頭後往右側彎，伸展左側軀幹肌群，調整呼吸後回到原位，左右交換重複進行。



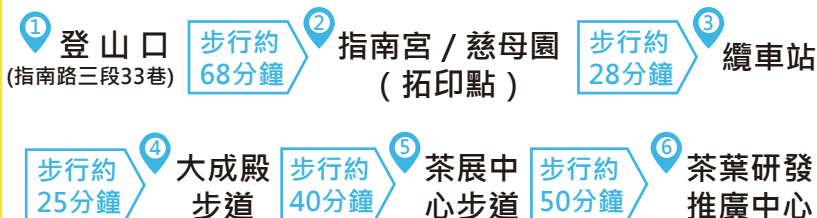
暖身運動應避免以過快的速度晃動肢體，而是以緩和適當的速度，讓每個關節以及肌群伸展到最大角度。

指南宮貓空親山步道

指南宮步道沿途有造型典雅的石燈籠分列步道兩旁，加上從步道入口的牌坊、途中的終南亭等，不難發現步道的興建起於日治昭和年間(1926~1945)，有著濃郁的日式和風建築風格，極為古樸典雅而珍貴。

健走里程	海拔高度	步行時間	消耗熱量
4.1 KM	305 M	210 min	2120 Kal

順遊行程



(步行時間僅供參考)



交通資訊

- 捷運動物園站下車，轉乘公車 236、237、282、611、棕3、棕6、棕11、棕15、綠1、小10於政治大學站下車，往指南路方向步行，經政治大學校門口(指南路二段)續行可抵指南路三段33巷登山口。
- 公車 236、237、282、503、611、小10、棕3、棕5、棕6、棕11、棕15、綠1、指3於政治大學站下車，往指南路方向步行，經政治大學校門口(指南路二段)續行可抵指南路三段33巷登山口。

中和烘爐地福德山步道

烘爐地為天上山列延伸最東端的山頭，山頂平坦開闊、視野遼闊，吸引眾多登山健行的人到此一遊。在這個位置不但可以俯視台北盆地及大漢、新店二溪，遠眺觀音、大屯火山群及淡水出海口，烘爐地更是大台北地區觀看夜景的著名旅遊勝地，適合情侶、親子同遊。

健走里程	海拔高度	步行時間	消耗熱量
2 KM	302 M	50 min	914 Kal

順遊行程

1 登山口
(興南路二段399巷)

步行約
15分鐘

2 竟南宮

步行約
20分鐘

3 土地公像

步行約
15分鐘

4 南山福德宮
(拓印點)

(步行時間僅供參考)



交通資訊

● 大眾運輸：

搭北捷中和現到景安站下車後，轉搭橋2在游氏宗祠站下車，步行四分鐘後到樂天宮。若到烘爐地，可搭249、670、895公車到烘爐地站下車。

● 自行開車：

國道三號由中和交流道下，右轉中正路前行至南山路右轉，再接興南路直行，即可到達中和烘爐地。

自然生態



山櫻花



竹節蟲



扁角仙

圓通寺
步
道

樂天宮
登山口

復興南路二段

南山路

圓通寺

3

往安坑交流道 ▶

登山口
(興南路二段399巷)

人文景觀



南山福德宮



黃南宮



香爐上方涼亭 (拓印點)



土地公像

黃南宮

7

福地

3

山

土地公像

恐龍像

南山福德宮
(拓印點)

4

道

北



象山步道

位於台北市信義區的象山，與附近的虎、豹、獅山並稱四獸山，因為外型似象頭而得此名。山頂雖僅有183公尺，但可清楚俯瞰台北盆地及台北地標101大樓，擁有極佳視野，是許多攝影愛好者拍攝夜景與跨年煙火的最佳地點。

健走里程	海拔高度	步行時間	消耗熱量
2.3 KM	183 M	90 min	890 Kal

順遊行程



交通資訊

- 捷運象山站下車，往信義路五段中強公園方向步行，約15分鐘抵150巷22弄登山口。捷運永春站下車，往松山路永春高中方向步行，約25分鐘抵永春崗公園。
- 公車 33. 46. 207. 612. 621. 277. 博愛公車至「信義行政中心站」下車，或搭33.299至「永春高中站」下車沿五段150巷進入。

忠孝東路五段

板南線

永春站

北

自然生態



使君子



東方白點花金龜



雀榕



安康公園

附醫
健走地點



松德公園

信義路五段

信義線

象山站

松德路
總站

永春高中

顏子廟

松山路

登山口
松山路650巷

松仁路

信義快速道路

台北市聯合醫院
松德院區

6



永春崗公園

慈聖宮



登山口

信義路五段
150巷22弄

3

靈雲宮

2

象山

6巨石

4

象山

5

逸賢亭

(拓印點)

天寶聖道宮

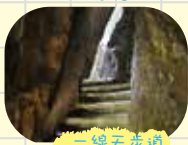
北興寶宮

往虎山親山步道

吳興國小



人文景觀



一線天步道



六巨石



逸賢亭



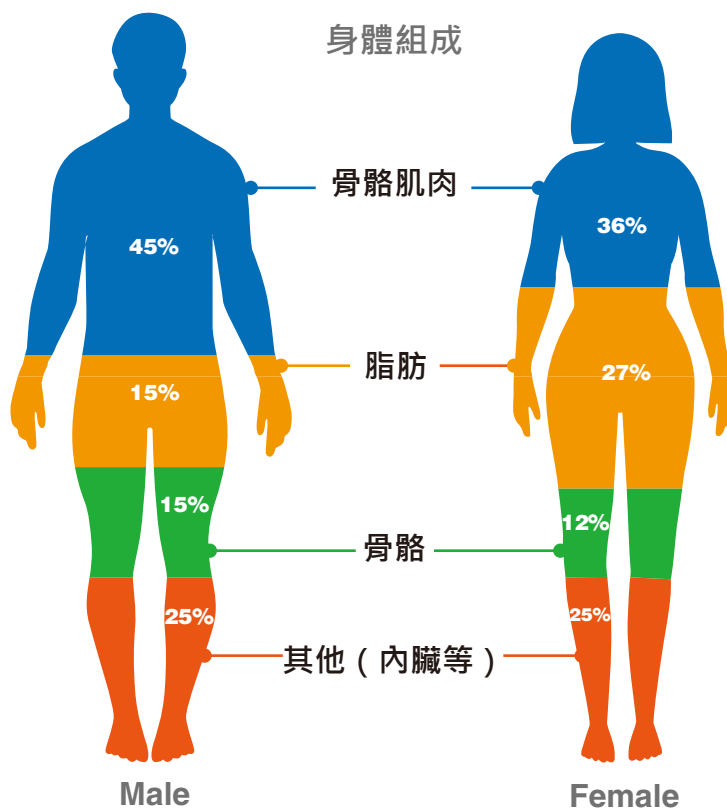
拓印點
(逸賢亭前方50公尺)

身體組成與體重控制

臺北醫學大學附設醫院體重管理中心營養師 鄭侑琪

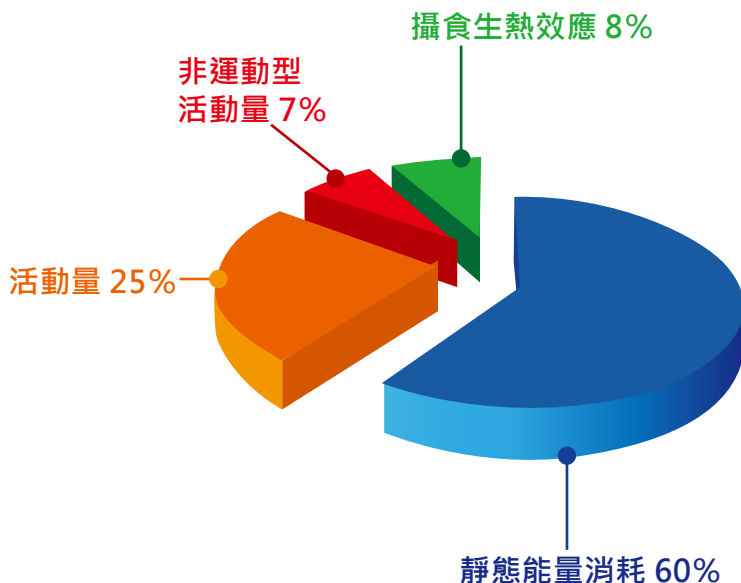
人體主要是由骨骼肌肉・脂肪・骨骼・及皮膚內臟等所組成。排除脂肪以外的部分，統稱瘦體組織。

男女比例如下：



資料來源：Fahey et al., 2016

而每人每天所需要的熱量，是由四個部分集合起來，為靜態能量消耗(約佔60%)，活動量(25%)，非運動型活動量(7%)，攝食生熱效應(8%)。



- ※ 活動量：指運動時需要的熱量。
- ※ 非運動型活動量：指一般走路作息時的熱量。
- ※ 靜態能量消耗：完全靜止的狀態下，身體所需的能量。
- ※ 攝食生熱效應：吃東西時，消化吸收需要的能量。

資料來源：Hall, 2011. Textbook of Medical Physiology

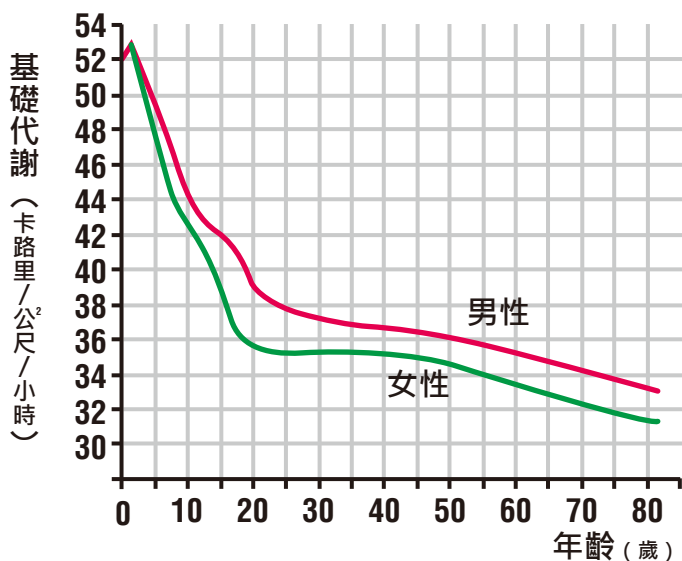
身體組成與體重控制

臺北醫學大學附設醫院體重管理中心營養師 鄭伶琪

為何年長後體重突然增加?因為人需要的靜態能量，會隨著年紀增加而減少。如果吃的熱量和年輕時相同時，無形中脂肪就會變多了。

平均基礎代謝量與年齡之關係

- 男性需求大於女性
- 隨著年齡增加，需要量下降



資料來源：Hall, 2011. Textbook of Medical Physiology

用運動來鍛鍊肌肉，增加或維持瘦體組織，比較不會堆積過多的熱量成為脂肪，才是有效的體重控制!

健走鍛練肌群

萬芳醫院復健科主治醫師 鄭宇軒

正確的健走，不僅走路又快又輕鬆，還能增進健康喔！
快來瞧瞧健走可以鍛鍊哪些肌群部位吧！

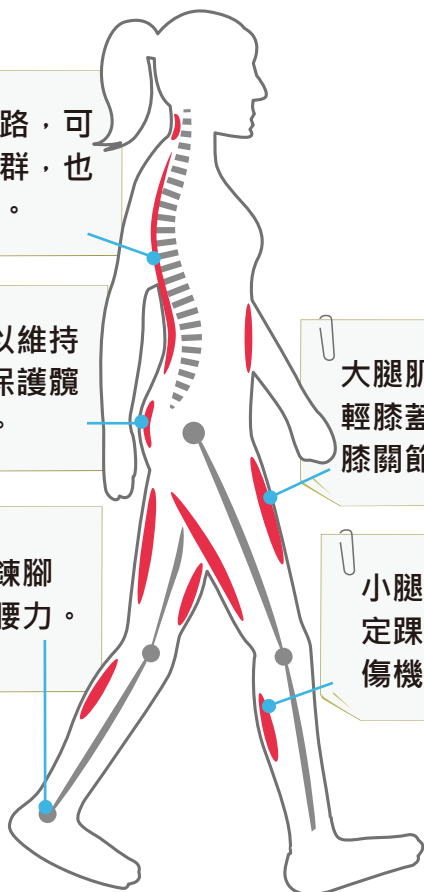
腰桿打直走路，可訓練核心肌群，也避免下背痛。

臀肌強健可以維持骨盤平衡，保護髖關節與脊椎。

健走不只鍛鍊腳力，也鍛鍊腰力。

大腿肌肉強健可減輕膝蓋負擔，避免膝關節疼痛。

小腿肌肉強健可穩定踝關節，減少扭傷機率。



遠離運動傷害小撇步

雙和醫院復健醫學部主任 劉燦宏

合理的運動量應該是以運動隔日不會影響日常生活為原則，有些人運動的隔天，整個鐵腿，甚至連走路都有困難，這樣的反應即代表運動量已超過負荷。久不運動者應避免一開始即挑戰高難度的運動，運動強度與時間要循序漸進，例如平時先在操場走二、三圈，之後再逐步調高速度與距離，逐漸訓練肌耐力。

預防運動傷害很重要的一環，就是熱身運動。熱身可提升身體的體溫，讓肌肉在運動的時候比較不會拉傷，也讓關節充分潤滑而不會摩傷軟骨，還可以活化身體消耗脂肪的酵素，讓運動時更容易燃燒脂肪。但熱身運動並不是越多越好，尤其是動作的順序也要注意，例如旋轉膝關節之前，要先做抬膝的動作；左右活動腳踝之前，也要先上下動一下腳板，才不容易因關節錯位而受傷。

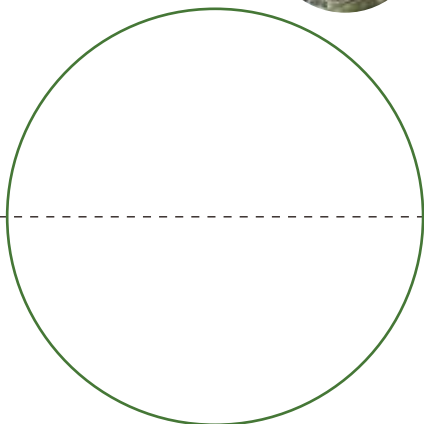
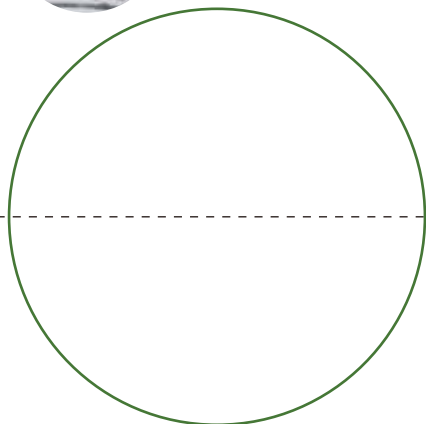
另外，年紀比較大者平常很少運動的朋友，建議穿有氣墊的跑步鞋，可減少運動傷害，也可以配戴護膝、護踝等護具，並選擇安全的運動環境。運動過程中一旦發現有胸痛、頭暈等身體不適的症狀，要立即停止運動，視狀況休息或就醫檢查。



拓印摸彩聯

完成三條步道拓印
即可參加抽獎

存根聯



台北市文山區
指南宮貓空親山步道

新北市中和區
烘爐地福德宮步道

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！

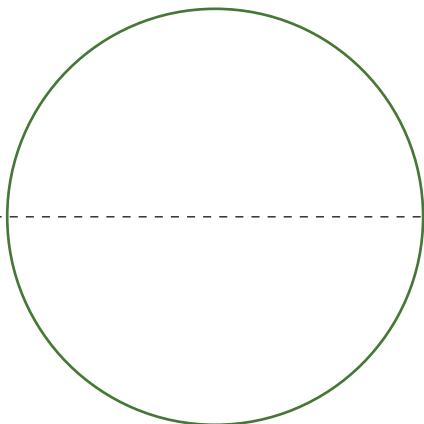
摸彩聯

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2017/05/31(三) 前回寄摸彩聯，以郵戳為憑。
- (3) 預計將於2017/06/30(五)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(擇一)供主辦單位查驗。
- (4) 得獎者須於2017/07/28(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，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



24h

全天線上開戶

免出門 無時間限制 服務一次到位



海外複委託

手續費

證券/期貨/選擇權

電子交易手續費

一律驚喜價

輕鬆開戶 · 全省服務

◎請洽 **大昌證券** 或24小時線上開戶→



99年金管證總字第0054號 委任期貨商：大昌期貨股份有限公司



大昌證券
DAH CHANG SECURITIES

新北市板橋區東門街30-2號9樓 (近府中捷運站1號出口)
(02)2960-1088 www.dcn.com.tw