



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 - 委託財團法人臺北醫學大學辦理
Taipei Municipal Wanfang Hospital (Managed by Taipei Medical University)



行政院衛生署雙和醫院
(委託臺北醫學大學興建經營)

協辦單位：



希望基金會

贊助單位：



大昌證券公司
DAH CHANG SECURITIES



旺旺集團
財團法人旺旺文教基金會

媒體協辦：



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





2019 萬人健康齊步走

ENJOY WALKING!

ALWAYS HAPPY!

健走護照



We Need You!

因為有您，雙和醫院可以加速進步，提供病人更好的醫療照護
北醫大可以快速轉型，進入世界頂尖大學之林



請與我們一同擘劃更美好的

北醫大雙和校區

用途：興建教學研究大樓及生醫科技大樓，可大幅提昇
醫療科技及研究能量，成為生技發展的重要基地

預計完工：110年10月

資金需求：35億元





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)

健走的姿勢

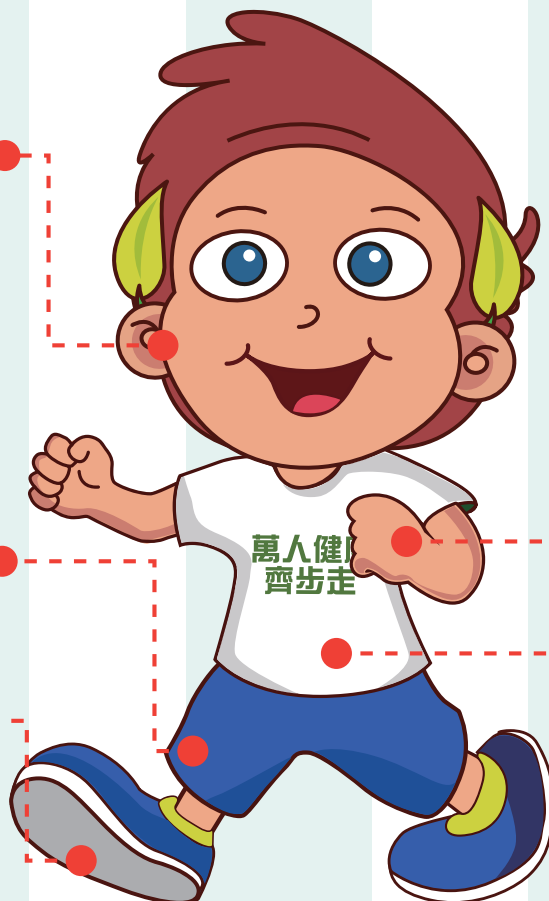
下巴與地面平行
眼看正前方6M處

手掌避免握過緊
手臂彎曲 90°
自然擺動

腿部打直但不鎖
住膝蓋運用前腳
轉換身體重量

使用腹部肌群
隨時檢查腰
和骨盆位置

腳後跟先著地
地面、腳後跟、
腳趾呈45°



活動發起人序

健走的好處



臺北醫學大學
林建煌 校長

曾有人說過：「天天走路，是最好的靈藥。」相信大家知道，運動對身體是相當有益的。但並不是每一種運動，都適合各年齡層的人。在眾多的運動項目當中，北醫一直大力推廣的「健走」活動，就是一項老少咸宜的運動。養成持之以恆的健走習慣，不但能抵抗老化、維持身材，還能紓解壓力以及減少慢性病發生。

一個人健走，能夠調整自己的心境、釐清一些平常沒時間整理的思緒。和家人、朋友相約健走，能維繫感情並創造彼此共同的美好回憶。在此，我們誠摯地邀請您，一同參加「2019 北醫大萬人健康齊步走」活動。用充滿活力與熱情的健走活動，開始嶄新、熱血的新年。

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

一、活動時間

即日起至 2019 年 6 月 14 日(五) 23:59 止，寄件參加者以郵戳或表單送出時間為憑。

二、活動辦法

辦法一、

親至烘爐地登山步道、指南宮親山步道、象山親山步道 3 處步道，收集拓印點之拓印章，即可參加抽獎活動。(拓印摸彩券於 P19)。

辦法二、

攜帶「2019 萬人健康齊步走」健走護照至您鄰近的 3 個健走或登山步道，本人手持健走護照，與該步道沿途標的物(如登山口、指標、牌匾等)拍攝照片 1 張(照片須清晰可辨識)。集滿 3 張照片，掃描右側 QR code 或輸入網址完成表單填寫，即可參加抽獎活動。



<https://goo.gl/Hk9NfY>

※活動辦法擇一完成即可參加抽獎

三、健走護照索取方式

- (1)參加北醫大萬人健康齊步走活動，取得「2019 萬人健康齊步走」健走護照。
3/16 (六) 烘爐地登山步道(雙和醫院主辦)
3/23 (六) 指南宮親山步道(萬芳醫院主辦)
- (2)自取或附回郵：北醫大公共事務處 (110台北市信義區吳興街 250 號君蔚樓 2 樓)。信封請註明「索取健走護照」。
- (3)掃描下方QR code加入萬人健康齊步走粉絲專頁，隨時留意手冊索取訊息。

四、活動好禮

凡於指定時間內完成上述任務，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。



運動伸展

萬芳醫院復健科 鄭宇軒醫師

伸展活動可分為靜態伸展及動態伸展。靜態伸展動作是延伸單一肌肉、肌腱、韌帶等軟組織，而動態伸展則是提升整體核心溫度，增加關節活動。

運動前伸展

運動前伸展應以動態伸展為主。小跑步、弓步走、抬腿跑、踢屁股跑、開合跳皆可。熱身時間約莫 10~15 分鐘至些微出汗即可。若有肌肉緊繃或曾有舊傷，在動態伸展完後可針對緊繃區進行短暫靜態伸展，但以不超過 30秒為原則，過長的靜態伸展會降低肌肉爆發力。



抬腿跑

運動前
動態伸展

10~15
分鐘



開合跳

運動後伸展

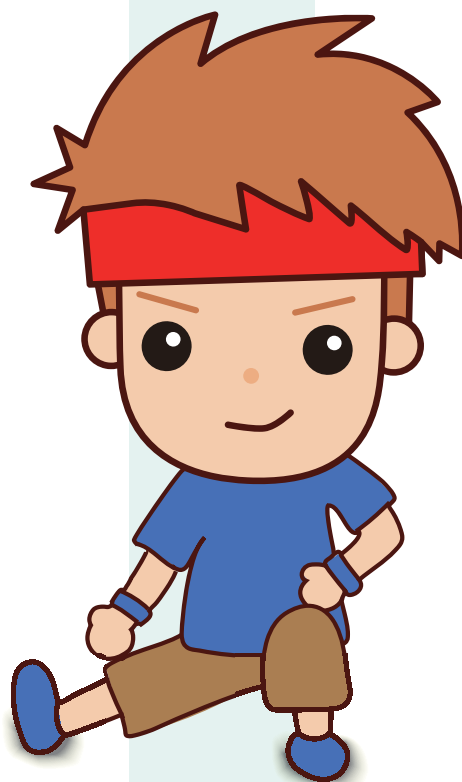
運動後伸展以靜態伸展為主，可避免肌肉緊繃、痠痛。每次的伸展時間為10~30秒。根據運動種類，先伸展運動中使用最多的大肌肉群。例如肩膀肌群伸展可用十字扣姿勢。大腿前側伸展可在身體直立下單腳彎起，手扳腳踝，盡可能貼到屁股。

運動後
靜態伸展

10~30
秒



十字扣伸展



大腿前側伸展

如何提升肺活量

雙和醫院胸腔內科 曾健華醫師

一個人的運動能力很大部分決定於肺活量的大小，隨著年齡增加，肺活量會逐漸下降，使供氧量減少，加速人體老化；但透過戒菸、避免有害物質吸入，便可減緩肺功能下降；若有肺部疾病也需規則用藥，避免肺功能進入惡性循環。

然而，最重要的是規律的運動，運動不只能改善肥胖，也可增進肌力，改善心肺機能和效率。針對肺阻塞的病人，與藥物相比，適當運動更能提升肺活量。因此鼓勵大家養成每周運動好習慣，維持身體健康及正常機能。



運動抽筋舒緩

雙和醫院腎臟內科 鄒居霖醫師

運動到一半抽筋也很悶，非但沒有享受運動帶來的好處，卻是小腿不聽話地抽痛或抽筋變成大跛腳？究竟抽筋是怎回事？聽說喝運動飲料或吃香蕉，可預防抽筋，係金A嗎？



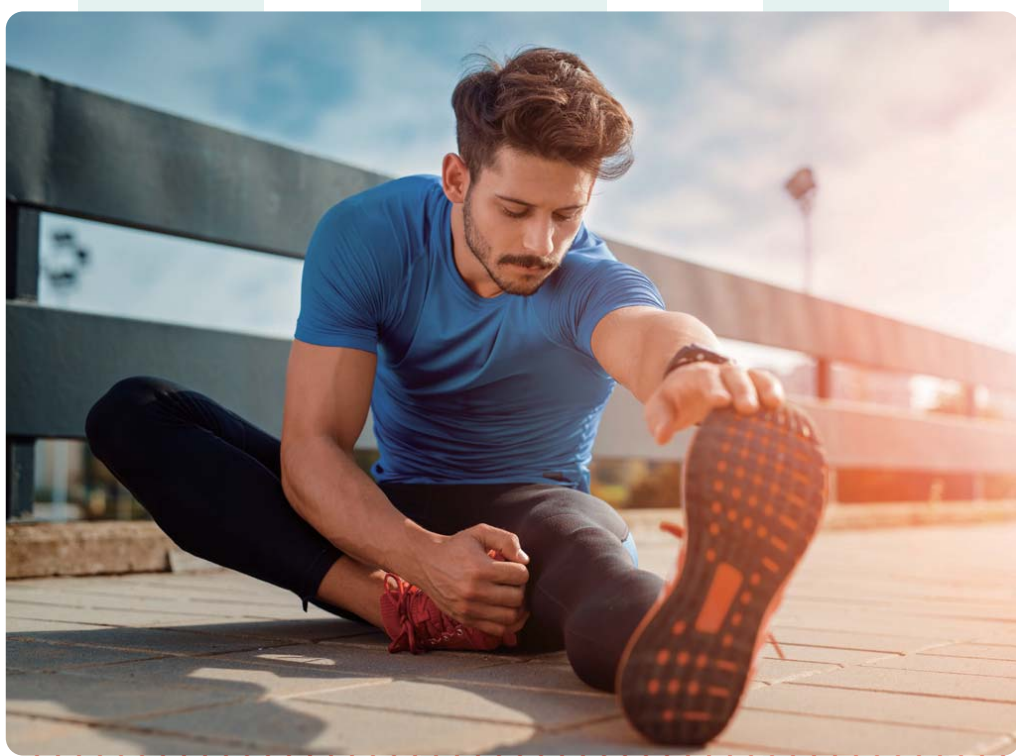
其實，運動時小腿抽筋大部分是運動前熱身不足夠，運動太激烈、或沒有適當補充水分電解質或熱量等，這些狀況都會讓肌肉過度緊繃勞累導致抽筋喔！所以，運動前要先做適度暖身拉筋，運動中依口渴程度適度補給水分電解質，運動後再做伸展活動，就能促進肌肉血液循環，避免肌肉脫水電解質失衡等狀況。此外，適度補充運動飲料或攝取牛奶、優格、香蕉、柳橙等食物，皆有助補充電解質，並供應肌肉能量的醣分，這些小撇步都能幫助改善腿部抽筋。

提醒一點，有時持續肌肉疼痛抽筋，或隔夜起床走路變跛腳，就要趕緊看醫生。例如：糖尿病足造成血液循環不良或骨刺壓迫神經損傷，這些都可能讓肌肉容易痠痛抽筋，一些藥物過度使用，如利尿劑過多導致電解質不平衡，或降膽固醇藥物有時造成肌肉發炎，這些也容易造成肌肉痠痛，建議還是要去看醫生評估和做藥物調整諮詢。

膝關節的強化運動

臺北醫學大學附設醫院骨外傷科 陳科達醫師

「強化膝關節肌力是避免膝關節提早老化的保健良方。」



人在行走、跑、跳時，都會撞擊到軟骨，長期撞擊下軟骨會逐漸磨損。以走路為例，若膝蓋軟骨承受90%力量、肌肉10%力量，把膝蓋肌肉練壯一點，可以減輕軟骨負擔、延緩軟骨退化。建議可多做膝蓋肌肉的訓練，像是有氧運動（如慢跑、游泳）就是一種肌耐力訓練，重量訓練即是重力訓練，都是保健膝蓋最好的運動。

運動與骨鬆

臺北醫學大學附設醫院復健科 林嘉韻醫師

35歲以後，鈣質流失的速度比骨骼形成還快，使得骨質約以每年 1% 的速度開始流失；除了加強飲食中攝取的鈣質，運動會促進內分泌系統，增加血液循環與新陳代謝，使人體容易吸收礦物質及營養，延緩骨質流失；若想增加骨密度，可選擇負重運動，受到壓力刺激的骨骼可以增加骨細胞的建造能力，促進骨細胞產生新骨質。若是已有骨質疏鬆症，建議運動前先諮詢醫師，以免引發骨鬆骨折或其他運動傷害。



健走加速

90~120
步/1分鐘

4.8 公里 / 次

6.3 公里 / hr

每週 5 天

持續 15 周

總骨密度 0.4%

資料來源：中華民國骨質疏鬆症學會

間歇式健走

風靡日本的「間歇式健走」，不但兼具瘦身和美肌效果，還能改善血壓和血糖值；每天 30 分鐘，比慢跑更有效！無論是孩童或高齡者，就算是不喜歡運動的人，也能透過「間歇式健走」簡單打造易瘦的完美體型。是避免膝關節提早老化的保健良方。

關於間歇式健走的步行速度，概括為以下4個重點：

1. 以略為吃力的速度(快走)持續走3分鐘。
2. 以平時步行的速度(慢走)持續走3分鐘。
3. 上述兩種步行方式持續交替5次
(一天30分鐘，剛開始一天一5分鐘也可以)
4. 上述健走方式每週持續4次。

間歇式健走的步行方式



上半身

肩膀不用力，放輕鬆

姿勢

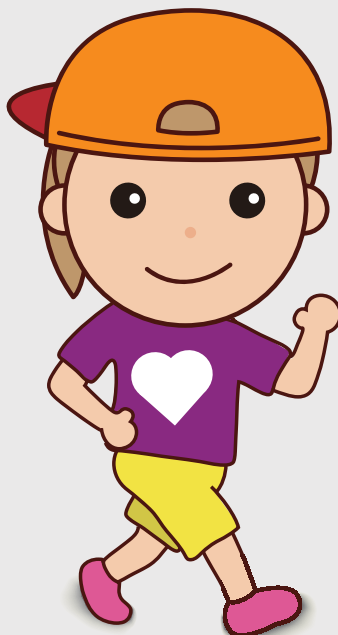
背部打直並挺胸

足部

後腳腳尖頂著地面般移動

步伐間距

略大於平常的步伐



視線

朝25公尺前方略往斜下方看

手肘

注意手肘呈90度彎曲地擺動

足部

足部著地時，以腿部伸直、腳尖朝上且腳跟輕輕著地

資料來源：布克文化《改變走路的方式就可以年輕10歲-每天30分鐘，比慢跑快走更有效的間歇式健走》

你走對了嗎？ 一個公式算出你的最佳步伐

一般民眾的平均步伐寬度，大約是身高減去100公分後的數值。不過，想要讓大腦更有活力，必須跨出大於此數值的步伐。大家不妨可以試著在家量量看自己邁開大步時的距離，或許會發現，量出來的結果比自己想像中的步伐還要大。適當的步距，以具體的數值來說，大約可用「身高乘以0.45至0.5」來計算。

Ex: 身高160cm，跨出一步的步伐距離大約是
 $160\text{cm} \times (0.45 \sim 0.5) = 72 \sim 80\text{cm}$

要留意的是，走著走著可能會漸漸恢復平常的步伐距離，所以應隨時提醒自己「跨大步」。不過一開始不需要太勉強，只要「比平常大步一點」就可以了。等適應之後，再慢慢加大步距。



當你走過斑馬線時，試著一步跨過一個間隔，找出最適合自己的步距

資料來源：商周出版《效果驚人！11逆齡步行法》



南山路

興南路二段登山口



往安坑交流道

3

竟南宮



興南路二段

1

烘

(興南路二段399巷)

爐

地

1

福

399巷

2

土地公像



3

步

4

道

恐龍像

南山福德宮
(拓印點)



烘爐地 登山步道

烘爐地又名『南勢角山』，山中有許多寺廟，成為信徒朝聖的旅遊聖地。烘爐地山頂平坦開闊、視野遼闊，吸引眾多健行愛好者造訪。除了遠近馳名的土地公像外，烘爐地更是大臺北地區觀看夜景的著名勝地。



販賣部旁



左邊樓梯



拓印點

福德宮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。

指南宮 步道



指南宮凌霄寶殿



慈母園



拓印點

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。

指南宮步道興建於日治昭和年間，步道沿途有著日式風格的石燈籠。步道兩旁的櫻花樹、香楠、大葉楠天然林夾峙，是一處適合登山健行、品茗靜思、參拜禮佛，沐浴在芬多精中的最佳選擇。



象山 親山步道

象山因外形似象頭而得名。象山自然步道沿線有多樣的自然生態景觀，當中又以金狗毛蕨與筆筒樹古老蕨類族群最大。此外，由於象山臨近台北市東區，因此成為欣賞台北夜景或觀看 101 跨年煙火的最佳景點之一。



六巨石



逸賢亭



拓印點

逸賢亭往前走可看到拓印指標，約5分鐘路程即可達到拓印亭。



#Plogging 邊跑邊愛地球

你聽過 #Plogging 嗎?



「Plogging」的命名，來自於 picking up litter (撿垃圾) 和 Jogging (慢跑) 的結合，它不只有助於健康和燃燒卡路里，更可藉由慢跑的過程中，順手撿起地上的垃圾，達到整潔市容、愛護地球的目的。慢跑中蹲下撿瓶罐等垃圾時的深蹲動作，還能夠加強核心肌群。

直至今日，Plogging 已經傳遍全球獲得許多響應。人們出門慢跑時也不忘帶上垃圾袋與手套，透過邊跑邊撿，淨化城市也強健身體。

下回出門慢跑，不妨也隨手帶上袋子，在邊跑邊欣賞城市或鄉村風光時，也將不屬於自然的垃圾帶走，還給當地美麗的地景環境。

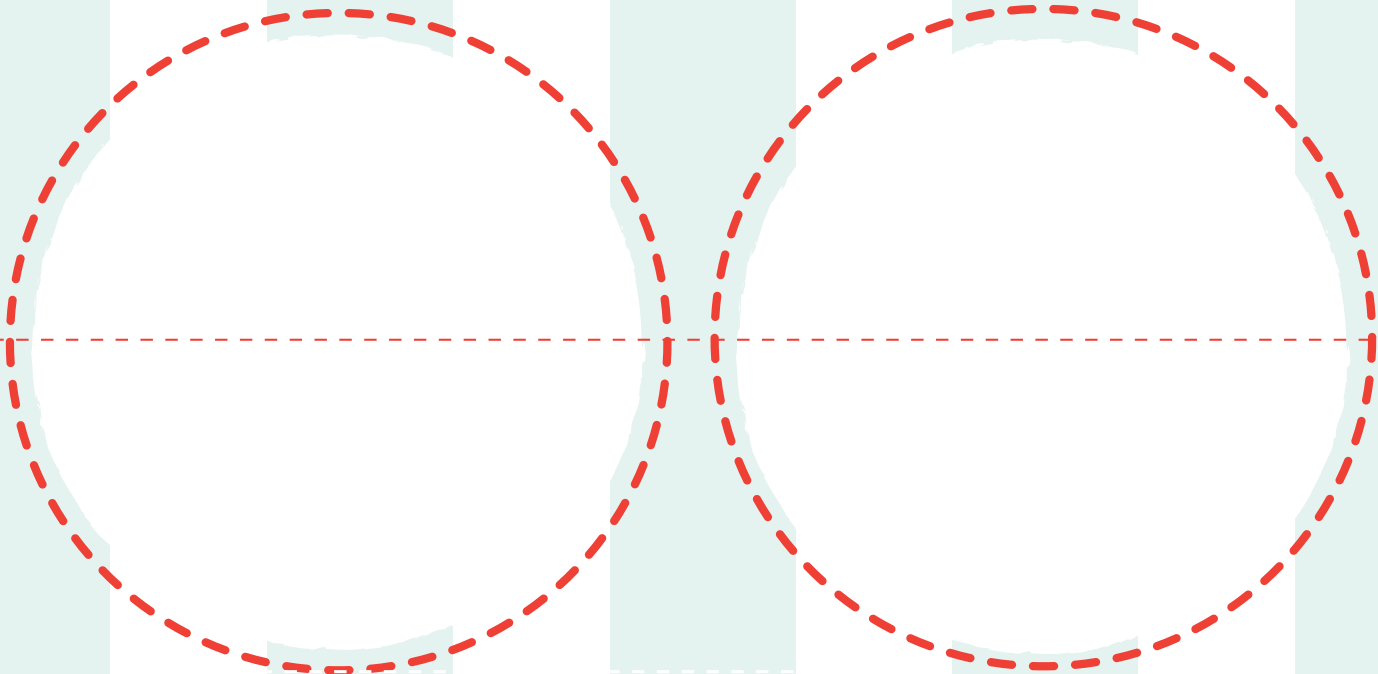


台北市文山區
指南宮親山步道

完成三條
步道拓印
即可參加抽獎



新北市中和區
烘爐地登山步道



背面還有一個拓印喔！

姓 名： _____

聯絡電話： _____

出生年月日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

身分證字號後五碼： _____

拓印摸彩券

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**2019/06/14(五)**前回寄抽獎聯，以郵戳為憑。
- (3) 預計將於**2019/07/12(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**2019/08/16(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。

拓印摸彩券



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，請撕下抽獎聯逕自交寄
110 台北市信義區吳興街 250號
臺北醫學大學 公共事務處 收
(信封請註明健走拓印抽獎活動)

祝您幸運中大獎



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** <<<<<



大昌證券官網



大昌保經Line@

線上服務預約開戶
免出門 輕鬆開戶 服務一次到位

大昌保經全新上線LINE@資訊平台掃描
QR CODE或加入好友，掌握保經訊息！

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 大昌保經
DAH CHANG SECURITIES DAH CHANG INSURANCE BROKER

新北市板橋區東門街30-2號9、10樓 (近府中捷運站1號出口)
(02)2960-1088 www.dcn.com.tw