

# 土城健走親子「桐」樂會

## 健康齊步走

◎新北市立土城醫院社服課

**新** 北市立土城醫院 10 月 2 日於斬龍山遺址文化公園舉辦「土城健走親子『桐』樂會」，邀請在地民眾共襄盛舉。黃璟隆院長指出，新冠疫情打亂原本該有的正常社交活動與生活，在疫情趨緩之際，舉辦健走活動，鼓勵民眾走出戶外並培養規律運動習慣。

家庭醫學科蔡依紋主任表示，現代人越來越重視健康適能及體態管理，適度運動不僅可以提升身體活動度、改善心肺功能、強化肌力、預防骨質流失、遠離三高（高血壓、高血脂、高血糖）和代謝症候群，也可以達到紓壓及緩解身心焦慮的種種好處。根據世界衛生組織建議 18 歲以上成人每週至少約 150~300 分鐘中等強度有氧活動量或 75~150 分鐘左右之中高強度有氧活

動量，期間可穿插搭配伸展或間歇性運動；而兒童及青少年則應每天至少累計 60 分鐘的中等費力身體活動量以維持健康。

蔡依紋主任提醒，健走只要挑選合適輕便的服裝與運動鞋，做好防曬準備，挑選適合自身體能的步道，不需要特殊裝備及花費，便可以攜家帶眷，老少一起闔家健走享受天倫，是蠻適合一般民眾的入門運動方式，值得在社區推廣，藉以培養良好的運動習慣。

黃璟隆院長表示，為能善盡企業社會責任，藉由實施基層保健醫療來增進民眾健康，未來將持續辦理社區健康促進活動並深耕社區，以落實「取之於社會、用之以社會」的理念。✪



▲土城醫院黃璟隆院長（右3）出席健走活動，鼓勵民眾走出戶外並培養規律運動習慣