

土城醫院健走「桐」樂會歡 樂登場 千人熱情參與

◎新北市立土城醫院社服課社工師 鄭詠萱

由 新北市立土城醫院於 9 月 24 日以土城區花油桐花命名，舉辦土城醫院健走「桐」樂會，吸引千位土城區居民及土城醫院員工、員眷的熱烈響應，大家一起走出戶外，找回運動習慣，維護身心靈健康。

精神科杜俊賢醫師表示，現代人深受 3C 產品誘惑，長時間看手機造成頸部肌肉緊繃，夜間也無法順利入睡而失眠。健走不需使用任何運動器材，僅需要民眾從室內走出來，增進與大自然連結，就能有效緩解壓力及焦躁情緒，改善睡眠品質。

邱怡文營養師也說，慢走(4 公里/時)的運動強度下，體重每公斤每小時約可消耗熱量 3.5 大卡，本次健走路程走完約 1.7 公里，步數 25,000 步，以體重 60kg 成年人為例，在健走 30 分

鐘下，可消耗熱量約 89kcal，但要提醒民眾切勿因有做運動而過量飲食，這樣不僅無法減重，還容易造成體重增加的反效果。

黃璟隆院長表示土城醫院致力於建立完整的社區健康照護體系，持續推廣社區健康促進活動，此次健走活動結合土城醫院醫療優勢，現場提供各種健康衛教攤位等，讓民眾不僅活動了筋骨，還能增長健康知識。👉



▲ 土城醫院醫療團隊呼籲大家健康齊步走，走出戶外，守護健康