淡江時報 第 897 期

蘭陽校園　活絡筋骨與健康有約

新聞萬花筒

【記者呂柏賢蘭陽校園報導】蘭陽校園16日邀請蔡志一主講「輕鬆養身好健康－ 依生物時鐘保健養身」，課程中灌輸健康管理的重要性，也打破一般人對於生活中的小迷失，例如，「深呼吸時，一般人常吸一大氣後慢慢吐氣，但這是人們常犯的錯誤，要先吐出身上的壞氣，好的空氣才能被深深吸入。」以及運動前熱身常易忽略關節部位需要「暖機」的重要性，現場示範伸展筋骨等簡易關節運動，促進健康。蘭陽校園圖書館編纂林惠瓊表示，講座讓身心靈都獲得放鬆，非常舒服，也讓我們瞭解到一些基本的醫療小常識，受益良多。