

臺大醫學院蘇大成主任談防疫健康新思維

學習新視界

【記者李佩芸淡水校園報導】電機系於10月14日中午12時10分在E819，邀請臺大醫學院環境職業醫學部主任蘇大成演講「後疫情時代防疫及健康的新思維」，與在場、線上共76位師生分享後疫情時代的健康生活。蘇大成同時也是臺大醫院內科部及心臟血管中心臨床教授，他表示，嚴重特殊傳染性肺炎疫情延燒至今，疫苗、藥物陸續問世，人們在面對病毒的思維應有所改變，加上現代人的飲食、生活作息、工作壓力、氣候轉換等，都會影響健康，建議在防疫之餘應要擴大視野要從各方面來照顧自身健康。他指出，環境的溫度跟濕度是決定新陳代謝的重要關鍵，現在氣候開始入秋，建議可多吃白蘿蔔、山藥等白色食物外，並注意空氣品質，居家或工作環境保持空氣流通，隨時注意個人衛生、保持空氣流通，注意睡眠品質，調整好生活腳步並適當運動，就能保持健康生活。



淡江時報社

