

## 女聯會運動人生講座 韋海浪分享樂活秘訣

學校要聞

【記者林曉薇淡水校園報導】女教職員聯誼會10月13日中午12時10分，在覺生國際廳舉辦「運動人生」演講活動，邀請培靈醫療社團法人關西醫院院長韋海浪，以「從運動精神醫學談失智症與憂鬱症的預防治療」為題進行分享，逾50名教職同仁參與。韋海浪首先說明，健康不僅是擺脫疾病，也綜合考量身體、心理和社會的層面。失智症沒有特效藥，但透過鍛鍊、社交、飲食、智力刺激、充足的睡眠和保持愉快心情可以降低失智症風險。其次指出自發性的有氧運動能提高BDNF（腦源性神經營養因子）水平，增強大腦可塑性，降低氧化應激，有助於大腦健康。運動還能降低阿茲海默症風險，中年開始鍛鍊亦可顯著降低風險。若是自願性運動，效果會更好，而運動越早開始對晚年大腦保護效果就會更佳。此外，運動有助於提高血清素水平，減輕抑鬱，增強情緒控制。

最後韋海浪談到，積極自我管理身心健康，包括保持正向情緒、宗教信仰和冥想，以及適度的運動，有助於增加分泌血清素，提高生活質量，讓自活得更自在。最後他分享自己至各地參加馬拉松競賽，以及運動後透過書法調劑身心的經驗，鼓勵大家一起做好身心管理及運動，創造樂活人生。

