



德明科大舉辦「如何營造自己運動好生活」專題演講



圖：專題講座活動照片

德明財經科技大學學務處衛保組於111年11月23日辦理「如何營造自己運動好生活」專題講座，特別邀請徐旭玫講師蒞校演講，講述運動、3C與睡眠的重要關聯，還有如何養成運動好習慣相關知能宣導活動。

健康有創意的生活，要擁有一個強健的身體，經過講師專業又活潑的解說讓大家瞭解運動的好處，可以增加心肺功能、強化肌肉、強健骨骼等好處，運動會促進分泌腦內啡，穩定情緒，還可以遠離三高、減少現代人之慢性疾病。另外運動可以幫助睡眠，在睡眠中腦脊髓液會將腦中廢物代謝清除出來，其中主要廢物為β澱粉酶，會造成失智、阿茲海默症之主因。三個睡好覺的行為：給自己30分鐘睡眠機會、避免睡前接觸手機、睡前冥想，另外3C產品的藍光，透過眼部會刺激褪黑激素的減少，造成睡眠時間延遲，不可不慎，一個好的睡眠，可以提升記憶力以及注意力。

同學表示參與講座瞭解很多運動、睡眠與3C的知識，獲益良多，期望透過此次活動讓每個人改變生活型態的方式，培養正確觀念，才能建立運動及睡眠習慣，擁有生活好品質。

聯絡人：學務處衛保組 許安妮 聯絡電話：(02) 2658-5801ext:2242