

【义诊预告】5月29日爱足日，喊你来做足部体检啦！

台州市立医院 2024-05-23 14:58 浙江



#5.29爱足日#

足被称作“人的第二心脏”，脚的保养至关重要，但因部位不如其他器官“重要”而往往被人忽视。且由于发病缓慢、隐秘的特点，足部健康问题很少引起大众的重视。

为推动足健康知识的普及，引导民众增强对足部的重视，减少认识误区，中国医师协会骨科医师分会足踝外科的专家们联合倡议将5月29日设为“爱足日”。

今年爱足日的活动主题为“减负而行，足以支撑”，为推动全社会对足部健康的认识，关注肥胖对人体、对足部的影响，科普科学的身材管理以及无伤运动理念，台州市立医院特举办爱足日系列活动。

01 爱足日大型义诊



义诊时间

5月29日（周三）上午9-11点

义诊地点

台州市立医院新院区门诊楼3楼南大厅（H区外）

义诊内容

骨科专家提供健康咨询和现场检查，**足弓检测、步态分析、足底压力测试、脚痛诊断、足部运动康复指导**等。

内分泌和营养专家提供**营养膳食咨询**和**体重管理咨询**。

现场提供**免费测血压和测血糖**服务。

02 科普讲座

5月29日上午，爱足日义诊活动之外，来自骨科、内分泌科和营养科的专家为现场群众带来科普讲座。

骨科科普讲座

讲课主题：无伤运动 疼痛管理
讲课专家：郑鑫 骨科副主任医师

营养科科普讲座

讲课主题：如何科学减重
讲课专家：徐灵芝 营养科副主任医师

内分泌科科普讲座

讲课主题：如何管理肥胖
讲课专家：应巧 内分泌科主治医师

03 健身操教学

感觉脖子硬、胳膊伸不直、腰也疼，想要缓解腿部疲劳，怎么办？
想要拉伸筋骨，健康减重，提高免疫力，有没有什么好的方法？
那就一起来跳操吧！



5月29日上午，在门诊3楼南大厅，骨科和营养科专家现场进行健身操教学，强生健骨操、减脂操、脊椎操，简单易学，等你一起来！

如果没有时间来现场也没关系，医院联合阿福讲健康栏目在5月29日上午进行现场直播，欢迎大家扫码观看！



台州市立医院
台州学院附属市立医院

“减负而行， 足以支撑”



5.29爱足日

直播时间

5.29日上午9:30~11:00

直播地点

台州市立医院（新院区）三楼第十诊区



台州市立医院
骨科副主任医师
郑鑫

台州市立医院
内分泌科主治医师
应巧





台州市立医院
营养科副主任医师
徐灵芝

直播内容

-
- 1、骨科、内分泌科、营养科义诊

2、“减脂护足”科普讲座

3、一起跳强身健骨操、减脂操、脊椎操



扫码预约直播间



扫码加“阿福讲健康”
体验更多健康活动

供稿 | 骨科 郑鑫

编辑排版 | 宣传统战部

审核 | 郑文标 李皖生



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院
微信公众号



台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号



