

保健組提供預防感冒撇步

學校要聞

【記者熊君君報導】學生事務處衛生保健組統計，自12月1日至13日止，共有191人掛病號，感冒症狀有121人，也有皮膚過敏、腸胃不適的同學。保健組表示，一波又一波的冷氣團來襲，感冒的治療與預防是重要的課題，不能掉以輕心。

保健組提供「增強免疫力7招」，包括正常生活作息及睡眠習慣，每週3天、每次30分鐘適度的運動，均衡飲食，攝取富含維生素A、C、B群及E的食物，節制酒精、咖啡、脂肪食物，多吃檸檬、薑、蒜，以及每天飲用2000到3000毫升的水，只要身體力行，即可遠離病毒。

另外，本校新聘一名兼任校醫，現年53歲的馬維禮醫生，專長內科醫療保健，現任國軍新竹醫院、台北大學保健室，在本校駐診時間為週一、三、四下午2時至4時，師生若有需要可前往看診諮詢醫療。

2010/09/27