



### 家政推廣

# 注意姿態，保持年青！

農復會農民輔導組技正

李黃芝敏

原因是由於「姿態」造成的。雖然講究入時，漂亮衣服及配件可以分散部分的注意力，但仍不能掩飾不美好的姿態。

頭、胸及臀部是我們身體重量的三個重心，美好而自然的姿態是這三個重心疊在一條直線上，由最下面的臀部承全部重量，例如走路、上樓梯、坐着等都是。這種姿態是自然的身體保持正直，而不需要某部分肌肉出力來拉平，以維持身體重量的平衡。(圖一左)

假如你的工作習慣是採取垂頭、聳肩或是彎腰駝背的姿態，那麼你的頭、肩、背或腰部的某部肌肉就特別伸張，需要較多的力量來維持身體重量的平衡。日子久了，不好的姿態就形成了。

姿態不好，不但會損害我們富於彈性的肌肉，也容易疲倦。此外也會使你性情暴躁，容易發脾氣。這些都會影響我們的外貌的。

由圖一的三個姿態，你可以看出那一種用力最省？那一個姿態某部肌肉需要出力拉着以平衡體重？也就是說，那一種姿態容易疲勞？

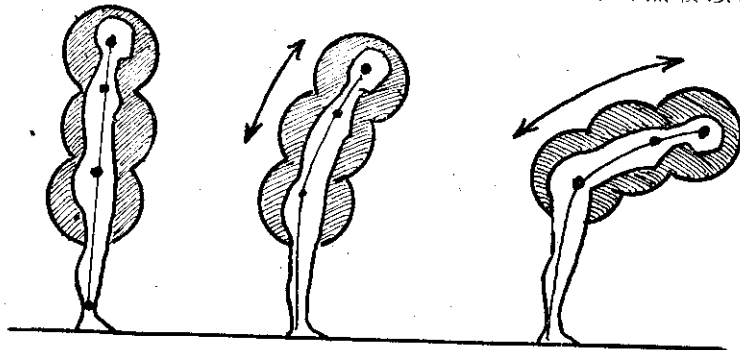
我們都有這種經驗，就是當我們低頭、抬肩在縫衣機或辦公桌上工作久了，就會感到頸部及兩肩

你若注意觀察的話，你一定會發現，同樣年齡的人，有些顯得老態龍鍾，有些却充滿朝氣；有些人行動表現粗俗魯莽，有些是輕盈高貴，這是為什麼？這大

生硬酸痛，這是由於採取這一工作姿勢太久，使某部肌肉伸張過度，以致疲勞而引起的(圖一中)。假若我們工作時，不僅需要頸及肩兩部分肌肉，且需背或腰部肌肉拉緊以保持身體平衡，如彎腰洗衣，在灶台前工作，由於工作椅高度不夠，主婦必需彎腰工作，日久以後自然就駝背彎腰，以致腹部肌肉鬆垂(圖一右)。

垂頭、駝背、彎腰，以及腹部肌肉鬆垂的人，自然談不上好的姿態。養成抬頭、挺胸、縮腹的習慣，是保持年青，富有朝氣，姿態優美文雅的秘密。請記住下列幾點，使你的肌肉運用得當，保持良好姿態的原則：

(1) 無論走路或坐着，都盡可能保持頭胸腎三部中心在一直線上，即保持抬頭、挺胸、縮腹的姿態。



圖一：美好(左)和不好(中、右)的姿勢

(2) 在搬運工作中，盡量彎曲膝部而不是背部，利用小腿及大腿中的大肌而保持背部的小肌肉，不使過度疲乏而彎腰駝背。(圖二)

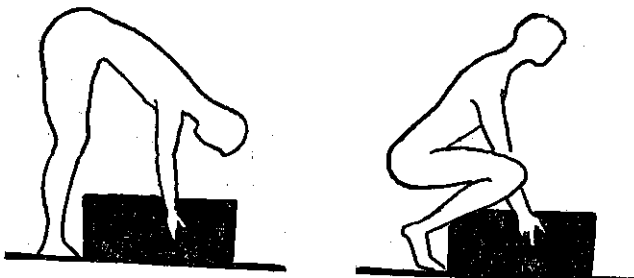
(3) 攜帶重物時，將一大包分成兩小包，用兩手提携，避免一手捧抱或單手提携。這樣兩肩重量平均，不會養成一肩比另一肩高的壞習慣。

(4) 彎腰時要文雅些，不可急驟突然，因為這種突然運動不但粗魯而且某部肌肉最容易疲勞。

(5) 搬運時盡量採用推的方式，利用雙肩及腿部肌肉。如有輪車更為有益。

(6) 盡量將重物放在與腰部同高的位置，避免放在地上，注意工作的高度。用具放在容易拿到的地方，使工作容易，避免肌肉的伸張。

日常家事工作，處處考慮工作高度，減少疲勞，自然而然的就會養成好的姿態，使你看來年青些了。



圖二：不正確(左)和正確(右)的搬運姿勢

### 專題討論預告

- 1. 瓊崖加工出口, 2. 發展花卉事業, 3. 農業職業教育, 4. 水土保持, 5. 水稻收穫機械化。歡迎讀者們隨時提出意見或提供照片。