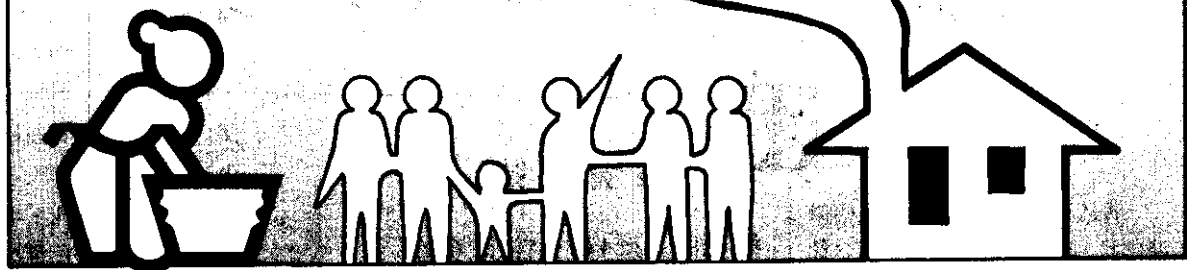


農村家庭 家事改進



●程亮霞

健美操好處多

當你下決心要每天抽一些時間出來做健美操時，以下是一些值得參考的提示：

當你做健美操的時候，你所穿的衣服，是不是太累贅，但也不能緊緊地束着身體的，最適合的衣服，是一件舒適的舊衣。

做健美操時所站的地板，如果太冷和太硬都不好，如果鋪了墊子太過柔軟也不好。

所站的地方，應該是不太硬，也不太軟，另外取一張舊毯子，將它鋪在地板上。如果你能抽出錢來，購買體操用的墊子那就更好了。

做健美操要有固定的地方，你應該看看自己的屋子或房間，那裏最適宜於經常地作，它可能是你的睡床和衣櫃中間的地方，或者是起居室裏。

無論你在那裏，只要有足夠的地方給你作動作就可以，你應該把自己經常作健美操的地方當作是家中的體育館，如果你所住的地方天氣許可的話，則你作健美操的地方，不妨在後院或露台，使空氣和陽光都能接觸你的皮膚。

如果一定要在室內做的話，那麼，你應該將房子裏的窗門盡量打開。

冬天做健美操，都應該在固定的時間做，這是比較好一點的。例如你昨天是在上午八時至八時十分做的話，那麼今天你最好在相同的時間做，這樣就會使你養成習慣。

你應該在每天的那個時間做健美操呢？這需和你一天的其他工作互相配合而定。

早晨做健美操，可使你在一天當中都顯得精神奕奕，如果在下午後做，則可產生使你憩息的結果，在臨睡之前做，則可使你睡得更好，但這也有兩個例外的：

第一你不要在剛起床的時候便做，因為從睡眠的狀態一變為劇烈的肌肉運動，是不大適宜的。

第二在飯前飯後的半小時內不要做，這對消化是無益的。

在作健美操時，如果你是一個喜歡音樂的人，不妨扭開收音機或唱機，讓音樂調劑一下，使你在作時沒有那麼枯燥無味。

你若是一個電視迷，則一面做，一面也可欣賞電視節目。

你在選擇健美操時要考慮的是自己身段的問題，當挑選了之後，便要鏗而不捨地每天做下去，若斷若續，或者每個體操做三幾天便放棄，是不會獲得效果的。

做健美操之後，如發覺身體有什麼不妥，便需要立刻去看醫生。如果做健美操之前你的身體已有一些不妥，不知道自己是否適合時，也該先徵求醫生的意見。 ■