

中年人要保重身體

我們常聽人說：「30以前人欺病，30以後病欺人」，這句話確實有點道理，因為人到了中年以後，身體機能便不像年少時那麼強壯了，年少時可以有強壯的體力來抵抗病菌感染，但進入中年，便要小心保持身體的健康。

中年人若能保持一定的運動量，不僅可以減少疾病的發生，更可以保持精神的愉快，實在值得力行。不過進入中年的人在運動時，須注意下列幾點為要：

一、事先請教醫生

如果患有高血壓、心臟病、肺病、糖尿病、肥胖症以及骨骼肌肉系統的

毛病，在開始運動計劃前宜先請教醫生。

二、運動量漸增

平常缺乏運動的人宜從短時間且從輕度的運動（不會喘氣到不能和人交談為原則），以後再衡量身體的情況慢慢的增加。

三、持之以恆

欲達健身或減肥的目的，則每星期至少要做3天的運動，每次20至60分鐘，且要持之以恆，運動的前後皆需要做暖身運動，否則對心臟、神經系統反而不好。

四、不適要求醫

運動中如果發生頭暈、眼花、站立不穩，手腳麻大、無力、頭痛（以上

有可能是中風的早期症狀）以及心跳不規則、胸悶、胸痛、呼吸困難現象時，皆宜立即停止、緩步或休息，如果症狀沒有在短時間內消失，則宜儘速請教醫生。

五、切勿逞強

運動時或運動剛完後的心跳數以每分不超過200減去自己年歲為宜，譬如說50歲的人，以不超過200減50即150次每分鐘心跳為原則。如果在此心跳時間有不舒適感，則此種人應再減去40，即運動以不使每分鐘心跳超過110次為宜。



農業資訊

歡迎農友踴躍參加全面動員降低農業產銷成本計畫「空中農民教室」現場CALL IN節目，現附錄10、11月節目表

| 日期 | 題目 | 主講人 | 聯絡電話 |
|--------|--------------|---------------|------------------|
| 10月6日 | 養蠶飼料與營養 | 海洋大學養蠶系沈士新 教授 | (02)4622192-5211 |
| 10月13日 | 歐洲養蠶管理 | 海洋大學養蠶系劉學華 教授 | (02)4622192-5238 |
| 10月20日 | 肉品行銷策略 | 中國生產力中心陳進財 經理 | (02)714-9328 |
| 10月27日 | 乳牛育種與配種注意事項 | 新化畜試所李善男 分所長 | (02)511211-234 |
| 11月3日 | 芒果枝梢與果實生育習性 | 台灣大學園藝系林宗賢 教授 | (02)3634489 |
| 11月10日 | 自動化超集約養蠶系統介紹 | 水試所養蠶系徐崇仁 主任 | (02)4622101-2801 |
| 11月17日 | 如何提高仔豬育成率 | 養豬科學研究所李坤雄 主任 | (037)672352-352 |
| 11月24日 | 乳業政策與酪農輔導事項 | 農委會畜牧處李春進 技正 | (02)312-4668 |

參加前，請先與中廣農業台連絡：(049)359-741