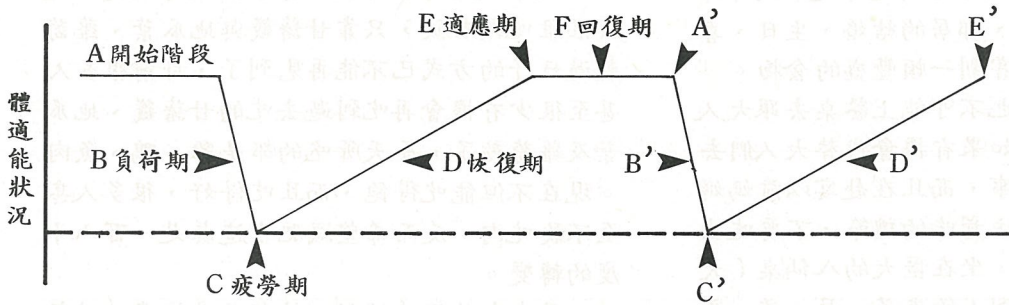


升與前公升加

圖二、體適能的發展模式



肌肉肝糖的貯存量必然增加，甚至比剛開始的含量還要增加。

因此，此理論可推演出：(1)在負荷期要有相當的運動強度和持續時間來產生足夠的生理刺激。(2)恢復期必須有足夠的時間使其產生適應性。對人體來說，此循環剛開始時，第一次大概要有48小時的恢復期。(3)此運動循環最好能有相當的次數，在適應期達到時，就可開

始下一次的訓練。

最佳有氧運動的心跳率能達到60%以上的最大心跳率（約相當於50%以上的最大攝氧量）。可由多階段式的運動測驗中，求得較正確的最大心跳率，或一簡便方法是由220減去自己的年齡數，就可大致地推算出最大心跳率。但值得注意的一點是此算法有10~15次/分的標準誤差值。

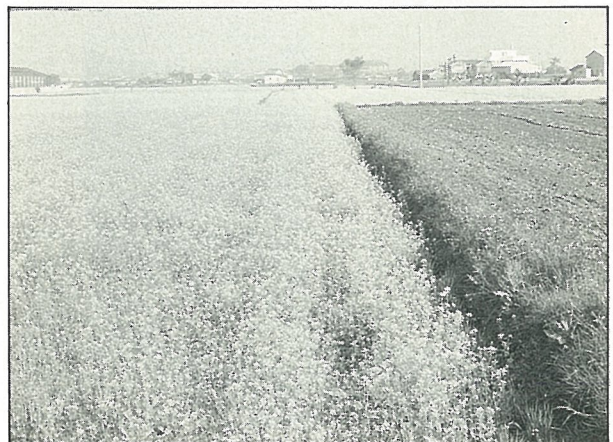
黃色浪花～油菜田

小豪

在冬天，中南部的二期稻子收割完後，田裏閒置不久後，另一種優勢作物蹶起，其為油菜，先是翠綠一片，接著開花簇簇，在煦煦和風吹拂下，形成黃花波浪，飄逸芳香，使鄉村的田野景色更瑰麗迷人了！

油菜在中國栽培歷史約有三千年，幼株供蔬菜用，種子可榨油，於第二次大戰期間因物質缺乏，曾被用來替代食用油，但因所含芥酸（eurcic）量偏高，攝食會對人體健康有害，故漸不受消費者喜愛。

雖然利用油菜籽榨油的行業式微了，但由於油菜耐旱，耐寒，冬季其生長茂盛，農民在立春插秧前，把它翻耕淺埋土裏，經腐敗細菌分解成肥料，當作秧苗的基肥。



所以，油菜又多了二種用途，一即為綠肥作物。二美化冬季鄉間的田野。