

快步走向健康(之二)

來隆祚

今天就是你開始戶外步行的黃道吉日一踏出家門，看看外界的美景，體驗一下陽光的溫暖，聞一聞花朵的芳香。

在開始步行前，最要緊的是準備一雙舒適而不會變形的鞋，以免雙腳受傷。

其次，便是要作體格檢查，尤其是平時很少活動或身體有不適者，更需多留意。

5分鐘暖身運動

步行之前，要先做5分鐘暖身運動，以伸展四肢。停止時，也要用5分鐘時間讓身體自然恢復平靜的狀態。下面是3項暖身運動的要點：

1. 推牆——離牆18吋站立，傾身向前，腳跟不要離地，以手掌推牆。

2. 手掌觸地——雙腳併攏，微曲膝，以手掌心觸地。

3. 腳趾接觸——一腿擱在椅上，另一腿伸直，試著用雙手去接觸腳的大拇趾，並維持10秒鐘不動，然後放鬆，再換另一條腿，重覆地做。

至於步行本身，很簡單：

專家給要步行健身者的忠告是，第一要注意時間，其次是速度和距離。開始時至少要輕鬆地走半小時，每周3次。儘量依自己感覺舒服的速度去走，甚至慢到半小時內只走1哩路都可以（那就是每小時2哩）。

下一步要努力的，就是調整速度了，試著向每小時至少走3哩半的速度努力——此速可以走在紅磚路上、人車較少的街道上和學校操場，等到你把速度穩定下來後，就可以試著爬山坡了。

何時何處步行

很多人開始一件工作，都要選個黃道吉日。而今天就是你開始戶外步行的黃道吉日——踏出家門，看看外界的美景，體驗一下陽光的溫暖，聞一聞花朵的芳香。

也許你心情不好，沒有雅興，那是你身心健康的紅燈亮起來了，步行就是使你快樂的單

您想增進對各種花卉的認識嗎？
您想對插花藝術更瞭解嗎？

請訂閱

台灣花藝 月刊

零售每本90元

訂閱一年12期新台幣720元

(掛號寄書附加郵資170元)

國外訂戶全年訂費(包括空運郵資)：

- 亞洲大洋洲訂費為新台幣1,400元
- 歐美、非洲訂費為新台幣1,550元
- 港澳地區訂費為新台幣1,260元

台灣花藝雜誌社

地址：台北市農安街19號3樓
電話：(02)5926632

切花栽培專書

由荷蘭國際球根花卉中心委託本社代為編印的中文版花卉栽培叢書，首先推出一套切花栽培手冊，全部由國立台灣大學園藝系許訓塗教授翻譯審訂，是專業生產者必備的栽培手冊，也是農學科系學生不可少的栽培實務資料，圖文並茂，清晰易懂，採雪銅紙精印。

書名	單本售價
亞熱帶地區百合切花之栽培	65元
熱帶及亞熱帶地區的唐菖蒲切花栽培	65元
北半球亞熱帶地區的鳶尾切花栽培	60元

三本合購 170元 學生特別優待價150元

請利用——

郵政劃撥帳號：07669674

帳戶：台灣花藝雜誌社

方。

其實，最好的方法是把步行溶入每天的生活中，就不會有浪費時間的感覺了，如：溜狗、推嬰兒車、或菜籃車，都是一舉兩得的事。午餐時間、上下班的路上，都可以試著步行運動，至少，走一部分路也好。

步行也可以成為全家的節目—全家人每天一次黃昏漫步。最理想的步行時間是在晚餐以前，由於飯後不宜作劇烈運動，因此，要在飯後步行，尤其是快走，至少要等到飯後1小時始可。

當氣候變冷、變熱或下雨時，也不可藉機停止步行，你仍然可以在林蔭小道、校園跑道、公園小徑上昂首闊步地來回走動。如遇颱風天、寒流來襲，則可以在辦公室或公寓爬樓梯，效果也一樣。

以“行”會友

很多人把他們每日例行的單獨步行，視為獨處的好時光，正好靜靜地作一番思考和檢討工作；但也有人會感覺單調寂寞。其實，步行也可以成為一種社交活動：甚至在你作深呼吸時，還可以和同伴閒談，因為適度的行走，不會引起氣喘或汗流浹背的現象，所以，為克服單調，不妨以“行”會友，共同走出健康的大道。

最高心跳率

為達到有氧健身的目的，你在快走時必須使心跳率增加到一個適當的程度，並至少維持20分鐘，且每周至少有3次才會有效。美國心臟病學會建議，剛開始運動的人，以具最高心跳率的60~75%為宜，如果一切進行順利，可以漸漸提升到85%的最高點。

最高心跳率的計算方法是220減去年齡，例如某人35歲，則 $220 - 35 = 185$ 即最高心跳率，185的60%~75%即111—138，此即一般人運動時每分鐘適當的心跳次數（可用你所帶手錶秒針數脈搏）。85%為157。

這些心跳數字即表示，一般人的快走速度，每小時至少要走3哩，而健康很好的人，則可以增至4哩。至於體能特別差的人，稍作運動就會心跳過度快速，因此，可能只要簡單地擺動膝蓋，對他就是有氧運動了，所以要多留意自己的身體狀況，不可勉強，以防意外。

生病就醫不如防患未然，而運動則是達到未雨綢繆的特效良方。

步行是老少咸宜，簡單易行的最佳有氧運動，只要持之以恆，視為每日必修功課，必將健康愉快，益壽延年。

資料來源：Family Circle

本社代售



每本定價280元
(郵購另加掛號郵資45元)

隨著生活品質的提昇，人的許多觀念亦不斷地在改變，在飲食生活的學習領域中，不僅應知道做出好菜的祕訣，如果能更進一步了解其原理，把握住一些基本原則，可做出更多有變化的菜肴，豐富我們的飲食生活。

本書將各類食物的營養成份組成、結構、種類、特徵、製備前處理、烹調原理依序介紹，盼給予讀者對食物有明確的認識與了解。

黃詔顏 編著

食物製備

新書介紹

豐年社

台北市溫州街14號
(02) 3628148
郵政劃撥0005930-0豐年社