

## 柔軟·舒適·輕便



人安靜時心跳率為70次/分，則運動強度的心跳率即可代入公式： $70 + 0.6 \times (180 - 70) = 136$ 次/分。比較簡易算法即最大心跳率  $220 \times 0.6 = 132$ 次/分，此簡算法對於中老年人也相差不大。總之，至少要達到最大心跳率的60%~80%之間才算有效的有氧運動。若以自覺方式，即至少到達有些累但尚可以講話的程度。

每周以至少3次，隔日休息的方式開始，體適能增加後，再增加為每周4天、5天等。

### (3)緩和或整理運動

以上述有氧運動逐漸減弱方式進行或步行及伸展操均可，以降低體溫，使心跳恢復正常，有充分的緩和，也可避免肌肉的酸痛，有助於疲勞的恢復。

## 最常見的運動傷害

運動雖然好處良多，但如果方式不當、場地不佳、鞋子不好，也很容易造成運動傷害，尤其是中老年人更是容易，許多中老年人鼓足勇氣要運動了，結果却遭運動傷害，真是苦惱萬分。

現在介紹一下中老年人運動傷害最常見的原因，有下列8點：

(1)由於欠缺練習及平衡感差，造成動作笨拙。(2)肥胖。(3)多年欠缺經常性的活動，造成肌腱縮短。(4)熱身不夠。(5)過激烈的健身操，特別是扭身動作及過度伸展。(6)疲勞，恢復不夠。(7)運動環境過冷或過熱。(8)穿著不合適的鞋子

## R.I.C.E.

針對以上原因，應可適當應對預防了。

萬一肌肉韌帶受到運動傷害，則可依R.I.C.E原則，立即處理急救，將可縮短病程，縮短痊癒的時間。

(1)休息 (Rest, R.)：減少該處的

男 士也將喜歡穿着質地柔軟的衣料，這是從今年7月在西德科隆舉行的

“1990年國際春、夏裝展”中透露出的訊息。本次服裝展有來自世界10個不同國家的240家廠商參加，所展出的服裝大都利用電腦設計生產。圖中男模特兒所着的輕便套裝，女模特兒所着的百慕達裝，都將是1990年流行的趨向。(葉似芝/資料來源：Inter Nations, West Germany)

活動，儘量休息。(2)冰敷 (Icing, I.)

：以幫助血管收縮，以達止血、止腫、止痛、鬆筋的目的。(3)壓迫 (Compression, C.)：利用彈性繃帶施于壓力，以壓住破裂微血管，並可消腫。(4)抬高 (Elevation, E.)：以減少繼續出血。以上原則應用於剛受傷時，更具宏效。

總之，上班族特別是中老年，若能及時省悟，立即開始培養一規律計畫的運動習慣，才能期盼一有意義的下半生。