

配合飲食控制，以及身體承受不了兩方面的改變。

3.如果發現有非常疲勞現象，則必須減低運動強度或稍為提高卡路里攝取量，以求平衡。

4.必須持之以恆，保持情緒平穩。

5.面對自己的成果，給自己鼓勵，堅持信心。

6.有氧舞蹈課時，必須著韻律服，才能了解自己尚須多努力，並且也可看出顯著成果，有助自己的情緒。

7.如發現有運動傷害，則必須馬上治療或休息，以防惡化。

8.有氧舞蹈課時，隨時注意自己的心跳率，以防止強度不夠或太劇烈而產生危險。

9.運動後，水份補充相當重要。

10.有氧舞蹈前後1小時，不要進食，以免影響運動及造成消化不良。

11.如欲減肥最好是在晚餐前做有氧運動，降低食慾，如此來加強體重減輕。

12.隨時告訴自己，以活動來代替想吃的慾望。

最重要的，仍然是維持規律、定時定量的飲食及運動習慣，持之以恆，才是健康之道。

### ●經驗篇

## 我保持苗條的秘訣

文/王秀美

我利用丹田的力量，縮著腹部在家赤腳原地跑步20分鐘，已有2個孩子的我，不須節食，還能保有一副苗條的身材，最重要的是我身體很健康。

我有一個朋友，肌肉蠻結實的，一點肚子都沒有，走起路來相當畢挺，還顯得很有腰身，身材非常好看，我請教他保持身段的訣，他告訴我：隨時利用丹田的力量——縮腹，他這一招，頗引我注意。

越來越多的研究証實，隨時利用丹田的力量——縮腹，它不但能使你的身體更健康，也能協助你減肥，更使你放鬆心情，增加活力。

根據美國達拉斯有氧運動庫柏研究機構最近的研究，婦女利用丹田的力量縮著腹部，以時速8公里速度，每次快走4.8公里，一週走5次，即可達到最佳健身效果——亦即心肺更健康、肌肉更結實，熱量也大量消耗。

更好的消息是：利用丹田的力量縮著腹部，一公里以12分鐘走完，即可增加體內HDL（把脂肪帶離血管的好膽固醇）6%，同時利用丹田的力量縮著腹部快步走路，還可以降低高血壓，增加骨質密度，提高身體彈性與體力。實驗證明，只要你隨時利用丹田的力量，縮著腹部走路，不但可使你身材保持漂亮，亦能消除緊張與焦慮的情況，縱使你都抽不出空閒來運動，都很容易開始以這種丹田的力量來健身，不需要特別撥出時間運動，隨時隨地，

走路也好，坐著也好，利用丹田的力量，深呼吸並縮著腹部。

如何才能利用丹田的力量，縮著腹部，深呼吸，而得到最佳的效果呢？醫學書籍上指點的訣竅是：

1. 保持頭部直立，縮下巴。

2. 肩部放平，背部放鬆。

3. 若想要消耗更多熱量，應利用丹田的力量，縮著腹部走路，步行的速度愈快愈好。

4. 擡頭挺胸，使你看來自信、輕鬆且友善。

5. 步行時也要注意你呼吸，如果你呼吸淺短，表示你仍處於緊張狀態，應該深深吸氣，腹部與胸部同時擴張，才能使你更有活力。

我個人的習慣是利用丹田的力量，縮著腹部在家赤著腳原地跑步，這樣一天花個20分鐘運動，使得已有2個孩子的我，在從來不節食，甚至還比別人吃得多的狀況下，還能保有一副苗條的身材，最重要的是我身體很健康，一年12個月，我能洗上6個月的冷水澡，藉著本文將我健身又減肥的秘訣傳授給諸位讀者，祝大家身體健康。

