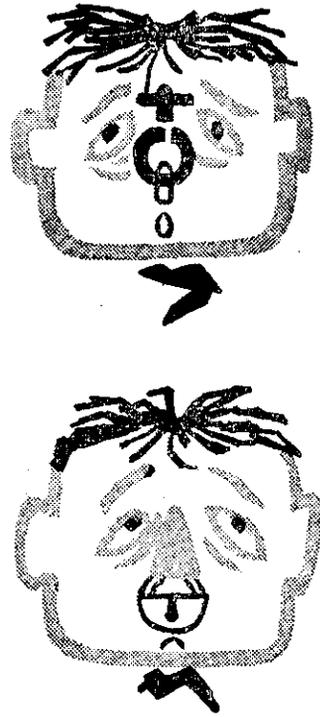


傷風的剋星



強力傷風克

農家樂
 清早出門天未亮，手牽水牛去犁田；
 汗流全身不覺苦，期待豐收穀滿倉；
 農家最怕病來磨，快備強力傷風克；
 不怕風來不怕雨，身體強健皆歡喜！

消除疲勞的

農友體操

王金輝

這裏介紹的一種最新式的農友體操，是日本體育專家設計的，全部由十六個動作所組成，是一種消疲、解勞、增健的簡易體操。

有的農友們以為農家經常勞動，不需要再做運動，其實並不如此。農友們在從事農作時，身體最易疲乏的部位是臂腕、肩、腰、脚部等，由於農忙時過分的使用，平時又忽略了保養，以致到了中年後，大多數將導致肩痛、頸痛、背痛、腰酸、彎腰等「農夫症」了。

這種體操，是注重於這些部位的運動，因此在您工作的間斷，即在休息的時候，花五分鐘的時間作一動作，可使肌肉鬆弛，解除疲勞。

運動時，依據下列(一)(二)……的順序連起來作，並且喊出1 2 3的口令，順着聲調的拍子運動：
 (一)深呼吸：1 2 3 4時兩臂向前緩慢舉高，一面伸背，一面將胸部吸滿空氣，在5 6 7 8時，一面吐氣，一面放下手，恢復原來姿勢(反復二次)。



(一)原地踏步：十六呼次。



內轉四次(反復兩次)。

(二)擺動臂腕：鬆弛臂腕之力，上下快速擺動，十六呼次。



次)。

(三)臂腕轉動：

輕輕握拳，喊1 2 3 4時向外轉四次，在5 6 7 8時向內轉四次(反復兩次)。

(四)肩膀轉動：

輕輕肘部，手插腰，喊1 2 3 4時，由前往後轉四次，5 6 7 8時由後向前轉四次(反復二次)。

(五)肩膀上下：

兩臂自然下垂，喊1時肩膀拉上，2時放下(反復十六呼次)。

(六)頸子轉動：

兩臂插腰：喊1 2 3 4時，從左向右轉一圈，5 6 7 8時，從右向左轉一圈(反復二次)。

(七)捶肩：右手

輕輕握拳，將左肩捶打十六下，再用左手捶打右肩十六下。

(八)挺胸：

喊1時，兩臂由前向上舉，2時兩臂由肩膀兩側放下成彎曲狀，以挺胸姿勢，3時兩臂舉高，4時鬆力恢復原來姿勢(反復四次)。

(九)身體橫彎：

喊1時左手插腰，右手上舉，2 3時身體向左彎曲二次，此時右膝略彎，左腿

