

運動
健康

背部與腰帶之肌肉收縮，如腹肌弱者，在打球前後，會感到疲勞而後仰。這個過度的運動，使腹肌伸直過度而產生腰痛。

在投球的過程中，手臂與肩膀的肌肉會運動，但身體仍向後仰，故腹肌還在緊張着。而結束動作之際，拉到身體後面，身體向前彎，軸心腳踏進一步，在着地的時，把球向前拋。在這個時候，為支持身體後仰的重量，腹肌就緊張。

因此，初學者，應充分注意姿勢的正確，以免受傷。

華大夫。

初打保齡要注意姿勢

動作錯誤易傷腹肌

每年的身健保險費是四百四十三萬美元，比他

年的身健保險費高三倍多，這是世界

最高的人壽保險費。

馬拉當拿目前在意大利

拿坡里踢球，該隊已得知黑幫和恐怖組織要

切掉馬拉當拿，因此馬拉當拿不出如此昂貴的代價來求得經警衛班子批准，他外出時

至少有六至八個警衛和他形影不離。

外受傷。

所以，在打保齡球的時候，特別是初學者，應充分注意姿勢的正確，以免受傷。

華大夫。

初打保齡要注意姿勢

動作錯誤易傷腹肌

動

健

利萬一本

主辦 奧運

跑步使關節和肌肉不停地受到牽拉，關節便不會受到因跳躍而出現的突然撞擊。

雖然步行只是足踝部位的運動，但只要每天持之以恒的步行，其效果絕不比其他持久的鍛鍊，特別手裏提着物件步行更有效用，步行者的心跳率會達到標準，使身體得到的氧氣量增加，從而強化心肺系統。

一九九二年的夏

季奧林匹克運動會

，將頒發兩百五十

面左右的金牌，但

其中最大的一面，

應該在今年十月十

七日頒發，因為

這一天將揭曉哪個

城市能獲得一九九

二年奧運會的主辦

權。

這個幸運的城市

，將可獲得五億美

元以上的電視轉播

收入，可口可樂

、柯達等公司的贊

助及廣告收入有十

億美元，觀光等開

收入更高達十五

億美元，此外，還

可產生數以千計的

工作機會。一九

九二年的奧運會，

作場者是一九八四年

的洛杉磯夏季奧運會

計劃。

貝爾格來德市長說

：「奧林匹克是個生

意機會，它可促進外

交。

健與美

步，步行比較慢，

很多人都喜歡

步，但其實

步，步行比急走

更擁有趣好處，

步行比急走

更擁有趣好處，

每天步行四十分
消除肥肉降血壓

步，步行比急走

更擁有趣好處，

步，步行比急走