居家運動好處多 促進健康 追求不老

文／郭韋伶

天天做國民健康操，有益身心健康。（圖／本刊編輯部，攝於疫情警戒前）

李顯濤伯伯於榮家內空地天天打太極拳，健身又養生。（圖／屏東榮家）

為防堵疫情，榮民（眷）都配合防疫政策減少外出，導致戶外踏青、運動都受到限制，這時可透過簡單的居家運動維持體能，提升免疫力來抵抗病毒。即使防疫第三級警戒結束，這些養生運動仍可持續，成為良好的運動習慣。

輔導會所屬各榮家，平日都會安排老師、職工、照服員或替代役男帶動平甩功、體適能或健康操等運動，讓住民保持每天運動的習慣，如今雖因疫情取消團體運動，但各榮家因應疫情，培育榮家內的照服員或職工們成為種子老師，讓有指導需求的長輩們可獲得老師的指導，不因疫情而中斷平時的運動。

榮家臥虎藏龍 運動好手很多

屏東榮家的李顯濤伯伯還未入住榮家時，參加住家附近社區的太極拳班習拳，離家近、又免費，如今投入太極拳領域已十多年。疫情前，他會與榮家外的同好相約打拳，現在因疫情規定，不隨意外出和群聚，他便每天早晨獨自在榮家的花園或草地旁，堅持打拳一小時，且屏東榮家內樹木花草多，打拳健身還能吸收芬多精，一舉兩得。

李伯伯說，練太極拳時，動作與呼吸相互搭配，可以加深與拉長呼吸節奏，只要練習兩、三個月，就可以感覺出自己的中氣較足，唱歌拉長音都沒有問題。李伯伯也強調打太極拳需要耐心，每天持續練習，持之以恆就能保健又養生，他十分推薦太極拳給每位榮民（眷）嘗試看看。

徐導群爺爺去年入住八德榮家，經家主任介紹後，今年開始接觸平甩功，在居家防疫前，他與榮家內其他住民們一同練習，每天早晨、黃昏各練習三十分鐘，晚上再靜坐三十分鐘，每十分鐘一節，共做三節，計三十分鐘。如今雖因疫情暫停團體運動，徐爺爺依舊每天在榮家內花園或空地獨自練習，練習時間雖然未滿半年，但感覺肩膀、腰部和膝關節的老毛病都改善許多，也靈活不少，高齡九十歲的徐爺爺現在走路不需要拿拐杖了。

八德榮家徐導群爺爺（左）與甩手班成員一同運動，修身養性。（圖／八德榮家）

←張日麟伯伯（中）帶動榮家內長輩一同運動。（圖／新竹榮家）

↑張日麟伯伯健康操示範影片 QR code（圖／取自新竹榮家臉書粉絲專頁）

新竹榮家的張日麟伯伯，疫情前會與榮家內的照服員們一同帶動晨操，活絡氣氛、提高長輩們運動意願。疫情嚴峻後無法群聚，團體的晨操也暫停，為了讓大家持續運動，張伯伯將他早年在軍中向老軍官習得八段錦的經驗，加上後來因心臟開刀康復後，開始注意養生保健，將學習各式氣功與健康操的心得，改編並拍成「坐式健康操」的影片推廣運動，影片長約二十分鐘，張伯伯認為簡單、容易上手的動作才能讓大家養成運動習慣；對於繁複、困難的動作，長輩們根本記不住，自然而然就對運動產生排斥，所以他以簡單的動作，搭配長輩們不能久站而採坐姿的方式拍成影片，分享給大家。疫情期間，跟著張伯伯一起居家動一動，可養成運動好習慣。

使用現成道具運動 活動前先做暖身操

居家運動不需花大錢買裝備或器材，可以徒手或使用現成的家具或道具來鍛鍊四肢，增強心肺功能，既可不外出、避免不必要的移動與保持社交距離，也能降低感染風險，是防疫期間的新選擇。

運動前一定要先做好暖身操，也要選擇適合自身的運動、穿舒適輕便的衣著與運動布鞋。讓身體做好準備，包括提升心跳、增加血流量及氧氣供應量，同時提高肌肉與韌帶的柔軟度，防止在運動時拉傷、扭傷或抽筋，以及減少運動後肌肉痠痛。

家中現有的毛巾、椅子或牆壁等，都是居家運動的好道具。運用毛巾做些緩和的「毛巾操」，可活化肩關節，舒緩腰痠背痛；使用沒有輪子、可固定在地板、不會滑動的椅子，可以幫助抬腿動作；也可扶著門框、借助牆壁進行拉筋或伸展運動，這些都是簡易的居家運動法。

長輩間較為流行的太極拳、八段錦及甩手操等運動，能強化心肺能力、平衡感、肌耐力與柔軟度等，促進身體健康、保持活力。榮民長輩或可考慮從現在開始學習、練習，成為自身的健康財富。

太極拳是歷史悠久的傳統武術，流傳至今發展出許多派別。這項運動有助增強心肺功能、四肢肌耐力、培養身體平衡感、協調性，減少長輩們跌倒的意外。太極拳藉由動作調節呼吸節奏，讓肢體與動作相互配合，有助身心放鬆，達到修身養性的效果；也能讓人保持腦筋靈活、增強記憶力及認知能力。

太極拳動作雖和緩、基本招式容易學習，但在打拳之前還是要做好暖身操，降低受傷機率。若是遇到像「金雞獨立」（單腳站立）、運動強度較大的「蹬腿」，或是蹲下等較困難的動作，則需根據個人能力而調整，量力而為、不要勉強。太極拳基本上適合各年齡層、不同體能的人學習，無場地限制，是徒手且隨時可進行的居家運動。

八段錦是中國傳統保健氣功之一，有助舒緩筋骨、減少失眠、減輕肌肉痠痛、提升自身免疫力等，對於疫情期間無法隨意外出運動的榮民（眷）而言，是不錯的居家運動選擇。

八段錦因動作如錦緞般柔美、滑順，古人將這套動作喻為「錦」；共有八種動作，每一種動作稱之一「段」，故名「八段錦」。整套動作需反覆六到八次為佳，因動作和緩，各個年齡層都可嘗試看看。

每式練習動作需不疾不徐、搭配氣息調理，以「自然」連貫整套運動，四肢自然放鬆，動作即協調柔和。八段錦能調理人體心肺、肝膽脾胃等系統，活絡筋骨，促進身體循環。

第三項和緩的運動是甩手操，它的動作較簡易，操作時雙腳與肩同寬，身體輕鬆站立，保持心情愉快，呼吸自然平順。將兩手平舉至胸前，掌心向下，雙手像鐘擺一樣，前後自然地甩動，保持規律，無須用力，也不要忽快忽慢，輕鬆、自然甩動即可。肢體不便或膝關節退化的長輩們，也可以坐著甩動，一樣可以達到運動效果。

第四項是健康操，小朋友停課在家學習期間，榮民（眷）可以和兒孫一起跳跳健康操，進行簡單的居家運動，包括原地拍手踏步、轉動頭頸與四肢、抬膝抬腿、跨步伸展等，適度增強心肺功能、肢體協調性及柔軟度，提供身體所需的活動量，促進血液循環，還可以與兒孫互動、增進情感。

國民健康操簡單易行，可以跟朋友乃至兒孫一起做，極有益身心。（圖／本刊編輯部，攝自疫情警戒前）

看網路運動影片 隨老師指導練習

現在網路資訊發達，只要輸入各類運動的關鍵字搜尋後，網路上都有許多老師們詳細示範的教學影片，可以跟著老師們從基本姿勢開始慢慢學習，動作不熟悉也都可以隨時將影片暫停與重複播放，彷彿指導老師就在身邊，也不用擔心群聚問題。若是不太會使用網站搜尋功能，可以請兒孫們幫忙。同時也能與兒孫一起居家運動。

防疫期間，長期居家需要適度運動，但務請注意運動空間的通風，出汗後也要注意保暖、防止感冒及適時補充水分。也要視體能狀況調整運動的強度，切勿貪快或想要立即達到成效而突然增加運動量。運動還能讓大腦釋放腦內啡，讓心情保持愉悅、減緩焦慮、釋放壓力，以更好的健康狀態來抵抗疫情。

防疫小百科

盡速完全接種疫苗 日常防疫不能放鬆

隨著全面施打疫苗，有些人有副作用，有些人沒有特別的感覺，但接種疫苗既保護自己也保護他人，已經成了社會的普遍共識。重症醫學專科醫師黃軒則特別提醒，面對新冠病毒的不斷變異，要打完第二劑且滿兩個星期之後，才算是「完全接種」，才能有六至八成以上的輕症保護力和八至九成以上的住院保護力。

換言之，「完全接種」可以有效提高保護力——讓重症變輕症、輕症可能無症狀，但還是有機會傳染病毒，因此，做好日常防疫，才是大幅降低或杜絕感染機率的根本之道。其中，電梯、手機和聚餐是最容易感染病毒的來源，口罩務必要戴好戴滿、平時一定要勤加洗手、盡量保持社交距離，以及用餐應使用公筷母匙。此外，領帶容易沾汙且不常清洗，盡可能不配戴；謹守拱手不握手的原則，以減少病毒透過接觸傳播；平時攜帶一枝無墨水原子筆，以利按電梯使用；多爬樓梯少搭電梯，但記得不要握扶把手；衣物每日勤加換洗，最好天天洗頭髮。

至於施打疫苗後有那些該注意事項？綜合醫師的建議是：若皮膚出現廣泛小出血點，可能血栓血小板低下，務必盡速就醫；接種後二十四小時內，為關鍵觀察期，盡量不要運動；接種後四十八小時內，建議少喝酒，以避免脫水或偏頭痛；接種後兩週內，建議不施打如流感等非急迫需要的疫苗；有嚴重過敏史或先前接種發生嚴重過敏反應者，應事前告知醫療人員，並在施打後觀察至少三十分鐘，無恙後再離開，且隨時留意對疫苗的反應狀態。

國軍同袍儲蓄會軍人儲蓄獎券第449次中獎號碼單

開獎日期：中華民國 110 年 7 月 29 日（自 109 年 08 月 01 日至 110 年 7 月 27 日止售出之儲券均適用）
領獎期限：本儲蓄獎券中獎獎金得自開獎後次月 1 日起至到期後 6 個月止，未領取且未開立綜合儲蓄存款帳戶者，逾期不再發給。

頭獎（獎別1）	第 11041 組 79565（高雄售出）					儲券之組別及號碼均相同者一個，獨得新臺幣參拾萬元整。
	第11005 組	第11030 組	第11122 組	第11143 組	第11169 組	
貳獎（獎別2）	88320（花蓮售出）	15919（高雄售出）	17613（臺南售出）	76894（高雄售出）	22035（左營售出）	儲券之組別及號碼均相同者，每個各得新臺幣伍萬元整。
參獎（獎別3）	38496		81342（增加獎）			各組號碼相同者，每個各得新臺幣捌佰元整。
肆獎（獎別4）	34394	74061	49182（增加獎）			各組號碼相同者，每個各得新臺幣伍佰元整。
伍獎（獎別5）	02407	18656	29602	41231	51993	各組號碼相同者，每個各得新臺幣壹佰貳拾元整。
	71154	75926	84128	99194	99574	
附獎（獎別9）	439		517			各組末三號相同者，每個各得新臺幣壹拾伍元整。

一、「國軍金融理財服務網」提供多項金融理財商品供國軍官兵同仁選用，詳情請至國防部主計局官網首頁參閱。
★二、110 年 8 月份，軍人儲蓄獎券銷售至當月 26 日截止。開獎日為 8 月 30 日。
三、中獎號碼單以國軍同袍儲蓄會公告為主。

服務
家歡迎符合
（眷）、遺
眾申請入住
榮家
市板橋區
段 32 號
22755157
榮家
市三峽區
127 號
26731201
榮家
市八德區
1217 號
-3681140
榮家
市八德區
1100 號
-3651285
榮家
市崧嶺路
41 號
-5213292
榮家
市桃源里
段 301 號
-7222187
榮家
縣田中鎮
段 421 號
-8747647
榮家
縣斗六市
160 號
-5324100
榮家
市白河區
草 63 號
-6852164
榮家
市七股區
147 號
-7880664
榮家
明路 190 號
-2690418
榮家
市楠梓區
631 號
-3652828
榮家
市燕巢區
路 1 號
-6161214
榮家
縣內埔鄉
100 號
-7701621
榮家
前路 29 號
-8223111
榮家
市更生路
0 號
9-222417
「福田」
人榮民榮眷
捐贈專戶
財團法人榮
基金會
行：
庫銀行
南路分行
款帳號：
7-626-734
局：
劃撥帳號
-2111