



# 勞友之動 出怪招 少操勞

勞工朋友一直是經濟發展的大功臣，社會進步的原動力。勞動勞動，不管勞心勞力，不分藍領、白領，大部份勞工朋友多屬受雇領薪的人，為五斗米折腰，日也操，夜也操。不只工作壓力很大，勞心者終日埋首電腦桌前，活動力不足，酸痛無力，各種老人病、慢性病都跟著來了；勞力者則整天拚氣力，容易操勞過度，慢性累積性運動傷害也會酸痛纏身，提前退化。如何在賺錢拚經濟的過程中也要兼顧身體和健康，相信是每位朋友關心的問題。

現在很多健康的問題出在動靜失衡，動得不夠或靜得不實，勞工朋友們職場上的負擔很重，要了解自己的工作型態，做個調整。所以，運動，尤其是溫和的運動，平常比較少做的動作，可以活動不同的部位，會是很好的調和方法。我們勞工朋友，只要敢做夢，肯努力，也可以憑著自己一雙手，頂出一片天；藉著兩條腿，掃進四方財，終會有出頭的機會。至少做做夢，阿Q一下，心情也好一點，或者趁機練練身體，平安健康過日子也挺不錯的。所以，開心做做如意操，幾個怪怪的動作，讓勞工朋友動一

動保健康。

## 一、頸後交叉 搶出頭：

做法：雙手舉到頭後面交叉，右手摸左耳，左手摸右耳，頭頸部儘量保持挺直，勿低頭埋沒，手指儘量伸到耳朵前面，做一開一合動作。這個動作是兩邊同時做，必須上肢關節相當靈活才做得到，否則可以一手做另一手幫忙壓，兩邊分開做。

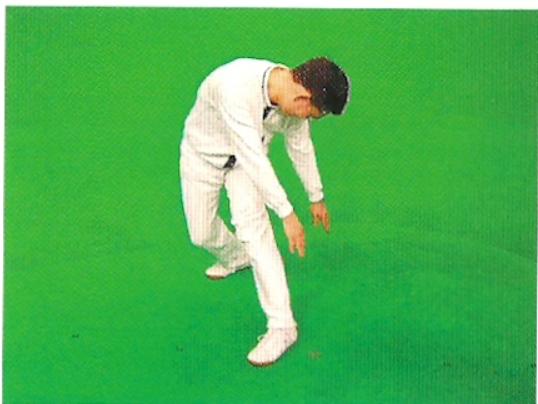
作用：手臂常用力的勞工朋友，將手儘量舉高到頭後，伸展肩關節，會覺得比較舒服。



## 二、英雄折腰 為斗米：

做法：雙腳微蹲，分開兩倍肩寬，彎腰向下，轉向左後方，左腳伸直，再轉身回右邊，換右腳伸直，轉到右後方。如此轉身交換弓箭步。

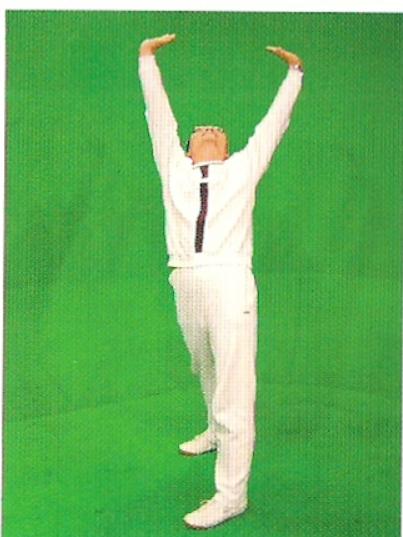
**作用：**雙膝微蹲彎腰轉身，配合弓箭步的轉換及扭身，可以強化腰臀及下肢的肌力。



### 三、雙掌頂出 一片天：

**做法：**雙掌張開，V形上舉，配合馬步站起，仰天大聲“呀～”，再用力轉身左右。

**作用：**雙掌用力張開，V形上舉有如伸懶腰，大聲出氣“呀～”，再轉身左右，一方面紓解壓力，一方面代表昭告左右，憑藉雙手也可以奮力出頭天。



### 四、雙腿橫掃 四方財：

**做法：**蹲下，雙手扶著地板，身體側向左邊，同時伸出左腳，再彈跳縮回左腳，伸出右腳到右邊，如此左右交替伸腳出去，雙手扶在地面上，可以配合繞著圓圈轉動。

**作用：**小孩子們的體能遊戲”母雞護蛋”，利用雙手撐地，雙腳可以自由彈跳伸縮，以強化彈性及手腳力氣，利用雙腳，以身體旋轉，防止別人來搶蛋。可以提升反應能力。代表掃進四方錢財並加以守住。



勞工朋友，終年勞累，思慮傷腦，費力傷筋，最好該休息時，懂得放鬆，或者做一些不一樣卻又符合本能的勞工如意操，舒緩一下或阿Q一點，畢竟賺錢有數，身體還是要顧。