

05 運動的好處

吳永行

人講：活動、活動、欲活就愛動，真正一點仔都無毋著。阮阿公今年食到七十外，猶閣是「大箍健、勇身命」，「老骨有khong-khong，老皮袂過風」，逐工嘛「紅膏赤蠟」，因為伊有咧運動。阿公伊愛跔山，透早雞未啼、狗未吠、天未光，就去阮兜附近的牛罵頭山矣。除非是風颭天落大雨，若無，阿公是毋捌無出門的。準做寒流來的時，逐家攏猶覘佇棉襪被裡，毋甘跔起來，人伊已經跔甲山頂去矣。轉來的時閣順紮阮規家伙仔的早頓，予阮食甲笑哈哈。佇阿公的身上，阮看著運動的好處，所以阮兜的人攏真愛運動。

運動有真濟款，無愛跔山的人會當拍球、走標、散步、跳舞。阮阿母上愛跳舞，阿爸雖然無興趣，毋過伊真愛看阿母跳。伊講阿母的姿勢真嬌，真好看。有一遍，阿母欲教阿爸跳「恰恰」，阿爸按怎教都教袂會。阿母閣嫌伊跳舞柴柴，有夠歹看。自按呢，阿爸甘願唱歌，嘛無愛閣落舞池。阿母因為愛跳舞，所以體格有夠讚，真濟親情朋友攏真欣羨。阿兄愛泅水，我上愛拍籃球，阮兩兄弟仔的體格攏比阿爸、阿母較懸大。這嘛是運動的功勞啦！

阿爸遺傳著阿公愛跔山的興趣，自細漢就定定恁阮規家伙仔去跔山，連玉山頂嘛有阮的跔跡。逐擺出去露營攏會予阮規家伙仔的感情閣較好，因為普通時佇厝裡攏是各人睏各人的房間，干焦露營的時，規家大細蹠佇一頂布篷內底，開講、講笑談、互相落氣求進步。

尤其是佇玉山露營彼暝，天星是遐爾仔近，天河看甲清清楚楚。雖然天氣是遐爾仔寒，阮規家伙仔的心是燒滾滾。閣有一遍佇阿里山露營，半暝仔拄著落大雨，布篷淹水，欲睏嘛無法度，逐家只好起來鬥挖排水溝，予阮後擺毋敢閣清彩揣營地。事前的規劃一定愛周至，按呢蹠了嘛才會四序，耍了才會安全閣歡喜。

運動毋但會當予身體愈勇健，心胸愈開闊，閣會使交著真濟朋友，像阿母的跳舞伴，阿爸跔山露營熟似的朋友嘛愈來愈濟。逐家鬥陣分享經驗，有好坦迤的所在報予逐家知。這馬連阿母的舞伴，嘛會走來阮兜同齊去露營跔山囉。

運動予阮兜的人充滿活力佻歡喜，是阮快樂的源泉，嘛是健康的保證。有人講：「好額毋值得會食，好命毋值得勇健。」人若欲勇健就一定愛運動，按呢才會康健食百二啦！

07洗手保健康

張逸嫻

人講：「好額毋值得會食，好命毋值得勇健。」郭台銘先生雖然真好額，嘛無法度予個某佢個小弟，好好仔活佇這個世間。健康是咱性命的源頭，無論你想欲做啥代誌，攞一定愛有健康的身體，才有法度去實現。

俗語講：「按怎掖種，就按怎收成。」愛欲健康，有人食臊，有人食菜；有人祈禱，有人拜拜。各人有各人的步數：有人食補藥，有人食營養。真濟人開錢試各種提高免疫力的秘方，煞無注意著簡單、有效閣會當保護家己的好方法——洗手。

「手洗洗咧，果子安心提來嚙；手洗洗咧，細菌就袂四界穢。」傳染病若當咧流行的季節，無論行到佢位，咱四箍輾轉就會有真濟病菌、病毒，隨時都有可能去予穢著。若準無佇平常時就養成好的衛生習慣，就有可能予咱的雙手去穢著流感、A型肝炎、皮膚病、紅目睵、腸仔病毒，甚至SARS等傳染病的病菌抑是病毒，若閣食落去咱的腹肚內，按呢代誌就大條囉！

咱的雙手是萬能的，做啥物代誌攞愛用著手，所以手嘛會使講是萬病之源。干焦靠注預防射無法度阻擋病菌的傳染，所以定定正確洗手就真重要。

咱無論是處理食物、食物件進前，抑是去便所、咳嗽、拍咳嗽、摸精牲仔抑是擤鼻了後，攞愛緊洗手。一工上好愛洗十擺以上，來保持清氣佢衛生，才會當避免病菌對咱的威脅。定定洗手，會當減少沐著病毒的機會，會減輕咱破病的危險性佢嚴重的程度。

衛生教育人員攞有教咱：澹、鑊、沖、捧、拭，這五個順序。頭先用水共手沖予澹，才提茶箍來抹手，鑊鑊予工夫，才閣用水沖予清氣。繼落捧一捧水，沖水道頭，上尾仔才共咱的手拭予焦。講起來艱艱長，其實做起來真簡單，做予慣勢，對咱是有好無穢的啦！

洗手是提高個人衛生，預防傳染病上簡單、上有效的方法。較捷洗手，病菌就溜，逐家就袂面憂憂；正手鑊鑊，倒手鑊鑊，較好咧掛平安符。祝福逐家，身體康健食百二。