

注意運動·保持健康

·邱金松·

近代物質文明帶給人類困擾所造成的神經緊張及機械化生活使人們心肺功能減退，造成了情緒不穩定，身心發展不平衡的各種疾病。

在這一切以機械、物質為前題的二十世紀裏，人類不惜犧牲其身體、神經、心臟及其他組織的健康來加強物質科學方面的成果，尤以近幾十年來為甚。如果這種情況再繼續下去，不再改善的話，一百年後的人類將是頭重腳輕，軀幹肢體不平衡的怪物了。

運動能夠保持一個人身心的平衡，進一步而言，它具有教育性娛樂性，供給我們一種有趣解決閒暇的方法，它沒有性別、老幼、財富和職位高低限制，透過運動的關係，能使同事間、鄰里間和睦，打破彼此間孤陋無聞的僵局，形成朝氣蓬勃的社會。

身體的最佳健康就是一般人所謂持久力，也就是持久工作而不覺疲勞的能力，這與心臟、肺部、血管系統、肌肉及其他器官的健康有關，因此如果能做到合適的運動，身體上自然會發生許多驚人的變化；肺部功能增進了，能夠吸收較多的空氣，但它所花的力氣反比以前少。心臟也隨之而堅強了，每跳一下可比前輸送較多的血液，跳的次數反比前少，一個健康合格的人在靜止狀態下，每分鐘心跳次數比一個不合格的人可能少二十次，每晚以八小時睡眠計，心跳數可能少一萬次左右，一天之內便可減少三萬次之多，心臟的負荷，隨之減低。

根據專家研究的結果，運動如果劇烈到每分鐘心跳一百五十次，那麼開始運動約五分鐘後，訓練的效果就開始產生，一直繼續到運動終了為止。假若沒有達到這樣劇烈的程度，那麼時間就必須更長久一點。簡言之，運動——特別是使你喘氣的運動，其效果最大。

根據美國空軍的研究報告，把人體做各種普通運動所需的能量，做一次科學的測量，結果斷定一個人要促進兼維持身體的健康，每星期必須起碼做够分數達三十點的運動，不管你是做那種運動，只要每星期做够三十點，那麼該做多少運動的問題就迎刃而解了。茲介紹其健身方法於後：

跑步：這是最好的運動，收效快而顯著，又不費錢，是老幼咸宜的運動，只要身體沒有損傷就可以做，且可以隨時在室內或室外跑，跑步時應穿寬鬆的衣鞋，應盡量的跑，跑的速度却不要使自己覺得太吃力，中途如喘不過氣，可改為步行，等回過氣後再跑。如果能在十二分鐘內跑完二千四百公尺以上距離，且每週做四次，即達到三十點的合格標準，換言之，做一次即得七·五點。實施這種運動，必須注意漸進的原則，開始時不妨先走路，然後半跑半走或跑步，以達到規定時間所應完成的距離。

游泳：是僅次於跑步的好運動，能使身體大部份的大塊肌，尤其是腳臂的肌肉得到活動，它是一種使身體均衡發展的運動，雖然其活動的方式有異於跑步，且非四季性的運動，然其功效也是相當顯著的，如果能在十二分鐘內游完四百五十公尺的距離，且每週實施八次，即達到卅二點的標準以上分數。換言之，如一週內如做三次即獲十二點的分數，其餘的分數可以其他運動來補足。

騎單車：騎自行車，對於上身肌肉的益處比不上跑步，更遠不及游泳，但對於腿部和臀部的肌肉則效果特別大，不過對於堅強心臟的效果是跟跑步及游泳完全相同的。

如果在二十分鐘內能騎完八千公尺距離，且每週實施六次，才算達到卅點的合格標準。

走路：看起來不像是運動，雖然走路要花的時間多，但其功效頗大。目前在臺灣有很多團體，經常舉辦公路健行、登高健行等活動，這是一種值得提倡的有益運動，公務人員上下班，如在環境許可之下，最好以步代車。西德是提倡散步最力的國家，前西德總理艾德諾，至八十高齡仍每日做幾十分鐘的散步不輟。

原地跑：可說是一種不受時間空間限制的運動，遇到下雨天冷天不能做戶外運動時，可以用這種運動來代替。不妨一面欣賞電臺的節目，一面原地跑步，以左足（或右足）落地才算一步，且兩足必須離地二十公分以上，每分鐘跑上七十至八十步，實施十五分鐘，且每週實施七次，即達到三十點的合格標準。

球類運動：每週實施五次，每次四十分鐘，可達到了三十點的合格標準。球類對身體的益處都差不多，雖然自己做起來較單調乏味，且要具有場地設備，實施起來，遠較前面所述者為難，但它可培養競爭的精神。

其他：跳繩每五分鐘得一點半，溜冰每十五分鐘得一點，網球每一局得一點半，排球每十五分鐘得一點，足球每三十分鐘得三點。又如水球、划船、滑車負重、緩步與快步交互走、障碍物迂迴賽跑、越野賽跑等運動，都是有益身心的。

也許有人會提出一個問題，這些運動是否適合各年齡的人？這個答案是肯定的，當然亦有其伸縮性，每週做到三十點的分數是年青人最起碼的標準，且更應該多做。至於老年人限於年齡及機能的退化，女人限於體型及生理方面的關係，不妨略低於標準些，但達到三十點的標準也不太難。

運動的實施原則如同營養的吸收一般，是注重平均的原則。五個雞蛋一次吃下，遠不如分成五天吃，來得對身體有益。當然不能在一天中把三十點一次做完。

今天大部份的人都具有了運動的意識，有的人為了要強壯而運動，有的人為了對抗傷風感冒與其他疾病而運動，有的人為了減輕體重而運動，也有的人為了增進工作效率而運動，更有人因為可由運動中得到樂趣而運動，甚至於有人以運動做為延年益壽的手段。當然，運動並非萬應靈藥，若能因時因地制宜，從事最適合於自己年齡、習性與需要的運動，自得其樂而不論其他，則在你未體驗前增加的力量、耐力與生氣，已使你的生活面貌煥然一新了。