慢跑好處多！

駱　駝

目前經濟而有效的運動就是慢跑，因爲它最省時，省錢，而且有效。

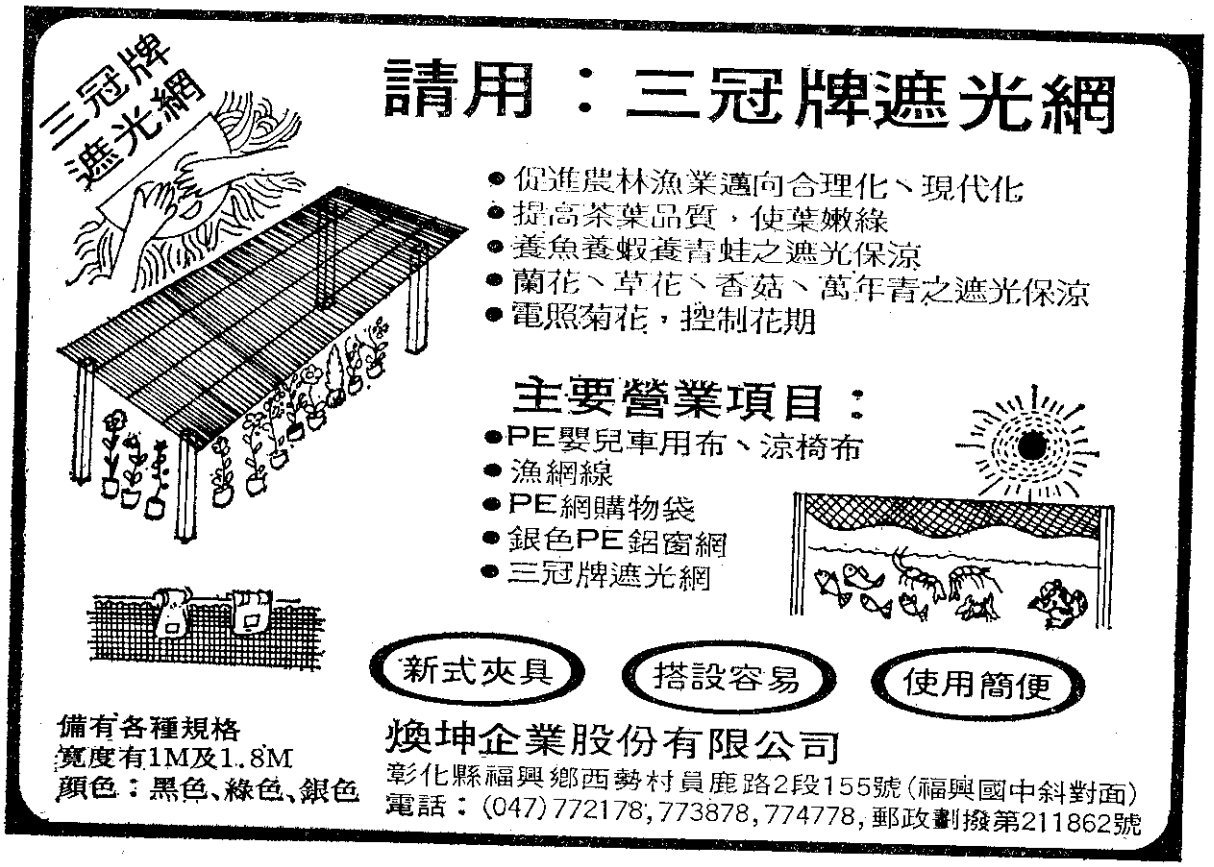
自從民國66年旅美學童蒲仲强當年獲得全美長跑冠軍的榮衛後，（最近又獲得10歲學童長跑冠軍），回國由北到南，到各地跑步表演，推展慢跑運動，各地掀起慢跑熱潮，隨即紛紛成立慢跑俱樂部或慢跑協會等組織。大家一致認爲慢跑好處多，是值得推展的運動。我也是慢跑的喜愛者，將慢跑的好處提供大家參考：

㈠能使精神充沛，辦事格外起勁：公雞啼叫時即起床，跑步約在清晨4～6點之間，此時空氣新鮮，人體吸收到新鮮空氣加上慢跑步法一致，可使身體舒暢，又有清晨的綺麗景色可供欣賞，使人心曠神怡、樂趣無窮，當然這天做任何事都會格外起勁，因此慢跑可得"定、靜、安"的養身之道。

㈡有減肥效果；"人胖非福"，人胖容易得到各種病症，如高血壓、血管硬化、腎臟、心臟、糖尿等病症。據我個人的經驗，慢跑的確可以減肥，我前曾胖至72公斤，慢跑半年後減爲68公斤，瘦了4公斤，因此慢跑可說是減肥的良方，又可減少上述病魔纏身。

㈢增進食慾，若是你經常胃腸發漲，消化不良，以致胃口不開，慢跑可使你胃口大開，維持正常食慾。

㈣可預防或治癒疾病：舉二個例來說；寒風刺骨時經常跑步，身體熱呼呼，可禦寒及預防感冒的發生，而且增進血液正常循環。如果你經常腰酸背痛或風濕痛等，可以不藥而癒。

㈤促進社會和諧：慢跑是大家的運動，老少咸宜，如果是全家福或夫婦搭擋，可促進家庭美滿幸福。又於志同道合人羣中，大家微笑打招呼，增進社會和諧氣氛，成爲安和樂利的社會。

目前政府正推展全民運動，慢跑是人人都可以參加的運動。人人有適當運動，人人身體健康。