



# 養生護身符

## 在陽光下運動到流汗

**提**著水果去醫院探病，看著醫院內推輪椅者有之，吊尿袋者有之，吊著點滴還推著點滴架一個人走來走去者有之，直到見了患病的親友，關切的詢問病情，病輕的為其慶幸，病重的事實上除了信任醫師外也沒有更好的辦法。走出醫院抬頭望著蔚藍天空，呼吸了新鮮空氣，沈重的心情也為之轉換。想想前不久自己不也為著眼疾看了幾次醫生，看來生、老、病、死，每一個人似乎都跳脫不了這個循環，由不得我們永遠當旁觀者。

若有一張護身符，讓自己遠離病痛，那該有多好，縱使無法永遠是旁觀者，最少遇上的時候不要來勢凶猛；到寺廟去求一張吧！叫道士畫一張吧！那也僅能圖個心安，要有實質的作用還得靠自己，想要知道什麼是養生的護身符嗎？那就是：「每天在陽光下運動到流汗。」

意外的發生有些是無法預防的，徐志摩坐飛機不幸撞山身亡，鐵達尼因撞冰山沈船，這種意外碰上了只有認了，事先難以預防。有些

意外是可以預防的，像開車、走路，憑著高度警覺、矯健的身手，是可以大幅減低意外的發生。一個人身心處在最佳狀況時，除了可以遠離病痛外，也可以遠離意外。要使自己身心保持最佳狀況，方法很多，其中有靜有動，有吃有喝，也有莫測高深的氣功，也有帶著神秘色彩的靜坐，不一而足。當然若有時間您可以每樣都來，看看是否能把自已練成超人，若是每天忙得抽不出什麼時間，最少也得挑一樣來做，而絕對省不得的一樣就是——運動。

1984年，美國政府召集了20位專家蒐集各項資料，研究運動對人體的益處，他們的結論是：適量且有計劃的體能活動對「健康及生活品質」都有極重要和正面的影響。不一定要激烈運動才能有益健康，溫和輕鬆的運動照樣管用，但是起碼的標準是要能在陽光下運動到流汗。夏天比冬天容易流汗，有時甚至將直排輪溜冰鞋搯到公園溜冰場就已汗流浹背；冬天時縱使在公園又跑又跳，要擠出一滴汗還

真得折騰一番。

運動時間最少要在15分鐘以上，再忙的人都要把這個時間騰出來。以15分鐘在陽光下運動到流汗這樣的運動量來說，消耗的能量約為200千卡，千卡是能量的指數，雖然說依據醫學研究，每週只要消耗500千卡，就可以大幅降低罹患骨質疏鬆症、高血壓、心臟病、糖尿病及肥胖症的機率；每日消耗200千卡，一週下來就可消耗1400千卡，其效果只會更佳，尚無操勞過度之虞。





運動可以改善心血管的情況，也能增加血液中好膽固醇(HDL)，減少壞膽固醇(LDL)含量，因而能預防動脈硬化，或減輕它硬化程度。在陽光下運動到流汗除了能增進體能之外，對時下有逐漸增加的憂鬱症亦具有明顯的改善作用，因為適度接受陽光中紫外線的照射，可使人心情得到意想不到的放鬆作用，從而使低落的情緒轉為積極樂觀的態度，這種轉變不是十天半個月就有立竿見影之效，要持之以恆的做三個月以上，漸漸的效果就出來了。

運動可增加血液中紅血球的含氧量，經由血液的輸送使得全身細胞也飽含氧氣，而將細胞活化，進而提高全身各器官的機能。健康而充滿活力的細胞隔絕了癌

細胞繁殖的環境，各種讓人聞之色變的癌症也就不易形成。當全身細胞充滿活力時，身體的免疫力也獲得提昇，自然便有能力對抗外來的病毒、病菌，減少患病的機會。一個較顯著的現象是「每天在陽光下運動到流汗的人」，感冒的機會大幅減少。持之以恆的實行一段時間之後，人會感到元氣十足，整天精神奕奕、容光煥發，當您有一天突然發覺到頭髮變得較前黑亮了，皮膚變得光滑細緻了，可別就此滿足，那只是部分效果的展現而已，更多的益處猶待你親身去體驗。

運動健身貴有恆，最忌一曝十寒。記得馬英九市長常在其住家附近的公園慢跑，這可是養生的最佳典範，在空氣清新、風景秀麗

的地方慢跑是一種享受也比較容易持續的做；運動項目的選擇可依自己的興趣來設定：韻律舞、太極拳、溜冰、慢跑、游泳、伏地挺身、交互蹲跳、仰臥起坐、跳繩、打網球、籃球、羽球都可以，最重要的是除了選自己喜歡的項目之外，「運動到流汗」，這點是要嚴格遵行的，如果喜歡散步，在涼風習習、秋風送爽的氣候裡散步半天也沒能流一滴汗，那可就尚未符合標準；做自己喜歡的運動較能持之以恆，有興趣的事，做起來也有怡情悅性的效果，不過其活動量要足夠到讓身體略為出汗。採行「在陽光下運動到流汗」此養生法時，有兩點注意事項：一、飯後一小時之內不要做。飯後胃部需要心臟輸送額外的血液來消化食物，而做運動時肌肉也需要血液的補給，兩者若同時進行，心臟的負擔太重，對胃也容易造成傷害。二、運動之後要補充水份。一天水份的攝取量最少要1200cc，以白開水為宜。足夠的水份可促進新陳代謝，增進運動的效果。

一個自然而不故弄玄虛的觀念，一種經濟又簡單易行的養生法，能對人體健康有那麼大的幫助；看過本文之後不知能說服閣下您抽空付諸行動否？

■運動項目可依自己的興趣來設定，重點是要每天持之以恆，才易見效果。

