

# 養生保健要做好 運動休閒不可少

文圖／王正一 高淑貴

有人說：「人世間最公平的事是無論王公貴族或升斗小民，每天都同樣有24個小時可用，而且也沒有人可以預知自己的生命到底會有多長。」是的，所以又有人說：「我們不能決定自己的生命長度，但我們可以決定自己的生命廣度。」後者指的是我們可以依照自己的意思選擇自己要過什麼樣的生活，要做什麼樣的事，這其中當然也包括時間的安排與運用在內。

當然若仔細思考，上述論點未必適用於所有的社會，也未必適用

於所有的人，也許可以說它在自由民主的社會裡的成年人中較為適用，亦即大多數生活於自由民主地區的成年人是可以相當自由的安排自己的生活。其實我們都知道，時間的特性是不管我們用不用它，怎麼用它，它都會過去。日出日落，春去秋來，它靜悄悄的來，無聲無息的去。於是不知不覺之間，數十寒暑一晃而過。

## 安排每天生活

因時光有限，稍縱即逝，有人會做生涯規畫，設定長程目標、中程目標、短程目標，也會安排每天的生活。以一天24小時的利用而言，有人會以888的三八制大致做個分配。這樣的分配方式可貼切的反映一般人的日常生活狀況。

所謂888三八制是工作（就業或上學）、睡眠以及自由運用的時間各約占三分之一。原則上由早上8點到下午5點或早上9點到下午6點是工作時間（中間有1小時之午餐及休息）。由晚上10點到次晨6點為睡眠時間。其他時間為飲食起居、交際應酬、交通運輸、處理家務或個人事務以及休閒或運動等之時間，可稱為生活時間（或緩衝時間）。

比較而言，在三類時間中，生活時間是最可彈性運用的時間。多數人由於身兼數職，要扮演多種角色（例如育兒期的已婚就業者），且身處競爭社會，工作與生活的壓力都很大，常常分秒必爭，因而生活



在美麗的竹子湖享用下午茶

時間中的休閒、運動部分就易被挪用或根本未被考慮在內。所謂休閒，對這些在奮鬥期，常年睡眠時間不夠的人而言，補眠就是最好的休閒。所謂運動，操持家務、帶孩子、擦地板就是運動。嚴格說來，前者只有恢復的功能，顯得消極，後者則顯然是身體上的勞動而已，實談不上是什麼運動。

現代人生活緊湊，在忙碌緊張、長期不得放鬆下，對身心健康多少會產生負面影響。「積勞成疾」這句成語道出了真相，也提出了警訊。誠然，再好的身體若不保養，就如同繃緊的橡皮筋也會有彈性疲乏的時候。日復一日，終究會出問題，到那時再補救可能為時已晚。

有道是「一針及時省九針」，衣服破了一個小洞就要補，千萬不要放著不管，要知道及時的補一針可以省下來日的九針。講了這許多，無非是在強調運動與休閒的必要性及重要性。

## 運動結合休閒

筆者的看法是，最好盡量利用周休時間或放假的日子，結合休閒與運動，走到戶外，看山看水，看廣大的綠野、海洋，呼吸新鮮的空氣，這是一種生活絕佳的享受，若能有親朋好友同行，一路相隨相依，談笑風生，更是人間至樂。

平日每周至少3天，撥出半小時至1小時有效又持久的規律運動休閒對健康特別有益。能結合運動



台大傳鐘與盛開杜鵑

與休閒二者的項目，在此列舉3項說明如下：

**游泳：**遊泳是全身運動，適度的游不會產生任何運動傷害。最好能每天游，至少1個星期游3、4次，每次游500公尺以上（大約20至30分鐘）。若每天固定時間去游，很自然的會遇到些同好朋友，可以一起聊天，大家互相關心、互相鼓勵，興趣自然更持久。如果一家人，特別是夫婦有共同的愛好，能同進同出會更好。每天空出一小段時間好整以暇、放輕鬆的游，游後沖澡，全身舒暢無比，做起事來，精神十足。

**散步：**散步也是一個好的休閒運動方式。找一個大公園，例如台北市的大安公園，在園內走走，它本身就是享受。園內有不少休憩的椅子（長條椅子），走累了可以立刻休息。在公園散步的夫妻檔頗多，扶老攜幼，全家總動員的也不少。有些人比較喜歡逛街或逛百貨公司，逛大百貨公司，像SOGO、新光三越，空間大，是日行萬步的好地點。上上下下有樓梯、電扶梯及電梯，隨便一逛，轉眼間1小時就過了。

**唱歌、跳舞：**唱歌抒發感情，跳舞活動筋骨，二者看似一靜一動，其實靜中有動，動中有靜。結合二者既動又靜，可使人精神振奮，樂以忘憂。不論是清唱或有卡拉OK伴唱，都不妨來個比手畫腳或載歌載舞。閒來無事哼唱，只要不打擾到其他人，唱大聲一點，練練肺活量，挺不錯的。手舞足蹈不是小朋友或年輕人的專利，即使是老人家，也可以在體力許可的範圍內唱唱跳跳，返老還童一下，找回青春。

## 動靜態相搭配

不論是什麼休閒或運動，種類與形式最好是多多益善。有靜態有動態相互搭配，靜態如看書、寫作、書法、繪畫、捏陶、賞花、看戲、集郵、剪報、樂器彈奏、收集火柴盒、電話卡、昆蟲卡（如甲蟲卡）等，動態如健行、跑步、打拳、打球、練功、騎車、爬山及旅行都是不錯的休閒運動。



結合休閒運動之森林浴



燦爛盛開的花兒笑臉迎人

靜態的休閒活動看似不算「運動」，其實不然，它只是形諸於外的身體比較不動而已，其間動動手、動動腦之處有不少。不論何種



蔬果雕刻技藝超凡

休閒或運動若能符合下列條件就更完美了：1. 它成為一種興趣，2. 它成為全家一起參與的活動，3. 它不會太花時間與金錢，4. 它不會對身體有傷害，5. 它不受天候影響，6. 它不受時空限制，7. 它不會成為壓力源。

總而言之，休閒運動對身心有諸多好處：1. 活動各個關節及肌肉，讓筋骨活絡起來。2. 促進血液循環，可以恢復肌肉疲勞。3. 增加氧氣之攝取，生命活動力加強，精神飽滿，寵辱皆忘。4. 休閒運動後，略有倦意，因而增加睡眠之效果，使身體獲得充分的休息。5. 減少腸脹氣，增加攝取食物的意願，胃口增加，體力也隨之轉佳。6. 因得到滿足，對人生增加興趣與期待。7. 活動增加身心的靈敏度，也增加平衡感，減少跌倒的傷害。8. 如果與親人一起活動，一路上可以互動與溝通，增加感情，減少衝突。

