

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 健身健美 來源 台灣時報 日期 98.11.03 版面 十三版

## 呂長益脊椎側彎 練健美復健



參加全國運動會健美競賽，彰化縣拿到一金三銅佳績，獲第五名的呂長益（左），因練習健美而治癒十幾年的脊椎側彎疼痛，右為彰化縣健美委員會主委張錦昆。

（記者周為政攝）

他聽學健美的堂弟呂志中說，學健美可以治療骨刺，他抱著不妨一試的心情加入健美練習行列，一年後覺得有進步，乃更加努力練習，現在，他的脊椎不痛了，側彎程度也有改善，他說，幸好有聽堂弟的建議，否則，現在不知痛成什麼樣子。

呂長益說，三、四年前，他聽學健美的堂弟呂志中說，學健美可以治療骨刺，他抱著不妨一試的心情加入健美練習行列，一年後覺得有進步，乃更加努力練習，現在，他的脊椎不痛了，側彎程度也有改善，他說，幸好有聽堂弟的建議，否則，現在不知痛成什麼樣子。

四十九歲的呂長益說，他十三歲開始擔任水電學徒，出師後至三十一歲期間，因持粗重鐵槌敲打，致影響脊椎成長，到後來形成「S」型側彎，不但疼痛，而且必須側著身體走路。

（記者周為政報導）參加日前閉幕的九十八年全國運動會健美項目，彰化縣獲得一金三銅成績，第一次參加競賽就獲得第一級全國第五名的呂長益，雖然沒前

三名風光，但病痛十幾年的脊椎側彎竟然奇蹟似無藥而癒。

彰化縣健美委員會主委張錦昆對二年後由彰化縣承辦的民國一百年全國運動會健美項目成績充滿信心，他說，彰化縣健美代表隊參加民國九十八年全國運動會成績如下：第一級冠軍李順交，第三級季軍鄭耀齊，第四級季軍劉章德，第一級第五名呂長益，第三級第六名趙奕陽。