

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 水上 來源 民生報 日期 90-5-30 版面 B5

## 早午晚任選時段 下水最重要 蛙仰自休閒養生 健康來報到

記者江彥文／特稿

●晨泳、午泳、夜泳，都會人的游泳不限時間，蛙式、仰式、海盜式，現代人的泳式不拘格式，能夠下水，形成習慣，就能換來健康。

晨泳，尤其是開放水域的晨泳，是早期台灣「游」民的最愛，無論冬夏，從溪畔、海邊三五同好沐浴晨曦的晨間活動，到橫渡日月潭、墾丁、旗津海域的千人聚會，一直是台灣人衝破「水域封鎖」的表徵。

↓游泳健身保青春，88歲的李鳳兆是台北市海雁四季早泳會的資深泳士。

本報資料照片

保守估計，無論晴、雨、冬、夏，全台灣每日清晨下水晨泳的民眾近10萬之數。設在台北東門游泳池全國四季潛泳會是國內晨泳會的龍頭，副會長陳其森指出，單單東門一座泳池，登記會員就近2000，每日持續早泳的會員都在300人以上。早期泳壇的「沈家班」，就是以東門為訓練基地。

在東門隨時都可看到晨泳的受益者，最常提及的就是八旬高齡仍四處「漫游」的危大林，他是日月潭、西子灣等開放水域游泳的常客。車禍截肢的顏蒼郎則是復健、健身的最佳例證。

對無法早起、忙於通勤的都會人，晨泳是奢侈的期待，但

只要有心，來個「午泳」也不錯。既然是上班期間的偷空活動，就近找個方便的地方，是午泳的第一個準備動作。

近年普遍興起、具一定規模的健身中心、美容中心、大型百貨公司、飯店，甚至大型社區，游泳池都已是必要設備，或者以會員身分，或者購買定期票，都可偷得半日「浮生」，健康一下。

黃照熙是成功的經理人，望「五」之年正是健康拉緊報的人生階段，能玩的運動也逐漸減少，最後在中和水世界找到了最愛，每日午後2時至3時的游泳，成了他提神醒腦的良方，「中廣」的身軀也獲得改善，目前拉著同事「下水」已成了他「積功德」之途。

一天忙碌，換來一身汗漬，無論是身體上堆積的塵土，或是心理累積的煩囂，都可藉臨睡前的

夜泳滌清、瀟淨，上述健身中心、社區泳池還是最佳選擇，有幸家居得青山、綠水為伴的朋友，偶爾結伴來個十足浪漫的「裸泳」，不知會羨煞多少人。

沈家班的奧運國手沈寶妮近年成了夜泳的提倡者。沈寶妮和先生白天忙於事業，但無論多忙，回家前一定趕往遠東飯店雲天池，一家四口下水游個半小時。沈寶妮說，這段「夜泳」除了提供親子同樂時間外，大人、小孩也會因此換得一夜好眠，真是再多金錢也買不到的效益。

晨泳、午泳、夜泳，都是游泳，時段不同，內容、目標多少也會不同，時間充裕的晨泳，講究的是閒情適意，不妨游長一些。午泳時間有限，就得講求效率，還不能游得太累而影響午後的上班體力。臨睡前的夜泳，目的在舒緩日間緊繃的身心，過量反而影響入眠。

