

# 運動經年奠根基 紀政 喝水為樂保健康



記者 袁子倫／專訪 陳 牆／攝影

●在運動場上，紀政跑出了「飛躍羚羊」的耀眼成績，但是，在人生健康的跑道上，她卻顛簸行走了數十年，近幾年才靠著堅忍的毅力，克服了與生俱來的過敏體質。紀政說，運動員的生涯和多年過敏的病史，讓她更懂得珍惜身體和保健之道。

身高一百七十二公分、十足運動員身材的紀政，在國人心中似乎就是運動與健康的象徵。但紀政笑說，事實上，她從小飽受過敏之苦，一度甚至無法自行用鼻子呼吸，每天活在隨時窒息的恐懼中。

紀政家住「風城」，新竹冬天颳起風來，冷若刺骨，即使穿著大衣，也冷得直打哆嗦。每天上學變成她最痛苦的一件事。當時學校規定女學生得穿裙子，步行上學，裙子下光溜溜的兩條腿立刻起風疹，剛開始只有一粒粒、小小的紅疹出現，接著會連成一大片，又腫又癢，實在令人受不了。

她回憶，那時每天一到教室，放下書包後，第一件事就是往保健室跑，找護士幫忙擦酒精，減少風疹又癢又腫的痛苦。後來，學校老師體諒她容易過敏的體質，特准她先穿長褲到校，到了教室再改換裙子，起風疹的毛病才得以改善。

冬天容易起風疹，夏天時，紀政必須幫忙以洗衣維生的母親洗衣裳，為了省下洗衣的水錢，母女兩用的是冰庫冰塊解凍後的冰水，結果皮膚遇冷過敏的老毛病再犯，每每洗完衣服，雙手就又紅又癢。

過敏體質的麻煩，在於它不止是皮膚問題而已，往往還合併有鼻過敏等兩種以上的症狀。1962年，



紀政遠赴美國接受嚴格的短跑訓練，當地嚴重的花粉熱，讓她鼻塞到幾乎不能自行呼吸的程度，夜晚更是難以成眠。每次入睡，嚴重到必須在鼻部打針，並噴上擴張劑後，才能維持呼吸的功能。為了減少過敏的毛病，廿一歲時，她聽人說扁桃腺經常肥大可能與過敏有關，為此還拿掉扁桃腺，整整兩個星期無法進食，但事實證明多挨一刀。「直到找到了兩種藥，才像是找回了生命。」紀政回想那段嚴重鼻過敏的痛苦日子，至今還心有餘悸。

回到台灣之後，因為花粉量比美國少，鼻過敏的情況改善了，八年前，她開始停藥，怕過分依賴藥物，反而喪失生存的本能。紀政說，好幾次，過敏的老毛病嚴重復發，她忍不住想用藥，都試著忍下來，並嘗試用嘴呼吸，除了三年前因為嚴重過敏，必須口服抗組織胺藥救急之外，至今三

在運動場上有「飛躍羚羊」美譽的她，卻在健康跑道上，顛簸行走數十年，與生俱來的過敏體質，在她優異體能與堅忍抗衡下，才在近年逐漸好轉。她說，保健之道無他，喝水而已，「多喝水、多運動，及早儲蓄健康本錢」便是她的養生秘方。

年來，她已經和過敏藥絕緣。

身為一名世界級的短跑選手，紀政特別注意營養的攝取。她回憶，小時家裡很窮，母親為了讓學短跑的她擁有足夠的營養，省吃儉用，天天為她準備一顆蛋，補充營養；到了美國，她固定每天早起動手做牛油麵包外加火腿、雞蛋和醃肉，攝取豐富的蛋白質，多年來如一日。

面對運動員的嚴格訓練和沈重的比賽壓力，紀政同樣甘之如飴，她說，比賽壓力雖然難免，但她是個「不服輸、不喜歡輸的人。」在美國時，平均每週就有一場短跑比賽，那時只擔心自己因生病或受傷無法參加短跑練習，一點也沒有考慮到訓練有多麼嚴格；加上有個好教練，總能在她感受壓力時，適時予以開導。

「那時一般人認為運動員的巔峰在廿歲，一旦跨越成年，體力就會走下坡。」十八歲赴美的紀政說，當時眼看著自己即將跨過廿歲高峰，短跑成績卻尚未跑入全美前三名，對殷殷期盼她在奧運奪魁，為中國人爭光的國人沒有任何交代，心裡又慌又急。

但是，教練對她說，「即使同樣品種的花，也並非同時開，同時凋萎。你只要照我說話的話做，如果成績不好，應該由我來操心。」這一番話，讓紀政如同吃了一顆定心丸；第三年，她有幾項成績已排行全美冠軍，1970年更達到事業頂峰，在慕尼黑奧運一舉打破百公尺和兩百公尺短跑的世界紀錄。

自運動場上退出後，紀政的跑道換成立法院，擔任為民喉舌的立法委員，接著又擔任體協理事

長，過於忙碌的生活，使得在美時，身為B型肝炎帶原者，肝功能指數早已亮紅燈的她，肝臟機能始終不見好轉。

就在去年底，紀政開始每天多喝水，她發現，多喝水之後，身體的確健康多了。

紀政說，每人小時都聽老師說過一天應喝八大杯的水，因為人體重量的75%是水分，水能夠促進人體的新陳代謝，將體內毒素帶離人體，只是年紀愈大，卻忽略了這項最簡單的保健功夫，加上台灣的自來水經常有怪味出現，所以，除非必要，她很少喝水。

直到去年底，由於另一半和她經營的公司代理美國一家著名公司生產的淨水器，紀政發現，原來自來水經過濾後，也可以那麼好喝！從此她不再懼怕自來水中的怪味，而以喝水為樂，並經常在朋友面前「秀」上一段淨水器廣告，成為她最近的保健秘方。

喝水雖然滌清了體內積存的廢物，不過，卻沖不掉多餘的脂肪。紀政說，最近幾年跑步、運動的機會減少，腰間也逐漸堆積贅肉，「如今已超重十到十五公斤呢！」不過，爽朗的她依然不改飲食習慣，雖然膽固醇偏高，她還是愛挑五花肥肉吃，醬菜配豆腐乳、花瓜等外人眼裡再平凡不過的菜餚，她也視如珍饈。

除了勤於喝水，已經年過半百的紀政說，雖然她的工作日誌上排滿行程，每天睡眠時間不超過四小時，三餐也不定時，但是，外人很難在她臉上找到疲態，紀政把她優於常人的體能，歸功於多年來運動打下的基礎。她奉勸忙碌的現代人也應多運動、鍛鍊身體，及早為自己儲存健康的本錢，老來才不怕病來磨。