

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特寫 來源 聯合報 日期 96. 5. 18 版面 C四版

72歲鐵人

陳秋臨倒立養生

【記者王樹衡／台北報導】72歲卻像20歲一樣年輕健康，台電退休的陳秋臨，靠著養生絕招「倒立」，寫下「不老傳奇」。

國內最具傳統的統一杯鐵人三項，邁入第16年，而從不缺席、已有5個孫子的陳秋臨，今年也不例外，做好參賽準備。

在台電工作達45年時間，因工作跑遍不少台灣山野叢林，16年前參加統一杯鐵人三項比賽後，就樂此不疲，現在即使退休，還是每年報到，「就算在當年，我也是高齡選手，現在我的體力跟當年還是差不

多。」

陳秋臨每天至少慢跑一小時，此外，還參加不少馬拉松賽事，更厲害的是連兩倍於一般鐵人三項的「超級鐵人」比賽，他都參加過。他說有一次參加台中國體的體適能測驗，測出體能年紀只有20歲，體力絕對是「掛保證」。

除了運動之外，陳秋臨提到自己最大養生之道就是「倒立」，20多年前他還在核一廠工作時，學習了倒立技巧，自此後每天都要倒立一下，「這樣做，可以幫助全身血液循環。」

