

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 聯合報 日期 97. 3. 02 版面 E二版

## 〈養生達人何麗齡〉愛運動年輕好氣色

記者洪敬宏／台中市報導、攝影

清晨天還沒亮，台中榮民總醫院營養室主任何麗齡已出現在東海大學校園。她沿著文理大道走，走到身子暖和、微微發汗，再繞回辦公室，沖一杯燕麥片當早餐；由於活得健康，何麗齡看起來比實際年齡年輕十多歲。

何麗齡從小是運動健將，不論賽跑、跳高、跳遠或網球、籃球與排球都難不倒她，長期運動讓她鍛鍊出充沛的體力，渾身充滿能量。

她每天早上5時30分起床，換上運動衣、球鞋，趁著市區還沒塞車，就驅車到東海大學，沿著文理大道來回健走，「每趟8分鐘，5趟就渾身冒汗，當身體冒著汗，看著路思義教堂，聽著蟲鳴鳥叫，就像身心靈SPA」。

她下班後還上健身房，在滑步機上大步向前行，鍛鍊大腿、腰部肌肉，再作仰臥起坐，「把汗水沖掉後，再去泡SPA，疲勞、壓力都消

失了，回家好睡得很」。

到了假日，她換上高爾夫球裝，到球場打個18洞。她得意地說：「2000年曾摘下會員盃女子組冠軍，我的名字被刻在球場大門喔！」

除了運動，何麗齡每天早上運動完，習慣來杯牛奶燕麥片，愛吃甜食的她，還會加幾匙砂糖，用甜份獎賞自己。

她的桌子旁隨時擺著兩盒健康寶，一盒是抗氧化水果拼盤，她愛

吃蘋果，每天都得來一顆，再搭配當季的柳丁、橘子，她愛把水果「處理」得整齊、漂亮，看起來誘人，吃了也舒服。

另一盒有金針菇、蘑菇、草菇組成的菇菇拼盤，還有燙得恰到好處的翠綠色青菜。何麗齡說，她愛吃肉，不愛吃青菜，直到讀完大學，才懂得欣賞蔬菜的美味，「三餐照吃，把水果、蔬菜當零食」。

由於熱愛運動，愛吃青菜水果，

帶給何麗齡「近乎完美的體檢數字」。一般人血液中的好膽固醇，標準值為35至45，她的高達96，壞膽固醇最好低於130，她只有87，至於三酸甘油脂要低於200，她只有57；何麗齡說：「檢驗師說我可以活到600歲喔！」

她建議，早餐一杯燕麥片，可以降低壞膽固醇，多吃蔬菜、水果，可以抗氧化，外表不容易老，也比較不會生病。保持運動習慣，除了健康，更能保持心靈快樂。