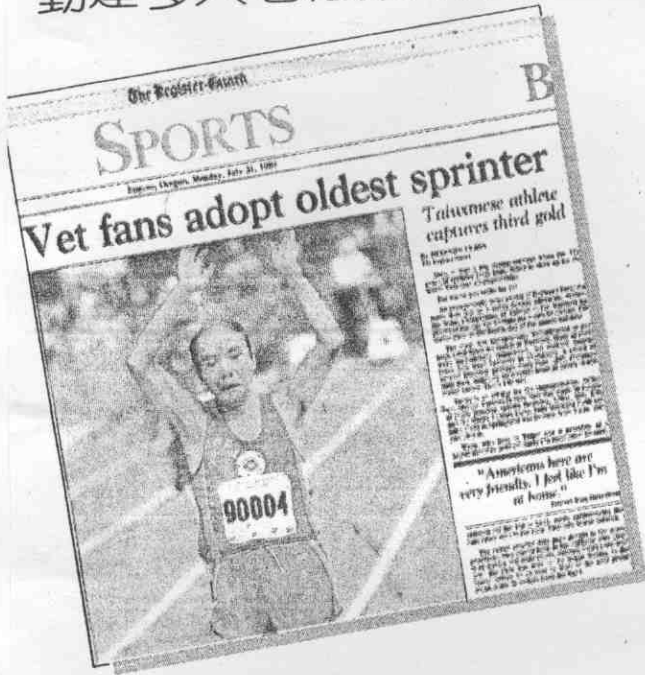


# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類人物特寫 來源 民生報 日期 781008 版面 三版

## 窮無望希 康健了有

### 動運多人老勵鼓 成有身健昌錦王



出登版育體在，報方地的市金尤州岡勒奧↑  
。片照幅巨的昌錦王

●今天九九重陽節，中國人傳統上敬老的日子，體育界自不能忘了，向全國最高齡的現役運動員王錦昌致敬。

俗話說「人生七十

才開始」，但真正相信的人恐怕不多，現年九十四歲的王錦昌卻是個最鮮活的例證。

據王錦昌說，早在廈門經商前，就曾

打過網球，但是直到七十歲後，才重拾運動，並且在這幾年內參加世界高齡田徑賽，上屆得到五塊金牌，今年赴美又拿了五金

一銀，其中五個項目的成績還打破高齡世界紀錄，成為媒體競相報導的風雲人物。

這位達觀的老人，育有五女三男，廿二

名內外孫，老伴三十多年前過世後，他的生活起居均不假手他人，清晨五點多就起床，晚上過十二點才就寢，精力之旺盛，很難令人置信。

他的養生之道，是許多人感到興趣的話題，最近一位眼光獨到的商人已經與他簽約合作，以王錦昌的照片為註冊商標，將大量生產他多年來的主食——以各種豆類、草藥、魚干、海菜等研磨成粉的健康食品。

此外，他的健康之道還包括中國的哲學修養：安份守己，清心寡慾。他也強調運動的重要，這些年來



道之性養情怡的他是，字寫筆提時暇↑  
錦王的座寶軍冠賽徑田齡高界世上登度五第←

。手握時獎頒在手選的名二第與，昌

他積極參與老人的網球、桌球、田徑活動，很重要的原因，就是要以本身成功的例子鼓勵老年人多運動。

他說，他的人生有三個願望，第一是健康，第二是聲望，第三才是金錢。這些他都已擁有，懷著感恩的心情，他覺得目前他的人生實已「夫復何求」？

呂美娟

本報記者

