

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 810104 版面 二版

# 少看電視 多運動!

## 布希奉勸青少年： 適當的運動，可把工作做得更好。

編譯 林滄陳 /

摘譯合眾國際社特稿

●美國總統布希奉勸青少年：「少看電視，多從事戶外活動。」布希本人，熱愛運動。工作之餘，經常從事慢跑、打網球及釣魚等體育戶外活動。

布希堅信「要有健康的心志，必須要有健康的身體。」他說：「運動使生活增添無比活力。」

布希大學時期曾經是棒球校隊。他說：「慢跑或有氧體操等純運動，令人心曠神怡，而體育競賽更可以帶來興奮與快樂。我很慶幸能經常參與體育競賽活動。」

布希說：「對我而言，跑步與其說是運動，不如說是在自我鬆弛與調適。我發現在適當的運動後，可以把工作做得更好。」

布希在去年5月的一次慢跑中出現心律不整現象，而將慢跑路程縮短一半，減為每次3公里。

不過醫生稍後指出，上述心律不整是甲狀腺亢進所致。布希又逐步恢復往日的運動量。這包括1週慢跑3次及打網球、高球與拋馬蹄鐵等活

動。

布希說：「當我慢跑超過3公里時，我會感覺有一點吃重。晚上睡覺時我會吃一顆止痛藥，在雙膝間放一個枕頭。不過我需要這項運動，慢跑後我精神很好。」

布希也常在白宮騎自行車，或運動腳踏車。

布希出生在有錢人家，自幼家中就鼓勵他運動。67歲的布希認為時下青少年都太懶。待在電視機前的時間太長，太少運動。

布希說，青少年應多運動，以鍛鍊出健康身體。他說：「運動可以幫助你去迎接成功及面對困境。」

## 沙馬瑞奇榮耀加身 受封西班牙侯爵

【路透社馬德里3日電】西班牙政府一名女性發言人3日說，國際奧會主席沙馬瑞奇，獲西班牙國王卡羅斯（JUAN CARLOS）封為侯爵。

西班牙當局是在1991年最後1次部長會議中，決定封沙馬瑞奇。

發言人指出，冊封沙馬瑞奇，旨在獎勵他對推動體育發展及促進人類和諧之努力。

