

## 國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 740528 版面 三版

## 慢跑的神話。令人迷惑？

許峻 譯

為了身體健康而慢跑，在我看來，這是對無知、天真大眾所開的最大玩笑。

我看到許多人穿著內衣褲在街上跑，他們眼神鈍滯並且氣喘如牛，一方面還要閃躲摩托車和腳踏車，我實在搞不懂他們追求的是甚麼？

醫生告訴我，他們最愛慢跑者，此點不難理解，因為慢跑者發生從腳、腿到循環系統的各式各樣毛病，對醫生的收入貢獻很大。

他們體格非常好，可是都在慢跑時倒地不起，雖然他們都認為慢跑使他們保持健壯。

從另一方面來看，如果慢跑真的像廣告說的那麼有趣，為什麼從未聽過一位職業拳手說他喜歡跑步訓練？

我看到有些慢跑者忍受身體極大的痛苦，好像快要死了。我常懷疑，他們為什麼要如此懲罰自己，這也使我想起有個故事說，有一個人不斷以鐵錘敲頭，當被問到為什麼要

說，或許年長者認為慢跑使他們看來較年輕或更具「運動細胞」。如今棒球和足球隊球衣成了流行服裝，也許能說明此點。

我個人認為，經常散步就很有用了。如果還需要多動一下，游泳更有趣些，同時也不用擔心換汽車的撞。

但是，如果你要做一件事情，就以正確的方式做。如果要跑，不要像烏龜一樣臨陣而退，以全速衝刺，你的血液才能真正暢流。

## 跑與不跑。抉擇在個人！

比醫生更愛慢跑者的是鞋製造商。慢跑者使鞋商發了作夢都不敢想的財，現在這些鞋商天天祈禱慢跑對人人有益的神話不要被拆穿。

如果慢跑真的並非對人人有益，而只能使某些人受惠，請告訴我，醫生或任何其他人，有誰膽敢對人體無所不知到可以判定什麼人慢跑有益或什麼人會受傷或甚至送命。

還記得撰寫「慢跑全書」而掀起全球慢跑風潮的費克斯以及預與運動划船選手凱利吧？

這麼做時，他說因為一旦停止時他感覺舒服透了。

有些慢跑者，特別是女性說，他們為減肥而跑。他們可真是為自己惹了很多不必要的麻煩，其實大可以用更簡易的方法，例如少吃來減輕體重。

也許這只是我的想像，可是我所見到的大部分慢跑者，特別是在大都市裡，都是三十五歲以上的人。我不敢自認了解為什麼慢跑對老年人的吸引力似乎大過年輕人，只能猜

我在想到並且沒有人擋在前面的時候就這麼跑，連暖身運動都不做，我已經六十三歲，幾位棒球球探認為，我可能是全美六十碼跑得最快的人。

當然，我只能跟同齡的人比。有人問我是否鍛鍊身體，我老實告訴他們：不，我只在炫耀時才跑。

那種嚴肅的事情只適合慢跑者。  
(本文作者Milton Richman為合眾國際社資深體育編輯)