

運動訓練之潛在問題

陳定雄

前 言

當代人類試圖追求分秒皆動心、剎那皆迷人、日日皆好日、夜夜皆良宵，因之，大多身披八卦衣、手奉可蘭經、胸佩十字架、口唸阿彌陀佛。祈望我們早日由自我、自我的領域，抵達超我、忘我、無我的境界。希望我們能由較輕微的痛苦中獲得智慧的啟示，不管經過任何艱難的過程，我們深信，人類終將擁有一個自足而無需粉飾的天地。其存在價值不必依恃任何人，自我發揮；無視於大千世界的誘惑，無覺於外在世界的紛擾，處事而不為事所困，入世而不為世所累；在訓練中不斷提煉自我，在每一步提煉中，經純化而脫塵，經昇華而超越，最後方能達到一種曠漠冷定的境界。

二十世紀末期，物理世界的進步已遠超於人理世界之進展。人類再也不關心自己；不成為「人」的學者，卻成為「動、植、礦物」的專家；不成為「生命」的探究者，卻成為「石頭」的探採家。思想信仰已漸為科技所取代，信心動搖無所依歸。人們最為關懷之務為科技，彷彿人類即為機器人。科技主義的高度發展，人成為巨大機器中的一個零件，或市場中的一個商品。科學已成為物質文明或唯物文明的象徵，侵犯而凌越人類的精神，宰割人類的性靈，而使吾人淪為機械文明的奴隸。當代人類置身於科學的角落，知偏不知全；他瞭解宇宙中一狹隘之部份，成為有知識的無知者。當前人類處境之可怖，自有蒼生以來所未有。人正立於可能突然失去一切的時代，面對命運時的無能為力，以及人自身的盲目無知，在自然的顛倒撥弄下無所逃避，最後都趨向死亡。吾人生活條件勝弱的原因固然多端，但其中最為重要者乃為現代人錯誤的意識：「愛錢、愛權、不愛智；追求舒適，遺忘仁慈。」人類為機械所主宰，因而產生了一大堆歡天喜地的機器人與工藝的白痴。他們出賣了白天，為的是賺回夜晚的歡樂。這些可憐的東西就如樹葉，在大地的恩賜下，光輝煥發，昌盛一時，但瞬間枯萎而消失。因之，我不禁要呼喊：「末日已近，唯運動智慧尚含真，請於此處藏身」。

一、運動觀念的問題

(一)應改造的不是世界，而是人類自身：

自古以來，人類試圖改造世界，卻遺忘了自己；事實上，應改造的已非世界，

而是人類自身。羅素亦以為凡有血氣之人，寧願居於可怖的世界，而不願加入柏拉圖的理想國。因為那些建設理想國的，對於人類善良生活的構成，多出於根本錯誤的假定，他們不知人類幸福的大部份唯賴活動；耽於被動的享樂者，僅為一少部份，即使存在享樂中的愉快，亦唯在活動的餘暇，始愈覺其可靠。那些提倡改良社會的人，如理想國的發明家等恆忘卻人性最顯著的事實就是活動，安於現狀固可舒適一時，懷緬於光榮的過去因可陶醉片刻，但無任何動物可永遠蜷縮於甲殼之內，烏龜亦得不時探出頭來向前爬行，何況自喻為高等動物的人類。

歷史告訴我們，中國人之靈性，不寄於科學理趣，而寄諸智慧神思，可惜近代的中國人已無法獲得那醞釀在人們理性中的強度，得不到那賦自然以生命的色彩，遺忘了我們本身就是我們自己的天堂。目睹那一群群年輕的運動員，忽略了他們出類拔萃的心靈以及出神入化的感性，內心即有難以言狀的哀傷。他們偶而贏得了世界，卻失去了自己。除非我們想眼睜睜地看著奔車拉著朽索，舊有的運動價值必須重做一番清理的工作。因為，時過境遷，那些價值如今已老成凋謝。

(二)無數的勝利之中，戰勝自我乃為最佳的勝利：

「運動」(Sport)一詞源於法文古語「搬運」(Desportare)。法文的(Desportare)隨著時代的變遷，逐漸演化為動詞「Desporter」與「Deporter」(即解悶或消遣之意)。其後，又轉變為男性名詞「Deport」。十一世紀時，Deport一詞傳入英國，並以Disport之語型出現。英文的Dis意味著「分離」(away)，Port意味著「搬運」(Carry)。是故，Disport即Carryaway，亦即離開工作，轉換情趣之意。十六世紀時方以Sport的語型出現。西班牙的思想家奧德嘉認為Sport的西班牙文為Deporte，而該詞係由拉丁文「De porte」(海港的)而來；亦即水手由海上解放，入港休息，進行種種心智遊戲之謂。

「競賽」(Competition)一詞源於拉丁文(Competere)。英文的「競賽」意味著「共同」(cem)「祈求」(Petition)。拉丁文的「競賽」則意味著「一起」(com)「尋找」(Petere)。它(Competition)既非「征服」(Conquest)亦非「鬥爭」(Combat)而是一種「競爭」(Contest)，一種共同(con)「測驗」(test)而已。

由上述詞源探討與語意分析中，吾人獲知「離開工作，共同祈求情趣之轉化，一起測驗個人之所能者為運動競賽之本意」。

(三)運動的目的在於參加不在獲勝，人生的真諦在於奮鬥有方不在於事服別人：

西元一九〇八年，倫敦奧運會上，奧運創始人古柏丁爵士曾經述及：「奧運之理念即為騎士道之精神，亦即以光明正大之態及美的理想為基礎，從事於有系統之身體鍛鍊：這種看法支援了我們的論點：『人生的真諦在於奮鬥有方，不在於征服別人』(The Most important thing in life is not the triumph but the struggle,

The essential thing is not to have conquered but to have fought well) 此即奧林匹克之理想。」由此可知，無數的勝利之中，戰勝自我是最為卓越之勝利。只要吾人「尊重裁判」、「敬重對方」，全力以赴，盡已之所能，則勝固欣然，敗亦可喜。何況，失敗的教訓遠比勝利的教育價值為高；若戰而敗亦遠勝輕易的成功。

所謂運動家是一位從不令人感覺苦痛的人，他會細心體會他的同伴，對於失敗者他會鼓勵，對於優勝者他會喝彩，對於粗暴者他會寬恕。他不會在談吐中鋒芒畢露，亦不會掛著枯萎的花園以自豪；當然，更不會將自己的幸福建立於別人的痛苦上。他不僅願以千萬刻的折磨搏取剎那間的迷人，亦願吃人家吃不了的苦，受人家受不了的氣；當然，更願到別人不願到的地方，做別人不願做的事。對於運動場上艱苦萬狀之努力，不僅不感處境之可怖，反而會感到眼前乃是一幅罕見之雄圖。也許他曾挫敗過，但絕不會放棄；即使已經絕望，他仍會在絕望中繼續跑下去。因為，只有在天空相當黑暗的時候，他方能見到天上的星星。此外，他明瞭人與樹木一樣愈想向光明的高處生長，它的根便愈需深入泥土往黑暗的深處。因此，如想往高處爬，他會使用自己的雙腳，不會讓別人抬上去，亦不會站在別人的頭上或肩膀上。當然，他亦清楚如想超越必先追上，追上之前必先艱苦地訓練，不能凱空超越。他心須特別遵守公平競爭的原則，忌諱非法的手段；因為，不義的勝利難增身價，光榮的敗績大雅何傷？最重要的是，他能體會運動競賽係與朋友爭，而非與敵人爭。是故，我絕不會為了「贏」得競賽，而卻失去了朋友。一言以蔽之，一位真正的運動家經常光明磊落，持志有恆，並擁有「自我肯定之光榮歡樂。」

（四）藝術家把無生命的東西造成模範，運動家則將活生生的個人完成藝術傑作：

藝術雖可分為時間、空間、造形、音樂、模仿、創造、純正、實用、自由、靜的、動的等多種，但唯有運動幾乎包含全部之藝術。事實上，運動與藝術有很多相似之處：1.兩者都是現實世界之外，另創營造世界。2.兩者都兼用創造和模仿，一方面要沾掛現實，一方面又要超脫現實。3.兩者都把物我的分別暫時忘去。4.兩者都是無實用目的的自由活動，而這種自由活動都是要超越平凡，而求新奇；超脫有限，而求無限；都是要用活動本身所伴隨的快樂，來排除呆板現實所生的苦悶。運動給予人類提供愉快之經驗；因之，它與藝術具有異曲同工之妙。（任何運動在某一合理的技術與體能水準上皆具藝術價值。因之，西方人常視技術與藝術同一無殊。英文的Art與德文的Kunst皆具有技術與藝術的意味。運動技術之最高境界即與藝術合而為一。）

運動與藝術唯一相異之處是藝術家把無生命的東西造成模範，運動家則將活生生的個人完成藝術傑作。吾人深信永恆不息的生命，才是一切美的典型，唯有這剛健充實的生命之美，才是一切美的根源。沒有生命即喚不起美感，當生命美發揮到至高境界的剎那，登峰造極的藝術創作立即呈現。哲學家席勒（J.C.J. Schiller）

亦以為美的起源在於遊戲他甚至詔告吾人：「有審美狀況存在，則道德狀況已經滿足，其工作已經完成，故道德上之努力非所必須，而且多餘。」因之，吾人深信運動藝術遠比德行更具道德感化力量。

(五)美的起點在於人體，人生道路上的美麗全在於自己：

東方人以「立七坐五盤三」，西方人則以二肩、三臂、四腿、七足、八頭、九手、十臉為人體美的代表。所謂「立七坐五盤三」就是說站立之高度等於七個頭高，靜坐時等於五個頭高，盤膝而坐時等於三個頭的高度即為東方美的典型。西方人所謂二肩即肩膀寬度相當於兩個頭長，三臂即手臂長相當於三個頭長，四腿即指腿長等於四個頭長，七足則指足長（即穿鞋部位）為身高的七分之一，八頭即指頭長為身高的八分之一，九手即指手的長度相等於身高的九分之一，十臉即指臉的長度為身高的十分之一時最美。身高需等於雙手間的距離，單手上舉的高度須等於肚臍高度的兩倍、肚臍上部與下部之比必須等於一比·六一八（即符合黃金分割率）。臉部美則需符合「三停五眼」之說。所謂「三停五眼」中的「三停」即指髮際至眉間為一停，眉間至鼻尖為一停，鼻尖至下巴為一停。所謂「五眼」則指兩耳之間的寬度相當於五個眼睛的長度；也就是說兩眼的距離，眼的長度，兩眼外角至耳朵的距離皆相當於五等分之長度。通常，眼在頭部縱線二分之一處；眼至頭頂的縱線下方四分之一至五分之一處為眉；眉以下二分之一處為鼻尖。髮際間的變化較大，通常髮際至眉的距離等於眉至鼻尖的距離。鼻寬則等於兩眼瞳孔間的距離，適位於兩眼瞳孔間的正下方。口在鼻尖至下巴縱線上方三分之一處，口寬相當於兩眼瞳孔間的距離。耳上端於眉齊，下端則與鼻尖齊。從側面看，眼的外角至耳的距離等於眼的外角至口角的距離。一般人以為髮際線稍高者為優美。眼臉以薄而成二重臉者為美。上下臉緣之間的橫形口稱為臉裂，臉裂略大者為美，太大或太小則不美，上下臉內端交接處所成的角稱內眦，外端相接處所成的角稱外眦。通常外眦略高於內眦者為美。毛生於上下臉眼緣，約有二、三行。上部睫毛粗而長，略向上彎曲。下部睫毛細而短，稍向下彎曲。睫毛則以長而疏者而美，球的白膜約佔三分之二弱而有大小之變化。在平常光亮下瞳孔直徑約為虹膜直徑二分之一間，眼球以虹膜與白膜黑白分明為美。鼻由鼻骨及鼻軟骨構造，外形因人種別與年齡而有不同，通常以鼻根（上端起始部）與鼻樑較高，且成適度彎曲，鼻翼成適當大小者為美。耳以大小合宜，長寬成二與一之比例；耳垂渾圓，卷邊勻整，凹凸變化分明為美。耳太大、太小、缺耳垂、成不規則卷曲或太翻轉都不美。口為表現情感之中心，因年齡而有不同，女性以口較小，唇紅而薄者為美。凡是「太」就不美，「太」就不好。眼睛太、大鼻子太高、皮膚太白皆非美的代表。中庸、適度、配稱方為美的典型，許多漂亮的女子遺忘了美的簡潔原理，臉上畫龍畫虎，又紅、又黑、又白，頭上有個鳥窩，背上背著桌巾，胸前掛著金鍊，腳下又有高跟，手還加上手飾；金光閃閃，令

人頭暈目眩。事實上，「十七、十八無醜女」，青春就美，自然就美，健康就是美。易言之，美並非天生，人體除骨骼之外，肌肉、皮膚、脂肪、精神、氣質皆可改造。運動足以幫助人體美當為勿庸置疑之事實。

然而，上流社會的人士以為美好的生活就是不勞而獲的生活。上層社會的美女均屬蒼白型，而中年人皆屬肥胖型。他們不知有物質缺乏，亦不知有肉體疲憊，無所事事、百般無聊。於是尋求強型的感官刺激，試圖將他們的生活賦以色彩、魅力、和多樣性。殊不知感官之刺激有如蒸汽機上的水珠，容易昇華也容易冷卻；滿足高潮的後果必是遞減。這些強烈的感覺和熾烈的熱情很快地令他們憔悴，既然慵倦和蒼白是他們生活慣了的標誌。他們怎能不為美人的慵倦和蒼白所迷惑？由於他們的祖先皆無需勞動即可生活，於是無所事事，血液很少流到四肢，骨骼也愈來愈小，以致成為今日纖細的手腳。如果大手大腳即被斷定他們並非出於名門望族。於是面目蒼白，形體消瘦，甚至疾病都成為他們美的標誌；因而產生了病態美。女子惹人憐才易惹人愛，多愁多病的危弱女子終被認為相當完美。最令人震驚是現代人將「發胖」稱為「發福」。吾人無知到連「大肚是懶惰與疾病的標誌」皆不自知。四體不動，五穀不分的結果，終於形成了「能吃就是福」的奇幻景象。因之，我不禁要呼喊：「發胖是不幸，能動才是福。」

(六)如需祈禱，首先祈禱：「健全的心靈寓於健全的身體」

1. 蘇格拉底：

身體鍛鍊是一種美德，是故，人至老死若未見其身體之美與力實為莫大之恥辱。

2. 柏拉圖：

我們不應著重於身體或精神教育而應給予同樣的發展，正如一鞭指揮著雙馬一樣。（Plato係他的角力老師賜給他的名字，意即肩寬者。他曾獲古代奧林匹克運動會兩屆角力競賽的冠軍。）

3. 亞里斯多德：幸福必須有十二個條件：

(1)身體之強；(2)身體之壯；(3)身體之健；(4)身體之美；(5)好的子孫；(6)好的血統；(7)好的判斷；(8)好的朋友；(9)富貴；(10)名譽；(11)幸運；(12)幸福的老年。

易言之，幸福與否一半以上決定於身體。

4. 西塞羅：老年不快樂的理由有四：

(1)體力的衰退；(2)缺乏肉體上的享樂；(3)無法做積極的工作；(4)迫近大限，來日無多。一個人只要生活在學習與積極的活動中，終生不渝，他就不知老之將至，祇是不知不覺中慢慢老去，不是突然瓦解，而是逐漸消失。假如不懷念吾人所失去的，我們就經得起任何剝奪；假如體會祇夠沾濕而非淋透，

何患年事漸高，吃喝的樂趣隨之消滅？死亡只有兩種情況，不是靈魂完全消滅，即獲永生。前者無關痛癢，後者更是求之不得。死後不是免除痛苦，就是享受極樂，何若之有？當我迫近那一天時，將有如漫長航程後，為看到陸地而欣喜一般。當我消逝之後，不要有人為我的榮譽喜極而泣，也不要有人在我的喪禮中哀歌。死不足悲，因為死後靈魂不朽。真正的生命死後才開始，它留心注視著我們的後代。

5.哥倫：

凡足以產生人體畸形發展之運動，皆非健康之運動。

6.馬卡瑞萊斯：

運動量與運動強度應視個別差異而異，中庸、適度與節制應為運動員的座右銘。

7.耶穌：

十字架上的耶穌是個完美人類的代表，他的肉體與精神皆發展得十分均勻。他喜愛戶外活動，亦未持禁慾思想。

8.聖多瑪斯：

人是被安置在一個精神與物質界的交會處，他心須具備來自於二者的能力；因為，人類並非僅作心智活動。生命而無知覺是植物的本質，知覺而無智慧是動物的特性，人類的錯誤來自於不可抗拒的無知。

9.教皇匹口羅米尼：

身體是精神活動的骨架，人為身心二者之合；因之，必須均衡發展。如果學問的終極目標為行動，則人體必須做好行動之準備。

10.馬丁路德：

為了達成服務人群之目的，任何基督徒皆應好好的照顧自己的身體。

11.莫開司特：

身體健壯應不亞於心智靈敏，兒童的教育應兩面兼顧；方能相輔相成。

12.蒙臺因：

教育絕非著重於心靈陶冶，亦非身體鍛鍊，而應著重於完整的個體。身體鍛鍊亦足以收到心靈教養之效；因之，必須將較多的時間和注意置於身體而非心靈的教育。

13.康門紐斯：

愉快的心靈就是健康的一半。

14.笛卡爾：

當肉體口渴時，心靈會憂愁；是故，身心係一種因果關係。人是既秉賦著心靈又秉賦著肉體的造物，沒有肉體的涉入，精神感覺即無從論起。

15. 斯賓諾沙：

精神上的不幸與不健康，大多可以推源到對於某種事務的過度喜愛。

16. 洛克：

健全的心靈寓於健全的身體，是世界上一種愉快情境之簡短而完整的描述。身心健全的個人甚少再企求其他；希冀此中之一遠較希冀其他任何事物為佳。人的幸福與否，決定於自身。無法以賢明的方法引導心靈者，無法步上人生的正途；身體衰弱者亦無法步上人生的正道，身心健全者無需他人之助，而能有成。健康對於吾人之事業與幸福是多麼的重要，吾人是多麼地需要強健的體格，以期能忍受艱苦與疲憊。這是世界上每一個人所應注意，同時，亦為明顯而無需證明之事實。

17. 盧梭：

健康、敏捷之身是自然人最重要的條件，同時，亦為增強意志及增進智慧的基礎。身體必須強壯有力，以期為靈魂效力。為了學習思考，吾人應令四肢、感覺、內臟器官活動起來；因為，這些都是智慧的工具。身體欠佳時物慾將旺，身體強壯時溫訓而自然；一切的惡德寓於虛弱之身。如欲引導學生之智慧，先令人其獲得健康；因為，這意味著控制。如欲令其聰明及獲益，先令其不斷的運動；因為，這意味著健康。令其成為強壯之人，則自然地成為智慧之士。兒童之判斷力隨著體力的增強而發展，沒有足夠的體力維持健康，則無法增進真正的思考力；沒有足夠的體力支配理智，則無法開啟智慧之門，令其體力成人，則其理性亦將隨之成人。

18. 歐特嘉：

「人」不僅由「身」和「心」構成，他亦需包括週遭的環境。世上唯一的實有乃為自我與外物的合致：「我乃為我與我的週遭事物之合一」、「圍繞在我週遭的萬事萬物，乃為吾等人格之另一半」。自我離不開外物，外物也脫離不了自我，於是自我與外物互相依賴的兩者之間，產生了互動。世上可以視為肯定的存有，非心、非物，而為觀點。

19. 史賓塞：

身體為精神的基礎，是故，不能犧牲身體借以發揮精神。人人需有身體倫理之自覺；因為，存在於惡劣身體之中的優良智慧將在未來幾代之內滅絕。

20. 裴斯塔洛齊：

自古以來，體育的錯誤在於過度著重技術的教導，不以人類教育為目標，而以舞蹈、劍術、騎馬的技術為目的；不成為「人」的教師，卻成為跑、跳、舞的教師，令人十分遺憾。

21. 楊氏：

自由為體操訓練中最重要之要素，它是異於宗教家的所謂靈魂自由以及哲學家的理性自由，那是一種身心的自由。

22. 修匹斯：

體育不但具有教育功能，而且具有軍事功效；因之，國家必須介入體育的管理和實施。

23. 林氏：

真正的喜悅來自於身心的和諧，而非部份的喜悅；真正的和平來自於人間的瞭解，而非部份的妥協。欠缺教師與醫師之合作，體育將無法革新。

24. 達克羅茲：

當身體隨著音樂旋律而動時，是一種美麗而調和的樂器。

25. 戴沙特：

姿勢是心靈的直接動作者，足以示其情感；它是一種靈魂的表現，而語言只不過是一種記號，一種附屬的現象而已。

26. 古柏丁：

奧運之所重，在於參加不在獲勝，人生的真諦在於奮鬥有方，不在於征服別人。願歡樂與友誼永遠存在！願奧運的火炬永遠不熄！為了人類的利益，促進國際間的了解。

27. 麥拉倫：

對於現代人而言，健康應於體力，吾人所需的並非體力而是生命力。

二、健康體適能的問題

(一) 體適能之定義：

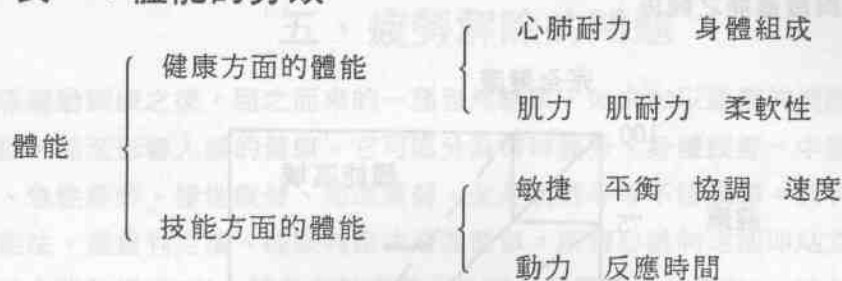
國人之體能英文叫Physical fitness（體適能），德文叫Leistungs fahigkeit（工作能力），日文叫體力。它可區分為健康體適能（health-related physical fitness）與運動體適能（herfor-mance-related physical fitness）或稱（skill-related physical fitness）兩種。（參閱表一）。

(二) 健康之定義：

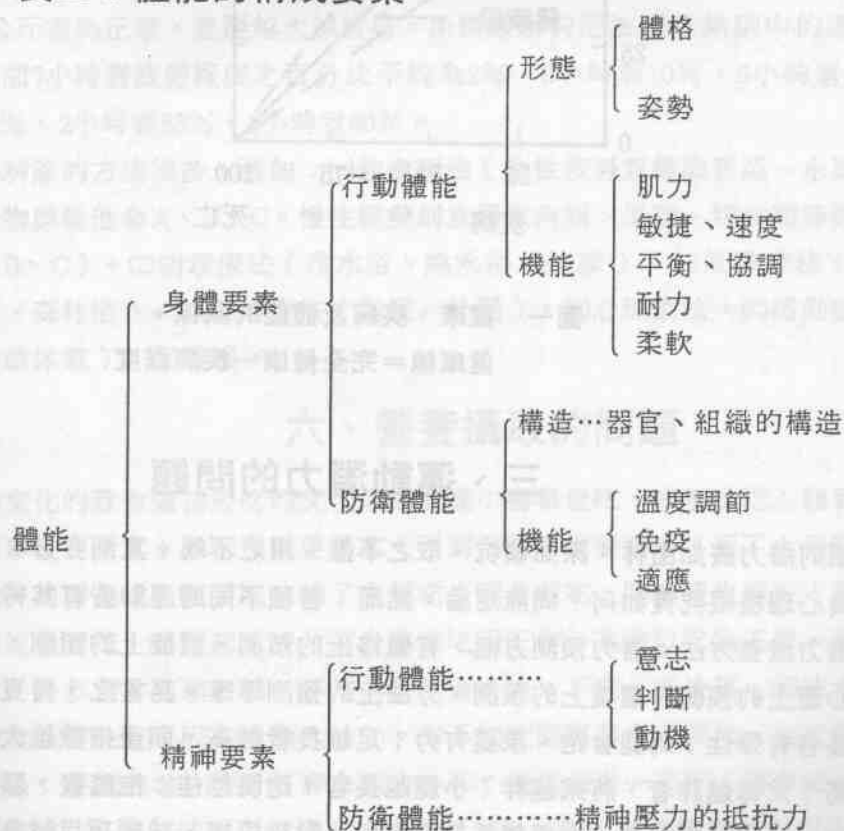
世界衛生組織指出：「所謂健康即為身體、精神及社會性方面皆為非常良好的一種狀態，而非僅指沒有疾病或不虛弱而已。」易言之，所謂健者身心之強，所謂康者身心之安。

體適能為身體適應能力之簡稱。從生活面而言，它是人類對於現代生活的一種身體適應能力。從機能方面，它係指人類身心特質中的全體機能，表現為運動能力、工作能力或抵抗疾病之能力，以結構方面而言，體能包括型態、機能、運動等適應能力。（參閱表二）

表一：體能的分類



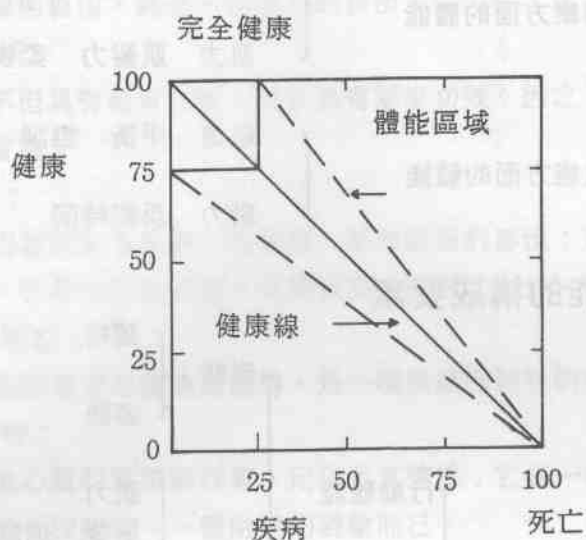
表二：體能的構成要素



(三)健康與體適能之關係：

當前國內運動界人士大多著重於運動技能方面的體適能，而忽略了健康方面之體適能；犯了倒果為因的錯誤。歐美體育先進國家則不然。

(三)健康與體適能之關係：



圖一 健康、疾病及體能的關係。

健康線 = 完全健康 - 疾病程度

三、運動潛力的問題

人類的潛力廣如山林、深如礦坑，取之不盡，用之不竭。直到今日，人體之生理極限與心理極限究竟如何？尚無定論。然而，各種不同的運動皆有其特殊的潛力預測與潛力激發方法。潛力預測方面，有體格上的預測、體能上的預測、機能上的預測、心理上的預測、環境上的預測、方法上的預測等等。易言之，肩寬者上肢有力，腿長者有彈性；馬腿會跑、象腿有力；足越長者越高，頭蓋指數越大者，將來身高越高；父母越胖者，將來越胖；小腿越長者，跑跳越佳；抱膝後，膝關節越高於肩膀者，跳躍能力越佳；指極越長於身高者，對於投擲、球類項目越為有利。

四、運動處方的問題

所謂運動處方即運動訓練前，對於訓練方式、訓練期間、訓練強度、訓練頻度、訓練時間、休息時間與訓練量所下之決定。其目的在於提高訓練效率；即以最少的人力、物力、財力、時間達致最大的訓練效果。運動處方之良否係決定訓練成敗的關鍵因素。可惜國人往往著重技術而忽略體能訓練，事實上，體能訓練即為最佳的技術訓練，其中，尤以耐力，特別是基礎有氧耐力最為重要。

五、疲勞解除的問題

疲勞係運動訓練之後，隨之而來的一種自然結果。如未加以適度的消除，必影響下次訓練，甚至影響人體的健康。它可區分為精神疲勞、身體疲勞、中樞疲勞、末梢疲勞、急性疲勞、慢性疲勞、局部疲勞、全身疲勞等等不勝枚舉。其判定方式以心跳判定法、體重判定法、睡眠判定法最為簡單。所謂心跳判定法即站立時心跳數減靜臥時心跳數超過8以上越多者越疲勞（集訓中的運動員大多在8~16之間）。所謂體重判定法即常人每天最重或最輕之間差距在 ± 0.5 公斤，集訓中的運動選手則為 ± 1 公斤者為正常，差距越大越疲勞。所謂睡眠判定法即非集訓中的運動員，其睡眠時間7小時者疲勞程度之百分比平均為2%，6小時者10%，5小時者30%，4小時者43%，2小時者58%，1小時者80%。

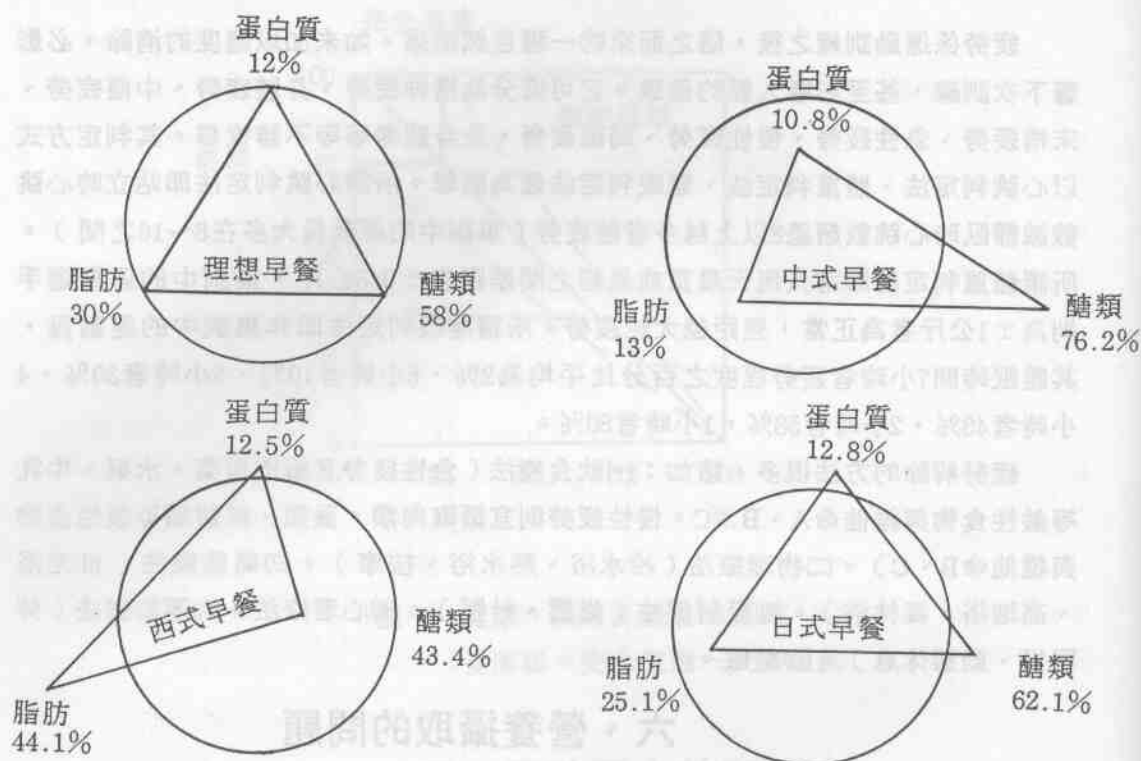
疲勞解除的方法很多，諸如：(一)飲食療法（急性疲勞宜攝取青菜、水果、牛乳等鹼性食物與維他命A、B、C。慢性疲勞則宜攝取肉類、蛋類、糕餅類等酸性食物與維他命B、C）。(二)物理療法（冷水浴、熱水浴、按摩）。(三)氣候療法（日光浴、高地浴、森林浴）。(四)反射療法（指壓、針壓）。(五)心理療法。(六)運動療法（伸展操、動態休息）。(七)睡眠。

六、營養攝取的問題

中國文化的致命傷在於吃的文化太過發達；喜事也吃、喪事也吃；碰到好事要請客，壞事也要請客；升官發財要請客，碰到倒霉事也要請客，死了人還要請客；迎新也吃，送舊也吃；贏了吃，輸了也要吃；開會前吃，開會後也要吃；鼠也吃，狗也吃，蛇也要吃。每天起床後，首先準備吃而工作，其次以吃為工作，而後又為吃而工作，許多選手肥頭肥腦，不知何謂飲食衛生。不成「輕快馬，卻成大肚牛」（馬因擇食而輕快，牛因多食而大肚）。殊不知肚圍與壽命成反比，大肚是懶惰與疾病的象徵：腰圍每增一公分，壽命減少一年；體重每增一公斤，壽命減少一年。高於標準體重15~25%者，死亡率比常人高1.4倍，高於標準體重25%以上者，死亡率比常人高1.7倍。腰圍當然又與大部份的運動成績成反比，不可不加留意。

運動員常因疲勞多睡而忽略最為重要的早餐。他們遺忘不吃早餐者皆不長壽，一天兩餐者大多肥胖。此一類運動員常有缺乏鐵、鈣與維他命的現象。鐵質不足者易患貧血；鈣不足者容易產生注意力不集中，爆發力衰退；維他命不足者容易產生疲勞現象。因之，早餐除三大營養素必須均衡外，必須特別留意維他命與礦物質的攝取。茲將理想的早餐、中式早餐、西式早餐與日式早餐的三大營養素比較繪圖說明如下：（日本料理鹽份太高，宜加留意）。

顧問的營養營養 - 五



七、均衡發展的問題

自古以來，優秀的人類皆具優秀的身體。亞里斯多德以為人生的目的在於追求幸福，而幸福必須有十二個條件。其中一半以上和身體的強、壯、健、美有關。反觀今日的許多運動員上下不對稱、左右不均衡、前後不一致，我們的左手已接近殘廢，我們的腰背已無法支撐，我們的雙腿已不堪負荷，我們的姿勢已不堪入目。因之，我不盡要呼喊：「凡足以產生人體畸型發展之運動訓練，皆非健康的訓練。」

八、結語：

圓周上任何一點都是起點，也是終點。因之，本文沒有任何結論，亦無任何忠告可言，對於結論所下之結論到底是什麼？請自下結論。