

分類 休閒 來源 中央日報 日期 870816 版面：八版

休閒體育健康委員會成立

馬英九助陣測體能肯定「喜歡運動就是尊重生命」的觀念

三十五歲男人的體能

（紀淑芳／臺北訊）一個人確實實實的運動十分鐘，便可賺得二十分鐘生命？為了推廣全民運動倡導運動健身觀念，以達到提升生命品質的目的，由厚生基金會籌劃的「休閒體育健康委員會」昨日正式成立，未來將舉辦一系列講座及動態活動，灌輸國人「喜歡運動，就是尊重生命」的觀念。

為了讓這個委員會「一炮而紅」，昨日成立大會特別邀請熱愛運動的中國國

民黨臺北市長參選人馬英九與會，希望藉由馬英九的健康形象，「推銷」運動健身的觀念。

繼日前參加新光三越摩天大樓登高大賽後，馬英九昨日又公開展現極佳的體能。馬英九一共接受了肺活量、背肌力、仰臥起坐、坐姿前彎等基本體能測試，均獲得好或很好的成績，尤其是馬英九在三十秒內做了二十六次仰臥起坐，測試人員表示「四十八歲的馬英九具有

太陽、同時吃太多；他認為運動最需克服的一個字便是「懶」字，每個人必須不斷提醒自己，才能持之以恆。

與會行政院衛生署副署長陳瑩霖則提供「健康的小祕訣」。陳瑩霖建議國人每周做三次規律的運動，每次二十分鐘，以流一些汗，但是不會喘得太急為限度，以達到基本健身的目的。休閒體育健康委員會將由前運動好手紀政擔任主任委員。

馬英九指出，根據他參加多次運動活動的經驗，國人的體能太差，許多人太少動、太少曬