

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特寫 來源 中國時報 日期 94. 12. -6 版面 A十版

郭月英經驗談

運動養身 戰勝紅斑性狼瘡

曾文祺／台北報導

騎自行車、路跑、游泳來對抗致命的「紅斑性狼瘡」(SLE)，著作等身的知名養身專家郭月英以親身體驗，告訴國內同樣罹患SLE的朋友這帖良方。郭月英說：「這十餘年來靠運動養身，我的身子可用『脫胎換骨』四個字來形容。」

住在北市中正紀念堂的居民應該常常看到郭月英與她的名中醫老公李家雄、兩個兒子騎著自行車、穿上跑鞋悠遊運動的景象。運動不但是李家的創作泉源，還是維繫一家子幸福的支柱之一。沒想到因為運動抗病的動機，居然促成他們一家人都能完成困難度極高的鐵人三項運動(游泳1.5公里、自行車40公里、長跑10公里)，這還是國內的特殊家庭紀錄。

紅斑性狼瘡為免疫系統失調病症，最明顯症狀是臉上出現蝴蝶斑，發病時可能引發各種器官併發症。郭月英回憶：「我在婚後開始發病，一度嚴重到併發急性腎炎。」李家雄為了「醫」老婆，於是找到了良方之一——運動。民國79年，他開始拉著老婆踏上自行車、跑步、游泳對抗病魔。自此，郭月英如同得到新生。

郭月英說：「我就是運動的受益一族。運動可以增強免疫力，抗病力得以加強，還能加速體內新陳代謝。」約略估算，郭月英每周至少騎20公里自行車，總計這十多年來騎自行車的里程已達17萬公里左右。

有了自行車+游泳+跑步這套良藥為動力，李家夫婦目前合計著作正朝150本邁進。看著另一半因運動亮麗生命，李家雄表示，運動所賦予的能量，是促進我們在體力上、腦力激盪的原動力，這是錢也買不到的財富。

