

運動與人生的對話



林啓禎/骨科教授、醫學院學務副院長

運動是人生不可或缺的一塊拼圖一

記得有一陣子健保局在電視上做了一個推銷運動的形象廣告，內容是「人活著就是要動，坐久了就會變植物，躺久了就會變礦物」；這個廣告很有意思，頗值深思；但健保局為何要做這種廣告呢？或許背後的理念是，重視運動可以帶來健康，減少生病與就診的機會，健保支出就可以降低，健保赤字就不會再有危機；但很顯然的，這個廣告並沒有達到其隱喻的效果，所以健保支出仍然不斷增加，終於必須健保雙漲，引發一番政治角力及危機。

去過歐美生活一陣子的人都知道，他們的人生觀與價值觀與我們有很大的不同；他們花大錢去從事休閒娛樂與運動，享受流汗的樂趣與健康的快樂，便不必花錢去看病，所以美國每年平均就診次數是3次；而台灣人拼著犧牲健康去賺錢，但身體不佳，生了病在花錢去看病，所以每年平均就診次數是12次。

上課中經常問學生人生最有意義價值的版圖如果分三塊，應該如何分？通常答案千奇百怪，不過大致可以分作「學業事業成就」，「精神心靈生活」及「身體健康」三大塊版圖；接下來的邏輯問題是，這三大塊拼圖包括了那些細目呢？而大家準備花多少時間來達成呢？如果也拿來反省我們自己，大概大部分的人都會訝然卻

不意外地發現，我們大多把時間偏重於人生三分之一的成就板塊，把絕大部分精力投注在達到考試成績卻在考後就忘掉大半的正課上，或許剩餘時間會拿來消遣娛樂打電動，但追尋人生意義的精神成長呢？養成倫理道德的群己互動呢？而最被忽略的，或許是健康與運動吧！我們又花了多少時間去了解研究呢？即使是專長為醫學的我們，又有多少人深入思考我們生活上每個細節對健康的科學意義並即知即行地奉行之？

運動是人類追尋健康的天賦一

有活動能力是動物界有異於植物界最重要的生物觀點之一。再基本的動物界生物也要藉著活動來達到一個求生存的基本需求，以及避敵與覓食兩大基本任務；即使是貴為萬物之靈的人類，在基本需求與任務的角色上，與單細胞的阿米巴原蟲並無差別，因此謂運動是人類的根本天賦或原始本能，一點都不誇張。



這種基本的本能更是維持健康至天命結束的最佳保證。一般而言，如果能夠避免運動過程的急性意外與慢性傷害，有許多的研究可以證明，運動提升心肺功能，對心臟與肺臟兩大維生功能有許多生理的好處；提升骨骼、關節、肌肉及軟組織的結構與生理，在反應時間、維持平衡、本體認知及靈活柔軟都有助益；甚至對於生病的軀體，運動也有很多的好處，因此開列運動處方變成正在逐漸興起的學門。

除了對健康，運動對人生的其他兩大板塊也很有助益：喜歡運動的人都了解，運動之後除了痠痛的肌肉，還有滿足的暢快，摒除離念後的清澈，有忘卻現狀的下次期待，及分泌了腎上腺素與腦內啡的逆向遮蔽作用與正向刺激作用，令人精神振奮易有雄心壯志。與一般「頭腦簡單，四肢發達」的錯誤認知不同，運動後促進腦部血液循環，心情改善，許多專家都可舉證會使學習效率變佳，理解力與記憶力增強。

而健康的身體對學業事業成就的協助尚不止於此。讀書那能不耗體力？複雜工作與艱鉅挑戰的完成不多是靠毅力、精力與體力？健康所帶來的表面形象、豁達的人生觀與堅強的挫折忍受力不也是成就成功的保證？！

比較於兒童，許多人似乎不了解也不重視運動的正面效果，不但自己

不善用天賦，也在壓抑兒童發展他們的本能。試想，哪一個小朋友不是活潑好動？他們在玩耍、追逐、攀爬與跑跳中，正在為自己的健康打下基礎，在建立良好的群己互動，不知不覺培養出成熟的道德感與價值觀，而這些正是實踐人生意義的本錢；所以，在歐美先進國家裏，學生在下午早早下課，大部分的家長不是趕著帶他們去補習功課，而是陪學生去參加各種體育活動，如棒球、足球、溜冰、體操及游泳等等。所以，台灣的學生大多臉色蒼白或軟弱無力，歐美的學生卻皮膚黝黑與身強力壯。

運動教育應該從小做起一

身為小兒骨科這個專業學門的研究者，發現因為台灣家長普遍自己不重視運動，也不鼓勵兒童從事有系統的運動，事實上便造成許多的問題。

首先因為好跑好跳是兒童的本能，所以大部分的兒童一定會自己找時間跑跳追逐，或自己去找時間運動；在台灣，幾乎找不到小學生不喜歡打棒球，找不到中學生不喜歡打籃球，然而真正接受過正確棒球與籃球教育的少之又少；針對這一點，過去的教育部體育司與現在的體委會要負最大的責任；因為學校的體育教育幾乎是應付了事，不是被借去補上數學、英文，就是由體育老師丟一個球叫學生自己去打球；所以，許多學生連基本

規則、基本常識、基本動作或基本禮儀都不會，不但容易受傷，無法成長，更成為學生互動不良的根源。

事實上該加強的不只是體育教育，連健康教育也應該加強。美國的小學生在一年級就開始學習身體的肌肉與骨骼，目的是讓他們了解運動的過程使用了什麼身體的部分接下來的運動過程與運動傷害應如何避免，便可以水到渠成。但是台灣的健康教育課程似乎忽略了實用，也忽略了與體育運動來配合。

至於有人會爭辯，說台灣的兒童的體育運動成就很成功的；例如，台灣的兒童在棒球、足球與手球等領域都有極佳的表現；但我們也必須反省到一個事實，即這些領域的小選手，會進入校隊或成為國手的，往往會被加以特殊且過當的訓練，結果造成慢性運動傷害，骨骼提早成熟不再繼續增長，所以到了成人階段，他們便不夠高壯，受傷使他們遇到瓶頸，而其他的兒童期運動基礎又

不夠踏實；因此，後面的運動員銜接不上，台灣的成人運動在國際上總是必須寄望於曇花一現的奇才。

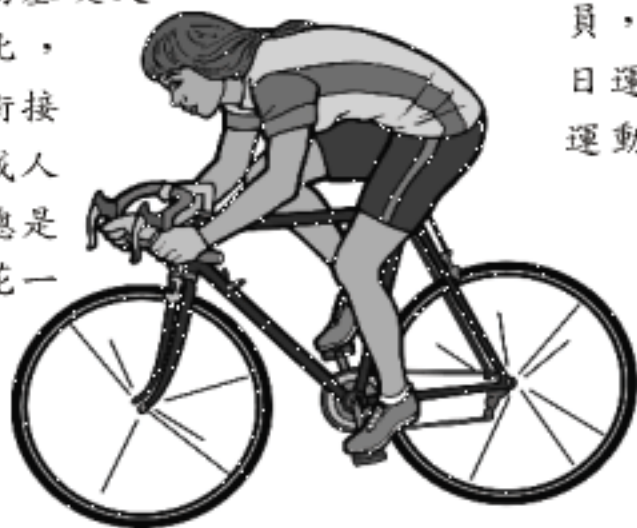
也有的父母擔心自己的小孩運動資質

不佳，上不樓面，容易疲勞，容易產生被許多人誤以為生長痛的運動疲勞痠痛症。當然，運動過後會產生乳酸，肌肉關節都容易疼痛，但這種過程好似生理的訓練期，恢復的順利身體的體能便能更上一層樓，可以應付更激烈的體能挑戰。至於兒童的心肺潛力更是不得了，如果一群兒童與一群海軍陸戰隊的隊員一起作體能訓練，大概所有的海陸漢子都倒下了，小朋友還可以像裝了永續電池的兔子般，繼續地活蹦亂跳。

不要做一個飽受傷害的假日運動員——

也許是我們從小缺少完整的運動教育與運動傷害防護訓練，等我們年紀到了可以掌握自己前途的時候，開始提醒自己應該多多從事運動以保健康的時候，才會發現運動傷害是我們經常會遇到的問題，卻無法根本超越它的騷擾。

原因之一是，有很多的假日運動員，平日上班工作無比疲累，到了假日運動便奮不顧身；研究證明最佳的運動頻率是一週三次，最適合維持肌



耐力與骨質密度，並且有適度的休息不致造成疲勞累積與慢性傷害；低於這個頻率的，恐怕在平日必須自行做些在戶內增加肌耐力的運動，如原地跑步、伏地挺身或仰臥起坐等，最好以超過三十分鐘並且會流汗為基本要求。如果高於這個頻率，則必須經常留意肌肉恢復的情形及運動的激烈程度，或加強復健保養工作。

原因之二是，犯了知易行難，想得透卻忍不過的通病。運動之前的熱身，必須包括大關節活動，小跑提升體溫，拉筋使柔軟度及靈活性增加、快跑使汗腺打開及重要技能複習的階段；但絕大部分的人時間有限，到了球場便忍不住要下場，打網球的無法要求等待雙打的另外三人多等些時間，打籃球的無法忍耐立刻下場打全場的誘惑；準備不足，輕則疼痛，重則扭傷拉傷的，更不少見。

原因之三是，在球場上每一個人的心裡永遠比生理年輕；經常聽到的說法是幾年前或幾個星期前他還能如何如何的，怎麼最近已經開始力不從心了？事實上，人類的軟骨巔峰在二十歲，肌力巔峰在三十歲，骨質密度高原在三十五歲，超過了極限，即使是空中飛人麥克喬登都要傳承年輕人



了，我們自然不在話下；不知自己的極限，超越了界限就是危機。

原因之四是，有的球癮病患會飲鴆止渴。所謂球癮病患是指不顧身體疼痛去運動卻永不言悔的英雄；他們通常有個表象與事實不符的感覺，即上了場全身酸痛都不見了，可見運動是不能停的；然而，疼痛的背後往往是急慢性的傷害，運動後忘卻痛苦並有欣慰感（euphoria）是腎上腺素與腦內嗎啡的止痛效果，傷害並沒有因此消失；通常這種惡性循環要等到殘局無法收拾才會停止；不過，立刻完全停止所有的運動或活動也不正確，而是要改做比較緩和的替代運動，才不會久等未癒又故態復萌。

研究運動生理並認真體驗之一

其實人生最佳的投資是，研究運動生理的道理，了解運動精神的樂趣，並親身認真去體驗。

運動生理的道理與知識一點都不高深，但在台灣書局一面倒的偏向心理諮商與建設的暢銷書群中，顯得似乎沒有太多人重視。如何提升體適能的書，比起如何減肥的書來，似乎一點也不顯眼。然而，體重的數字並不是健康的保證，體適能才是。身體質量指數是體重除以身高的平方，但是每個人有不同的體質特性，相同身高卻不同骨架的人，其最適合的體重並

運動與人生的對話

不相同；只可惜這種差異往往被忽略了，許多人不明所以地去追求一元價值的最低體重，其實對健康並無助益。心肺功能、肌力、肌耐力、柔軟度與靈活度，對身體的健康是更重要的指標，血壓與心搏率是最常需要測量的，而理想的數值才是需要追求的目標。

運動的樂趣無與倫比；有些運動是發洩，不愉快的事情藉機忘光；有些運動是社交，與好朋友的相處及共享一些驚奇的回憶是很重要的心靈支柱；有些運動是毅力訓練，在單調卻反覆的慢跑中許多人學到的是堅毅及勇氣；有些運動是寄託，許多人在繁忙的工作中唯一的精神期望是今天下班後可以去打球；至少，運動比看電視發呆好，而且運動的世界必然比政治爭論不休的談話節目帶來更多的光明及希望，更多的正直及公平。

但運動最重要的是身體力行，是動手去作實地體驗，是固定養成的習慣，是有思考哲理及個人特色的。在前一陣子引發人人自危的「工作猝死」症候群及恐慌中，赫然發現其中有幾位是學生時代的朋友；多年不見，其實不知道哪些猝死的真正原因是什麼；不過，有智慧的運動是健康的保證書，相信這句話不會有太多的反對聲浪，也願與好朋友共勉之。

