

## 訪 陳洵瑛 教授談「太極氣功」健身祕訣

徐永玟、黃阿敏/職治系講師、生理所助教授

生理所陳洵瑛教授表示自己做的研究方向是運動生理，所以維持身心健康第一個要提的當然就是「運動」。研究發現適當的運動有非常多的好處：例如降低多種疾病發病率、增加免疫力、心情愉悅等等！但是運動量太輕沒有效果，太過又容易有副作用，所以要有適度的運動。陳老師目前的運動是與任卓穎老師每天早上在住家附近的公園練「太極氣功」，5：15開始，約6：40結束。陳老師認為「應該找自己有興趣的運動」，此外方便性、有伴一起練，就比較能夠持久。練習太極氣功年餘，陳老師覺得「太極氣功」是非常溫和的運動，共有五套，每天選打四套，每套18式，大概15分鐘左右，打前先做熱身操，打完後再收功。由於它有很多式須蹲馬步，所以膝蓋比較弱的人，可能不是那麼適合。陳老師說：「他們說是在練功！我是把它當做一種活動筋骨的運動，蠻適合中老年人」。練這套拳後，陳老師覺得免疫力應是有增加，不像以前那麼容易感冒，此外也可舒緩壓力。

同是生理所的黃阿敏老師提到，最佩服陳老師的就是身兼數職，卻總能很有效率的把事情做完，譬如國科會的計畫，總是在截止日前早早就交出去了，這是如何辦到的呢？陳老師表示「拖到最後對我來講壓力很大，所以我通常會把截止日期往前挪一點」

，就是會比較早開始作準備。例如寫研究計畫，會先想好研究題目，收集資料，然後想好如何組織架構，把研究的目標及方法，盡可能的考慮清楚。還有，也要考慮各種方法的可行性，然後做自己認為最佳的選擇，如此就容易下筆。提早做就可以讓自己有充裕的時間把事情做好。事先多考慮，比較不會走冤枉路！而且一旦開始做，就會很投入，並且想趕快把它完成。



## 訪陳國英教授談「太極氣功」健身秘訣

休閒方面，陳老師喜歡聽古典音樂以及民歌，也非常喜歡唱歌，雖然謙稱唱得不好，但曾參加過成杏合唱團，在國外唸書時，也參加當地的合唱團，歌聲想必是十分動聽。「其實我除了喜歡音樂，也很喜歡郊遊、旅行！」，目前工作較忙碌，但盡可能每年有一次旅行，「希望啦！」老師說。

陳老師一家人的飲食也十分清淡、規律，一週七天的晚餐，週三是水果餐，週六外食，其他每個晚上都由陳老師親自料理簡單的晚餐。老師說準備晚餐，也是事先規劃好，有幾個人吃飯就

洗多少米，要煮的菜若需要先處理的就在上班前先處理。而且有個原則，就是不留剩飯、剩菜。晚上約六點半回到家就忙著準備晚餐，再加上任老師幫忙（兒子有時候也會幫忙），大約七點左右就可以吃晚飯。一面吃飯一面「聽新聞」，就是聽收音機的新

聞。因為家中沒有裝電視。

另外陳老師特別提到「知足常樂」，不必要有太高的慾望。凡事只要量力而為！通常一件事，先想自己是否做得來，做不來的話，可能就不勉



強，老師說「自己要先能夠站穩，才能幫人家，不要讓自己過勞」。

總之，「適度的運動，規律的生活，還要有休閒娛樂，讓自己身心能夠平衡」就是陳老師維持身心健康的不二法門。