

結下十公里運動緣

Leisure Runner

■ 文 | 鄭愛夔 慈濟大學護理系三年級



同學中有些人會稱讚我：「運動美少女」、「健康美少女」，因為我常帶給別人「熱愛運動、健美」的形象。但其實我並非從小就是個體育健將喔！能想像我在讀大學前，人生是跟運動沾不上邊的嗎？勉強能跟運動沾上邊，可能就是小時候有被強迫學過游泳，和放假早晨跟爸爸出去打打球、跑跑操場吧！這麼說起來其實小時候是不排斥運動的，但隨著年紀增長，因為不喜歡運動後滿身大汗、黏膩的感覺，也不想因為揮灑青春汗水而在太陽下曬黑，所以就開始不想運動，體育課在樹下乘涼、往飼料雞的方向移動。究竟是什麼原因讓我重拾對運動的熱情呢？

十公里路跑 開啟運動因緣

大一下學期，跟同學一起報名了學校的十公里路跑比賽，抱著志在參加不在得名的心態，單純只是想要跑回精舍看一下，但為了不要倒在半路上，寒假時開始練跑。一開始體力、心肺耐力真的很差，大概跑兩圈就要停下來走一圈才能繼續再跑，但跑著跑著，發現自己能延長持續跑不中斷的圈數了，兩圈、五圈、十圈。十圈從三十五分鐘、三十分鐘到現在約二十二分鐘可以跑完。後來順利跑回精舍，還得到了人生中第一個獎杯，充滿了榮譽感！但榮譽感只維持了三天，那並非我後來持續運動的原因，因為人是有惰性的，懶惰可以毀了一切，但它有一個天敵——「美」。在我開始跑步後，我發現我的大腿變細、變結實了！我在國二升國三那年暴肥了 6 公斤，加上高中不正確的減肥觀念，雖然看起來不胖，但就是感覺鬆垮垮的。

所以這個驚喜的變化實在讓我龍心大悅，雖然體重沒有改變，但大家都說我變瘦了，更促使我努力運動。

運動的好處說不完

從一開始單純跑步到後來還會上網搜尋相關資訊，我開始重量訓練，增加肌肉量。運動真的有很多好處，除了讓你看起來更瘦更結實外，你還可以吃更多！對！總是要有一些很膚淺的誘因，才能讓人一直堅持下去。但還是得提些更正面的，例如：我覺得運動是個不錯的宣洩壓力的方法，有時候讀書讀累、讀煩了，我會去體育館騎個腳踏車，讓自己暫時忘記書本上的事情，痛快流汗後精神會更好；或是有時候遇到不開心的事，就去做重訓，把怒氣發洩在器材上面，還可以增加基礎代謝率，越做越有勁！或是去游個泳，讓冰涼的池水冷靜自己的大腦、放鬆心情。運動最大的收穫還是那金錢買不到的健康了。開始運動後，除了體力變得很好、整個人看起來神采奕奕外，還很不容易生病呢！

今天開始運動吧！

我覺得運動有時候是需要半強迫自己去執行的，因為人的藉口真的很多，冬天太冷不想動，夏天好熱也不想動，沒有伴不想去，人多好擠也不想去，下課好累不想去，放假只想拿來補眠……，有這麼多藉口能用，此時真的需要推自己一把，或是找個互相督促的好朋友展開你的運動生活，不用強迫自己每次一定要運動一小時，有時每次半小時、培養運動的習慣反而是更重要的！像我就期許自己未來進入臨床工作後、有自己的家庭後，還能繼續保持規律運動的習慣、不被現實的因素阻撓，以健康強壯的身體去照顧病人、照顧家人。所以就從今天開始運動吧！

