

慢慢跑 出健康

Jogging to a Better Health Condition

■ 文 / 劉英美 大林慈濟醫院7A病房護理長

在醫院工作，讓我發覺擁有健康的
身體才有本錢論及其他，也體認
唯有運動才能保持工作的能量，因
此每逢假日最常做的活動是爬山，
直到年紀漸長，健檢時發現有些項
目已超過臨界值，此時暗暗自忖，
家族遺傳病——糖尿病，已悄悄找
上我了，怎麼辦？

因此接受醫師的建議，決定維
持每日運動30分鐘的習慣，開始選
擇有氧運動——慢跑，經過計算，
每分鐘心跳次數106~142次是我的
最低、最高的心搏承受率，看一看
心電圖是沒問題後，就踏上運動的

「不歸路」了。

剛開始時，運動場跑2圈，不到10
分鐘就氣喘如牛，又停一下再跑，
就這樣跑跑復停停、停停復跑跑，
經過幾個月心裡很灰心，一直在想
何時才能持續跑完30分鐘的路程
呢？偶而也會暗自思量，我為何要
這麼辛苦？大家睡的正甜甜，而我
卻得一大早起床運動，我到底是招
誰惹誰了呢？

經過長跑健將的指導後才了解
入門的訣竅，因此改變策略，運動
前作一下柔軟操，拉一下筋，開始
跑時速度要放慢，直到心臟可以承
受後，漸漸增加里程數，以後每隔
一段時日增加一圈，直到可以連續
跑完運動場10圈為止（30分鐘/4公
里），因此不管刮風下雨，或是晴
天無雲，慢跑已是我一天生活的開
始，膽固醇、血脂肪、血糖、體重
各種檢驗值也慢慢恢復正常，達成
了我的目標，並且爲了考驗一下自
己的耐力就參加院慶路跑，沒料到
竟然連續2年意外獲得女子組2、3
名，真可謂無心插柳柳成蔭，當然
啦，減肥也是附帶的價值喔。

