

3000個日子

—我爲何要堅持每天晨跑？

林志浩

晨跑的因緣

儘管筆者在學生時期是田徑場的常勝軍，雖談不上是菁英，但家中的獎牌也是琳瑯滿目；然而自從踏入職場後，為了升官發財不得不為五斗米折腰，除了下班後打網球及桌球，做為休閒娛樂外，就不再從事其他的運動。十年前，春節期間嘴饞，加上參加水利會自強活動一連三天，不斷吃喝玩樂，體重竟然來到史上新高78公斤。看到自己的鮪魚肚，臃腫的身材，真的無法接受！

當時馬英九總統及國安會秘書長金溥聰皆從事鐵人三項，筆者被游泳+自由車+跑步結合的熱血沸騰運動氣勢所吸引，尤其佩服馬總統每天日理萬機，猶能參加這種高強度的運動賽事。遂立定志向首先從慢跑開始，希望能一掃大肚男的陰霾。

跑步的基本條件及場地選擇

跑步的條件其實十分簡單，首先準備挑一雙合腳輕量的跑鞋，其二，儘量

穿著背心及短褲，但冬天時建議著長褲以免受寒；第三，我選擇在早上時間，主要是氣場較強，因為不但空氣新鮮，且陽光充足與維他命D結合，可增加骨質密度；其四，我喜歡到體育場的田徑pu跑道，以避開一般馬路的交通擁擠，除了比較全安外，有彈性的跑道比較不傷膝蓋。

邁向永不放棄的心路歷程

無論是知易行難或知難行易，正如時下最流行的球鞋品牌(NIKE)所言：Just do it! (做就對了!) 剛開始跑操場2圈時，就感到氣喘呼呼，難免氣餒又



筆者和馬總統合影-101年



灰心。但經好心的前輩指點，跑步有六大要領：1.頭要正，頸要直，2.手及腳的發力來自肚子（核心肌群），3.下手臂上提自然小擺動，4.跑步重心落在前腳掌，5.手腳放鬆，配合呼吸的節奏，6.重心降低。

筆者為了記錄跑步時間及距離，也使用Gps定位運動手錶，同時監測每一時段的心跳。從1公里到2公里，每週每月慢慢增加距離，經過一年的自主訓練，養成每天固定跑5公里及週六日加量到10公里的習慣，並且開始連續挑戰半馬21公里，最好的成績已達到2小時正。其實，剛開始跑步時，每人都必須經過單調無聊、痛苦的階段，但就像：未經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香，先犧牲享受才能享受犧牲。當跑完後，滿身大汗，筋骨舒暢的快感，就可將一切煩惱拋諸腦後。

這時再回過來看磅秤，體重減輕7K，只是BONUS而已（額外的好處）。

跑步時的自我對話

跑步通常是一個人訓練的，必須學會享受孤寂，因此，自我對話十分重要。跑步前，我先向操場深深一鞠躬，感恩大地讓我自主訓練，調整呼吸時，我檢視跑步六大要領，是否全部到位？我深刻瞭解世界上的許多運動菁英，都是透過跑步來培養基本體能，我自問，如果不跑步，是去滑手機還是躺在沙發


看電視？當一氣尚存，還有心跳時，我感恩心臟每天及每一秒的賣力付出，能跑步是最幸福的一件事。當跑步節奏穩定時，我習慣唸佛，這可提醒自己精進再精進，因為人身難得。

跑步的好處

有關晨跑帶來的好處，從google可查到千百種資訊，筆者謹指出個人體會十重點：

1. 為了晨跑，不得不養成早起早睡的好習慣，
2. 透過大量流汗，排出重金屬，燃燒脂肪，沒有高血脂問題。
3. 全身的肌肉及骨骼變得更強健，身型更結實健美。
4. 提高心肺功能，爬樓梯及登山，臉不紅氣不喘。
5. 早上跑步後，加快新陳代謝，使精神更好，頭腦清楚，思緒敏捷。
6. 當跑步進入流暢階段時，可閉目冥想，天人合一，比走路更舒服。

	鉛 (μg)	鎘 (μg)	鈷 (μg)	鎳 (μg)	銅 (mg)
汗	84	6.5	1.2	32	0.11
尿	4.9	0.65	0.6	3.1	0.01



排汗與排尿的重金屬比較表



筆者參加鐵人三項—台東

7. 在進行中高強度訓練時，即最高心跳的70%，跑步中僅能說出2-3個字，這時心中無雜念，因為快速的呼吸已沒有時間讓你分心，所以透過跑步的專注，充份舒緩壓力，一如：范仲淹《岳陽樓記》：心曠神怡，寵辱皆忘。
8. 大腦在跑步時會分泌讓人興奮的物質—腦內啡 (endorphins)，會讓人產生幸福及愉悅感；長久下來，就容易培養正面積極的態度，改善憂鬱低落的心情。
9. 投資在股市有賺有虧，但投資在跑步，保證每天都是漲停板。
10. 每日跑步對我來說好比生命線，不能找藉口說忙、天氣太熱太冷或下雨就不跑；堅持跑步的理由不過一絲半點，但中斷跑步的理由卻足夠裝滿一卡車。

結語

人生幾何？誠如apple賈伯斯所言，你的時間是有限的，所以不要浪費

它於過別人的生活，活在別人的思考型態中。人生就像跑步，不論時間長短，每一個人都會抵達終點；剛開始或許很辛苦，但是苦盡甘來，這就是犧牲享受，享受犧牲的哲理。

這兩年病毒肆虐，疫苗的更新已跟不上病毒的變種，必須增強自身免疫力來抵抗這場世紀災難，而最有效的方法就是從運動開始。數百種運動中最有效率的，最值得投資的，最簡單的方式就是跑步！希望大家都可以跑起來，真正的改善自己的體質，改變自己的人生。
(作者服務於農田水利署桃園管理處) ■



筆者參加半馬21K—桃園青埔