

雙腳踢走藥罐子

昔之病貓的健走經驗談

文／營繕室 工程組 林旺連

因為發現自己的身體健康狀況日益變差，經醫師推薦而開始健走，從93年11月健走至今，3年來收穫良多，在此和大家分享我的實際經驗，敬供參考。

為了健走，每天早上5時起床，5時30分出門，健走1個月後，鮪魚肚就不見了；3個月後，腰圍由34英吋減到30英吋，現在穿腰圍29英吋的褲子，褲頭還鬆鬆的。健走6個月後，體重從65公斤降到55公斤，就這樣不知不覺中竟然瘦了10公斤，減重原本不在我的預期目標內，真是無心插柳柳成蔭。

更神奇的是，力行健走運動後第3個月，我飲食的口味變淡了。原本偏好吃鹽酥雞、滷肉、豬腳等油膩的食物，現在都改吃清淡的蔬果及五穀飯（地中海飲食），蔬果淡食提供我整天飽滿的精神、體力與活力，並將體質維持在最適健康的弱鹼性狀態。

不堪回首的病貓歲月

以前，一年四季幾乎都在吃西藥，每年免不了感冒4至6次，而每次感冒又得連續吃兩個月以上的藥才會好轉，一旦感冒痊癒，腸胃炎接踵而至，既肚子痛又會拉肚子，每回總須吃上一兩個禮拜的腸胃藥才能擺平；好不容易擺平腸胃的作怪，頭痛又來了，只得「頭痛醫頭」…。如此的病痛循環，周而復始，我幾乎常年藥不離身，肚子變成「藥罐子」，整個人就像一隻「病貓」，苦不堪言。



人稱「旺哥」的健走高手在此！

健走一年竟趕跑慢性病

健走大約一年後，以上那些煩人的慢性病神奇的不藥而癒，近年來唯一的一次感冒也不用服藥，過了一星期就自然痊癒。運動加上飲食控制，我現在每天神清氣爽，不復往昔下班後，整個人便如同燒完的蠟燭，無精打采，全身痠痛。而且，一到冬天便手脚冰冷的症狀消失無蹤，無論天氣多冷，只要健走大約10分鐘，我的兩手手心就開始發熱，不再怕冷。

公開惠我良多的健走法

我健走的方法如下：每天早上5時30分至6時30分健走1個小時（包含運動前、後的暖身與緩和運動時間），下班後再找時間健走30分鐘；假日到大坑山上走登山步道（訓練心肺功能及驗收平時運動的成果）。健走的速度，遵照專家及書籍的建議，每分

鐘120至130步；走路時，收下巴、挺胸、兩手下垂自然擺動、縮小腹、自然呼吸、腳步踏出時腳跟先著地、兩眼平視正前方一個定點。

每天健走一個半小時，約可走一萬多步，隨身攜帶的萬步計步器不知已歸零多少次了。此外，每天晚上10點睡覺，不吃宵夜，奉行規律的生活作息。

感謝雙腳讓我能夠走路

資深養生專家焦金堂在「我90我靠健走養生」（自然風文化出版社）一書中，由基本常識到藝術，巨細靡遺的介紹健走資訊及方法，我將此書奉為健走聖經，依書而走，走出健康，走出信心。在此敬向焦金堂先生致上我的最大謝意！謝謝您。

當然，更要感謝我的雙腳，讓我能夠走路，有了您，我才擁有一切。☺

林旺連（前排中）常鼓勵朋友一起健走
（林旺連提供）

