

## 跑步的好理由

富生診所 方鴻明 醫師

動物就是要動，不然就成了植物或礦物。

假如問我，有什麼「萬靈丹」，運動加上好飲食是良方。跑步者的壽命比不跑步者，多個3年。

我也常常在工作之餘，找個二、三天到風景好、空氣好的地方，去跑個步，如高屏山地或花東。

空氣污染處，不要跑步，反而因耗氧多形成自由基，加上污染物，如PAM，害易形成肺癌。在狀況不明時，戴個口罩。以往在美國留學，也會二週找個週末，從破曉開始，健行跑步一天，所以現在體力還行。

跑步是種健康的生活習慣，已開始，要持續；沒開始，要開始。

跑步的好理由：

1、運動後，可以帶來快感，事實上，路遙知馬力，真的跑了一天，才知道人的持續力強。說人類的歷史是跑出來的，一點也沒錯。

人跑不快，追不到獵物或成為

獵物，那有今天的你我。為什麼要放棄？

每次跑步，都是個「戰勝自我」。在專注下，堅持十秒，再跑百米，所有的痛苦憂傷都遠去。

「內啡肽」(endorphin)分泌，使你快樂無比，喝的每一口水都是甜的。

2、增加心智能力「身心一體」在運動上，更是顯例。運動會使大腦釋放更多的乙醯膽鹼，新腎上腺素和多巴胺等激發大腦的神經傳導因子。

只要十分鐘的運動，就可以激活你的大腦，讓反應更敏捷。

3、內源性類大麻素(endogenous Cannabinoids)，可使人產生愉悅感，來克服其他的痛苦，包括「成癮」。

有一個實驗，有十個人，八隻狗，八隻雪貂，行走三十分鐘後，皆無升高。跑步三十分鐘後，類大麻素增高程度如下：

人從2.4上升6.1(pmol/ml)

狗從2.4上升至8.0



雪貂從3.0上升至3.9

題外話：吾人至友有養有台灣土狗一隻，近得糖尿病，可能也是運動不足所致。

另題外話：一般人運動完，愛吃

有維生素C的運動飲料，其實是錯誤的，運動後產生的自由基，要來預防糖尿病發生，喝了維生素C，就減少了運動防治糖尿病的效果。

## 玉門關

富生診所 方鴻明 醫師

玉門關就在前  
來葡萄美酒 盛滿月光杯  
狂風吹得傷口都不痛了  
烈日曬得傷口血都止了

錯把征戰當救贖  
出了玉門關 一切都是新的開始  
拋不斷 征途怎麼載太多心事

曾幾何時 你我都在流砂旋渦中輪迴  
哭泣 要遮住眼啊呀！風沙不饒人  
能愛 不表示好了 只是痛忍住  
不是每件事到最終都會好

玉門關 中土的盡頭  
玉門關 西域的開始  
生中有死 死中有生

娑婆摩訶阿悉陀夜  
成大成就 歷大苦大難  
之於淨止 只差手指撥動  
誦一段因果 結來世的紅線