

養品于全身的肌肉。丹麥生理學家諾貝爾得獎人柯洛夫 (August Krogh) 在二十年代初次揭開毛細管關閉的奧秘。當肌肉靜止時僅有少數的毛細管開啓。肌肉運動時毛細管開啓的數目要增加五十倍。一九六五年挪威柏根大學生理學家納遜 (K. Lang Andersen) 提出報告說，每天做些類似快步的活動，不特可以喚醒靜息的毛細管，而且還可以增加能够營養肌肉的毛細管之數量。

快步可使頭腦清醒 遠在第五世紀的希臘人即相信步行能使人思想敏捷幫助解決邏輯哲學的疑難問題。懷特醫師說：「快步能使更多的血液流入腦部，更多的養氣進入血液，使頭腦清醒」。清醒的頭腦不特有助於邏輯思想，也可以發展藝術思想和審美觀念。英國大詩人沃斯華 (William Wordsworth) 爲檢取郵件每天步行十四英里。讀者總把他的燦爛作品和他的步行愛好拉上關係。他的筆友狄昆西 (Thomas De Quincey) 估計他一生走了十七萬五千英里，說道：「沃斯華終生無憾的快樂應歸功于步行，我們欣賞他的作品，也應感謝他的步行」。

快步可以消脾氣 快步另一妙用就是有助于平忿他自知有潛力，可應急需，有安全的保證。

快步使你青春常駐 專家們對於步行能否延年益壽，還不敢遽下斷言，因爲還缺乏有力的統計佐證。但他們肯定的說，每天快步即使不會使你多活幾年，至少會使你青春常駐，老而不衰。

養成快步習慣 一生受用不盡 最後，快步運動還有一個妙處。你不用訂定時間表，隨意配合你的生活方式。例如，如有雜務須跑幾條街口，你就快步的跑好了。同樣地，上班辦公、在走廊上行走，都要盡量快捷，不要慢吞吞地舉步。一段路程的快步要比漫步兩英里還有益。所以我們實在很容易每日得到最低限度的運動。一旦養成快步的習慣，你更會無意中樂意地得到更多的運動，一生受用不盡了。

譯後之言：此文對於步行的益處發揮盡致，尤其強調步行必須稍快，快步才有大的功效。慢慢輕鬆的散步自然也有好處，但在健康觀點遠不及快步疾走，尤其在郊外鄉間空氣新鮮的地方。我一向走路很快，每怕不免輕浮之譏，年來更經常疾走長程。（去來六英里，快步八十分。）讀了此文，乃知我的習慣還不算壞，反而吻合原理，頗引自慰。故特譯出貢獻于老朋友，作爲一年一度的賀禮也。

輝 識 壬子冬月

息怒。當人們發脾氣，怒沖沖地跑出屋外散悶，決不會漫步閒散，而必定快步疾走。有朋友某夜與人激烈爭辯。他人還能抑制衝動，他却不然，一氣之下衝出屋外，經過十分鐘之散步，心氣平下來，回到屋裡，大家平心靜氣，恢復討論，得到良好的結果。事後他告訴我：「奇怪得很，我回來時他們脾氣都變好了」。真滑稽，他還不知道是他自己脾氣不好，散步才把它冷却的。

快步有催睡的作用 懷特先生強調指出快步疾走有鎮定神經的奇效。他說：「晚上快步比任何服藥、小酌、看電視更能催人入睡」。

快步可以驅除疲累 快步疾走一旦成爲習慣，會得到額外的酬勞，就是身裁的平衡。經常步行者很少需要藥品以助通便。快步特別會強化背下部肌肉。這可免除腰酸背痛，並使彎腰動作來得輕快。就是老年人也會有些效果。更重要者：身裁均勻的人不容易疲倦。即使極度操勞，也還有潛儲精力，可供支用不至遭受過勞的損害。現在澳洲還有許多土人過原始生活，住在極乾枯的腹地他們每天要走許多路，去尋找飲食，但總不會疲倦。好身裁的人操勞時很放心，因爲

步李代表友漁兄六十二年新

歲獻辭韻奉和

李達三

欲拯蒼靈收大陸，臥嘗新膽扶危局，民心結合廿餘年，萬物生機欣剝復。

步葉學長乃偉詞丈癸丑元夜

卽事韻奉和

年年此日開元宵，不夜笙歌透中囂，照攘人寰嗟在莒，何時始見火牛潮。

銀花火樹舞龍燈，景象昇平亦足矜，國際風雲多幻變，神州不復礙中興。

步葉學長乃偉兄越南和約書

感韻奉和

中南蠻觸久紛爭，政見異同國豈平，喜觀和成兵氣解，燃箕患再黨盟兄。