

# 快 步 離 開 疾 病

## WALK AWAY FROM ILLNESS

這篇短文載于美國防病月刊 (PREVENTION MARCH 1980)。對於步行 (尤其快步) 的好處，根據許多醫學專家研究試驗的結果。說得非常透澈。故介紹與台電月刊刊登。茲再轉載以供同學參考。我六年來返國定居臺北郊外之木柵，過了澹泊輕鬆的生活。每晨快步到附近山上，往返一小時，加上體操運動卅分以上，頗能維持健康。日常辦公的朋友自然不能像我花了許多時間，至于退休清閒的朋友則不妨試試，多多益善，能快更好。近來慢跑很時髦，我也偶爾跑跑。此文指出為了健康慢跑不是必要，有時還嫌過火，快步一樣的好，却安全穩當可以終身行之，我很贊成這看法。有了步行的運動，睡眠自然沒有問題，但最好再加上飲食的節制。我奉行「少吃多動」，雙管齊下，所以五十七公斤的體重保持不增加。此文未提及，順便提醒一下。

黃 則 燁 識

回答生活中最棘手的問題，竟然是件意料之外的簡單。所謂意料之外並不是說答案本身有如何超乎常情，而是它是一件非常合乎自然的道理。如果再進一步問，為什麼呢，那麼，請原諒，它只可意傳而不能言宣。因為它就有那樣的作用。譬如，心臟病，是今日在美國死亡原因高居第一位病症，不知道花了多少金錢做研究，尋求它的致命的神秘原因和救治良方而一直並未十分見效。而今，經過這些年頭的努力研究，許多科學家和醫生們告訴我們，防治心臟病唯一最佳方法似乎就是「走路」這麼一個簡單的法子。

不是緩步徐行 (jogging)、也不是快跑急行 (running)，並不是說快步長跑的方式對你不好，只是沒有必要。

近頃以來，人們認為步行是件好事。但不必對它寄以奢望。步行使體內消耗少許熱能卡路里 (calories)、增進呼吸一些新鮮空氣，使人感覺

混身舒暢。步行比不上快跑的劇烈，深入肺腑，鼓動心跳，它只是略為活絡筋骨，不吃力，故能持久。步行能降水消氣，延年益壽。它好像鐘錶製造匠賦予一隻鐘錶最寶貴的生命擺動。

帶來上面這段富有刺激性的研究消息的許多醫師們之中，有一位加州內分泌專家 (endocrinologist) 叫做鄧司大齊醫學博士 (Dan Steja)。司大鄧博士說，緩行與疾行同樣有益於人體內膽固醇 (cholesterol)，降低血糖的胰島素 (insulin) 和三甘油脂酸 (triglycerides)，減輕體重、與降低血壓等，俱有功效。和他合作另一位加拿大曼尼托巴大學 (Manitoba U.) 醫學博士大衛·宓敏新近發表一項研究報告，說有三十二個，年在三十五至六十八之間患有心臟病者施行一項步行方案，從步行開始，漸次進入他們受得了的輕微急行，依照這些參加者的情況，在最早的十三週間，平均速度在每小時四英哩以下，到結束時，也不超過時速四英哩間，相當於一般認為步行速度，如同你在寒風迎面的情況下之急行而已。本方案平均每週走三次，平均路程每站在一又四分之三英哩以下，約二·八公里。就在此項平和程度進行，却收到意料之外令人驚奇之效。

### 對膽固醇之影響

最值得一提者，便是對膽固醇有着顯然的改變，尤以高密度脂蛋白一般稱做 HDL (High-density Lipoprotein) 的微量增加，這和心臟病有很大關係，高密高脂蛋白的成分愈多，心臟病的機會就愈少，本方案中的這羣步行者却有很大 HDL 的增加量。在從前，人們只知道長程跑步或其他極度體能的運動才能導致 HDL 的昇高，而今，首次證明只要步行就能獲致這種效果。

除了 HDL 的昇高外，胰島素的循環水平亦相對降低 (circulating insulin levels)。

我們對於胰島素除了糖尿病以外，所知不多，可是事實告訴我們，這種高水平的胰島素的賀爾蒙在體內循環，會促成心臟病，乃是一種嚴重

的物質，不可不留意。本方案的步行者享受到大量降低原形質胰島素（plasma insulin）。總而言之，步行者確已得到好處而無一害。（以上這段文字錄自一九七九年十一月十六日美國醫藥協會論壇 Journal of the American Medical Association）。

有人問司大齊博士，多少步行才是利於健心所必需，他答稱，我建議先從一英里開始，走完，對一對時間，以後逐漸加速加程，我總覺得一個人每天應該走四或五英里，包括在家與在辦公室內的走動在內。我認為醫師之建議購置一具距離計（pedometer）隨身攜帶，那麼一天走多少步可以測出，亦不失為良好的方法。

和司大齊博士共同研究的宓敏博士則表示一個人每天走多少英里並不必過份計較。他主張每週間十英里是必要的。步伐如何他並不堅持，當然，疾步急行效果必然更佳。他又補充說，一週裡應走三次應該是合理的目標。換句話說，一週三次，每次三英里，這段路程是你所要到達的地點。

宓敏又說，HDL是和經常運動成比例地增加，並不是非做一名運動選手就不能夠收效。只要從靜態出發，身體適量的活動，HDL就能增加。同理，從適量的活動進至非常活動也一樣可獲致效果。

最近，其它做研究調查者同樣發現步行對心臟有不同凡響的奇效。一九七八年十一月在美達拉斯（Dallas）會議的美國心臟協會（American Heart Association），有一篇報告提出，「改善HDL比例方案」謂，無論男女參加這個為期十週，每週三次各四十五分的步行都有顯然的改善。醫師們在會議上解釋說，步行運動促進心臟把血液打進循環系統，輸送各系統多量氧氣，甚至不愛動的老年人，只要動起來就有益。

此外醫師還指出，即使不甚強烈的運動而未能把足夠新鮮氧氣滋潤全身，心臟之負擔仍然輕鬆。因為走得愈多，腿部肌肉承受重負而轉變為習慣於可不太需要心臟供應氧氣的狀態。譬如狹心症（angina）的患者，

當身體需要心臟付出更多功能時，你平時有步行習慣，你就能加速與加程你的步伐，以驅除胸膛的悶痛，狹心症患者欲從事於任何運動，無論如何要就教於醫師，不可冒然為之。

## 步行與骨骼

有沒有聽過「骨質疏鬆症」嗎？那是很普通經常在防病月刊出現的醫學名詞，是老年人尤其是女性的骨骼脆弱病，美國每年至少有三十五萬人罹患此病症，與腰酸背痛病患的數量很接近，都是缺乏鈣質（calcium）或者少走動。每日服用增量一千鎊鈣 1000 milligrams of extra calcium 可停止甚或可扭轉骨質疏鬆的功效。步行同樣地有效。加拿大多倫多大學（University of Toronto）醫學博士錫尼（K. H. Sidney. Ph. D.）和他的同事做過一項有趣研究方案，報告說，有一羣年屆退休者每週平均四小時的運動，繼續一年急步疾行的過程中，大體沒有骨骼鈣質衰退的現象。只走得少的人略有些許缺鈣而已。這報告確能引起大眾的重視，給人印像深刻，簡單如步行竟有如此治療固症如骨質疏鬆者之神效，亦云妙哉。更有意義者，乃是每個醫師應予注意，骨質疏鬆並非絕症，但也不可任其自然（not inevitable nor natural）。

骨質疏鬆是普遍症狀但不是天生。同樣的狹心症、心臟病、高血壓、胰島素失調（dysfunction）、體重過量、神經緊張等都是，或問什麼才是天生自然？步行。我們對步行做得不多，因此得到這許多疾病，只有步行才能治這些病患。我也可以說，我們對步行之絕對需要和空氣、水份、維他命C及其它必需品一樣地賴以為生。步行，就在住宅或辦公室周圍繞點圈子也就夠以避免於整個身體的癱瘓。正如同營養雖不豐的伙食之足以維持生命。亦即身體賴以生存之最低要求。

每天走上數英哩的重要性與保持良好營養屬於同一道理。所以你絕不吝於多做些步行而甘心於每天只做最低步行需要量（minimum daily

Requirement of walking) 爲滿足，一劑溫和的良藥可以開出來，那就是每週三次每次四十五分鐘的疾步急行。我想，較有效果的處方，可以說，每日三、四英里，每週四至六次者。

青年會健美顧問查理士·甘茲曼博士 (Charles Kuntzleman, Ph, D) 同意我的看法，認爲步行在健康衛生的觀點來說與急行 (jogging) 一樣有效。除非培養馬拉松或其它選手，步行很夠了。步行能降低體內脂肪、增進腿肌的強力與耐力，並能消除緊張與憂慮。

### 步行是一種運動 畢生受用無窮

甘茲曼博士是「步行大全」(Complete Book of Walking-Simon and Schuster 1978) 的作者，在書中指出，女人組織提倡健行方案較男人爲多。對於男人，他懷疑，是否他們天生有英雄氣概，認爲男子漢要嗎就跑，何必步行。甘茲曼博士說，大多數的人還是步行的多。要從運動上獲得任何效益絕非不做爲，不勞而獲未之有也，可是男人之嗜好步行不亞於女人，雖則他們沒有勇氣加入任何組織方案。在一九八〇年代，無疑地，步行幾可成爲人類糾纏不清，與人結不解之緣的運動，尤在能源短缺時間，安步當車，正可節約能源。又當貨幣貶值及世界性石油節節上漲之秋，步行是項儉樸的美德。步行又是對付石油勒索的武器與行動。在汽車成爲不可一世馳騁於高速公路地威風八面的世界，步行就是不依賴的實際行動。

除了具體答復通貨膨脹與高速公路外，步行仍有「美」的一面。步行是一項發展人體健美的最好方法。與其駕車橫行於田野，倒不如坐在客廳看電視節目。蓋二者同樣地腳不踏實地，碰不到泥土嗅不到泥土的氣息，我們忠告讀者朋友，打從今天起，隨便到那裡，隨心所欲，散散步，在可能情況下，走向新地方，如不許可，走老路儘量來發現新事物。這是不是比徒叫而不做來得簡易。外界景物時時在變，世界上新奇的事物天天有。讓我們把步行成爲我們步向健康人生之途邁進。

## 聊天散篇之七

### 平越二三事——人物

陳蘭蓀

平唐兩院，二次世界大戰期間合稱交通大學貴州分校，躲在貴州平越的山凹裡，保持弦歌不絕者有七八年，兩院校友，加上滬校寄讀的，在那裡就學及畢業的，總有一千人以上，在那段時期內的人物，風景，鄉土等等，不無值得一記的逸事趣談。如不付諸筆墨，等我們這批耳順上下的老傢伙息勞歸主，就將永遠湮沒了，也許在我之前已有校友涉筆過，那麼我的就算續篇或補充。如選沒有的話，本文就算拋磚引玉，希望平越的校友，各就所見所聞，揀有趣的，或值得紀念的，多記幾則下來，我想就是滬校，九龍坡，新竹的校友，涉目這些齊東野語，也不會覺得討厭的。

0 — 50 — 100

羅忠忱教授教應用力學，嚴格得另有一功，他每星期給一次測驗，一個鐘點，兩條題目，給分一絲不讓。演算過程有錯不用說了，答數也要正確到三位有效數，就算 3.76 寫成 3.75 也前功盡棄，如此，兩條全對是 100 分，對一條 50 分，否則就是 0 分，絕無部份分數，如一條 3.76 算成 3.75，一條 0.0815 算成 0.0813，吃零蛋。吃客當然覺得好冤枉，有一次一位同學當堂申冤，羅先生說：「我正要你們明白，你們到這間學校來，是學做工程師，有一天，你們中間那一個受命設計一條大橋，結果坍了下來，你能說不小心在小數點下錯了一位嗎？」當堂，大家嘿然無言，心悅誠服。

馬 戲 班

戰時在後方讀大學的人，十之八九吃貸金飯，出名的所謂八寶飯，因