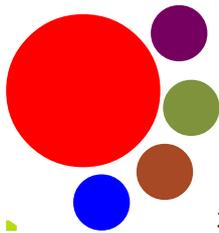


筋長一寸
壽延十年

圖文：
李慧臻
王麗娟



報紙報導了台新金控策略長，也是友聲雜誌社社長，蔡孟峰學長(海運69)，捨高爾夫球而熱衷拉筋存健康老本，引起很多人好奇。

什麼是拉筋？拉筋運動有什麼好處？蔡學長學長的回答讓人印象深刻的話：他說「拉筋像在存錢一樣，早點開始拉筋，就早點幫自己存下健康老本。」，又說「筋長一吋，壽延十年」。

「我不是去學空手道，我是做拉筋」，台新金控策略長，也是友聲雜誌社社長，蔡孟峰學長(海運69)這麼說，他做空手道選手的暖身拉筋運動，已經10個月。

在2010年台新金與旗下PayEasy贊助南投縣國姓鄉空手道少年團體出國比賽的記者會後，記者捕捉到了蔡學長從金剛跪坐，一躍而起的畫面，刊上了7月27日的聯合報。

希望工程：支持空手道培訓

參觀蔡孟峰學長拉筋那天，我好奇學長開始從事拉筋運動的源由。「什麼機緣讓你決定從事這項運動？」

蔡學長說，台新金控與集團旗下的康迅數位整合(PayEasy)號召卡友及愛心人士，以每月300元小額捐款的方式，長期贊助南投縣國姓鄉空手道選手培訓及出國比賽，這項贊助從2005年一直持續到現在。

南投縣國姓鄉曾是1999年921地震的嚴重災區，許多家庭遭逢地震後破碎了。震後暑假受不了組合屋酷熱，學生四出遊蕩，紛紛中輟學業。

前國姓國中校長池麗娟憂心地向外界求援，獲得兩位空手道國家教練黃泰吉、廖德蘭的回應，教練夫妻決定，義務訓練這群孩子，讓他們得以空手道比賽成績，換取升學機會。

在沒有任何經濟資助下，教練夫婦幾乎散盡家財。台新金控與集團旗下的康迅數位整合(PayEasy)號召超過1,200位社會善心人士，以每天捐10元，一個月300元的小額捐款，終於讓國姓鄉空手道隊有了一股經濟穩定的暖流。

身體力行，健康回來了！

PayEasy的總經理林坤正(Bill)常去看小朋友練拳。一回，這些小選手半揶揄、半刺激地說：「Bill叔叔，我們在做什麼，你都搞不清楚...」，隨後，他們把國家級空手道教練嚴建國，介紹給了Bill。

「Bill練得非常認真！」蔡學長說，至今空手道已練了兩年多的Bill，體重減掉15公斤，而原來高血壓、高血糖的毛病，也都沒有了。原因是運動讓血管擴張，加快新陳代謝，整個循環都變好。我們見到Bill時，他已是空手道二級的高手，馬上準備拿黑帶。

拉筋：空手道前的暖身運動

蔡學長發現，練習空手道之前的暖身運動，拉筋，可以幫助他完全恢復疲勞，從此，他開始認真練習拉筋，很少打小白球了。

在拉筋運動越練越有心得，頗受教練肯定的蔡學長，接下來會不會跟Bill一樣，也



嚴建國教練，空手道七段、劍道四段，指導蔡孟峰學長拉筋。



坐在地上做跨欄的動作，用手去摸腳趾頭，這是希望矯正你的骨盆，要想辦法把胯彎下去，不是彎腰。



轉身照顧右腳，做三分鐘，開始飆汗。



金剛跪坐，看似簡單，但卻要從腳指、掌、踝、膝、跨都鬆開，通行無礙的人才能輕鬆跪坐。



腳沒有變，人要往前趴下。



同伴可以互相幫助拉對方。





教練一下就向前趴下去了。



好好休息一下。



做完前面之後要做後面，還是剛剛那個跨欄的動作，但是要躺下來。



再向後躺。



再來，帶子幫忙！



躺下去了。



右腳向左，左手握住右腳掌。



心性體魄，從小磨練

慕名拜在嚴建國教練門下的小徒弟。

第二次造訪群英武道館，遇上了許多小朋友來練習空手道。這個景象跟幾天前我們來參觀蔡學長與 Samuel 學長練習拉筋的場面，截然不同。他們好小呀！

我先看見一對可愛的姊弟，誠誠及安安。換上空手道服，自己綁好腰帶，神情專注。嚴教練說他們這對姊弟小時候身體比較差，所以被媽媽送來學。教練稱讚姊弟二人很不容易，一方面可以做到安定，然後又有爆發力，有節奏而不急躁。誠誠及安安學了空手道之後，不但身體改善很多，在空手道小學組比賽，還拿第一名。

接著又進來好幾位小朋友，教練為我介紹說，長得像蒙古力士的是哥哥，長得像草原公主的是妹妹。他倆一個八歲、一個六歲，還有一個更小的妹妹也在學，才三歲。



兄妹檔練拳



重點來了，右肩要著地。



學長做到了，教練很滿意！



教練示範拉腳筋，先屈膝。



再拉直。



在地上，左側踢。



要連續做 10 下。



拉筋至此，可以做這高難度的動作了。



腰，挺起來。



瑜珈的高級動作。

練空手道？「我不曉得，也許，筋拉得很順的時候，也許會想學空手道」，蔡學長這麼說。

必須要說，穿上空手道服的蔡學長與鄭步雲(Samuel)學長，都酷斃了！

熱情推薦，造福朋友

蔡學長表示，嚴教練常說，剛出生的小Baby筋是最軟的，可以把自己的腳趾頭放到嘴巴裡面吃。相對地，要過世的人脊椎及全身都很僵硬。所以我們應該要關心自己的筋，狀態是零歲、十歲、二十歲、五十歲、七十歲，還是八十歲。

「假設你現在四十歲、三十歲一直在做，一直維持你的筋柔軟、通體舒暢，那你可能

離90歲那一天會比較遠一點」，蔡學長說。

工作半數時間必須出差中國的蔡學長，熱心表示，只要有學長想嘗試，週一到週五，只要他回台灣，都很樂意帶大家去嚴教練的武術館見習。友聲

嚴建國教練嘉言錄：

「練空手道是學習獨立，不要依賴人」。

「慢慢的，小朋友總有一天要離開爸爸媽媽，所以越早獨立越好」。

「我們出生時，身體左右都很對稱而協調，慢慢變得不對稱，身體就產生了變化。練武的過程當中，要自己去了解，你自己的身體，是否正常？正常以外，怎麼樣把他長期地固定好，這好像房子的維修一樣，有問題馬上修，不要等到大問題時，就很麻煩」。

「武術不只是鍛鍊身體，也很注重個人的修養，從各種的禮節來約束學習的這些學員」

「練拳的人重禮節，有禮貌，能訓練自信心及積極的態度、抗壓性高」。