



## 只管跑 就對了

2013-10-09 記者 高紫娟 文



「我曾經極度脆弱、極度自卑。在開始跑步之前，我以為自己什麼事都做不到，直到我超越了3公里、5公里、10公里、21公里、又一個21公里、42公里……我才發現，自己原來有這麼大的力量。」—歐陽靖

教育部體育署99年「運動城市調查」分析「規律運動人口比例」，13歲以上國人，養成每週至少運動3次、每次至少30分鐘、運動強度達到會流汗而且會喘之規律運動比例，雖已從94年的15.5%，上升至100年的27.8%，但無規律運動習慣之比例仍高達72.2%，高於英國63.3%、日本60.2%、美國43.2%。顯示國人不運動的比例仍然相當高，而且在規律運動的習慣養成有很大進步空間。

姑且不論是不是真的為了「跑」而跑，從二〇一一年開始，台灣捲起了一股慢跑風潮。隱身大廈內健身房、各大校園中的操場，甚至在城市街頭，越來越不難見到跑者的身影。入門門檻低，不需要經過什麼特別訓練，一雙跑鞋外加一副好耳機，就能開始跑者的旅程，因此投身慢跑活動的人數日益增加。

## 好處多 入門容易堅持是關鍵

相較於歐美國家乃至鄰近的東亞國家，台灣算是這波慢跑風潮較晚開始的國家，在好萊塢電影裡，時常可以看到男女主角清晨路跑相遇的場景。這看似平凡的畫面，卻隱含著更深層值得探討的文化內涵。在西方國家，運動風氣本來就比較盛行，跑者多也不意外，但與鄰近的亞洲國家比較起來，台灣人確實是比較不愛運動的一群，在運動習慣調查中屢屢敬陪末座。近期不少夜跑或是創意路跑活動的舉辦卻意外地帶起了國內跑步的流行，或許起初是抱著好玩湊熱鬧的心情報名路跑，但投身這項運動的人數在近兩年有了很大的成長，今日各大路跑活動每到了報名時刻往往一位難求。



歐美國家舉行路跑活動的風潮已行之有年。(圖片來源/Nike)

相較於球類運動和各式的競技型比賽，慢跑所要面對的敵人是自己，是一項毅力和耐力兼看重的考驗。開始跑步的理由有千百種，大都不離想要維持身心健康或是減重這兩個原因。但也因為入門容易，要如何持之以恆反倒成為慢跑運動中的一門大學問。

日本作家村上春樹在創作《世界末日與冷酷異境》時養成了長跑的習慣，從開始的一天三公里，到書寫完後能跑完馬拉松全程。一位中年作家也能完成全長四十二公里的路程，更說明了跑步靠的不是爆發力，沒有年齡限制也不需要特別的體能或是技巧，但是心肺功能和肌耐力及步伐卻都必須靠長期的習慣與調整才能達到最佳的狀態。簡單來說，慢跑是一項需要長時間投資的運動。

## 跑步 是一種態度和文化

不再單單是運動，跑步早已經昇華為一種文化了。選擇用最原始的方式與土地建立情感，以身體去感受吹拂在身上的微風，雙腿去衡量城市的寬度廣度，而呼吸的調節過程中，讓人體會到生存的真實。跑步對健康的好處更是不在話下，歸屬在有氧運動下，不僅有利於心肺功能、避免心血

媒體歷屆廣告

### 推薦文章

- 變化自如 幕後的聲音演員
- 那些年 爸爸與芭樂的回憶

- 關余膚色 我想說的事

### 總編輯的話 / 郭穎慈



本期共有十九篇稿件。頭題〈夢想配方 攝影甜點與咖啡〉忠實刻劃一位科技新貴勇敢出走，開設一間攝影風格咖啡廳的歷程和堅持。

### 本期頭題王 / 洪詩宸



嗨，我是詩宸。雖然個子很小，但是很好動，常常靜不下來。興趣是看各式各樣的小說，和拿著相機四處拍，四處旅行。喜歡用相機紀錄下感動，或值得紀念的人事物。覺得不論是風景還是人物，每個快門的...

### 本期疾速王 / 吳建勳



大家好，我是吳建勳，淡水人，喜歡看電影、聽音樂跟拍照，嚮往無憂無慮的生活。

### 本期熱門排行



夢想配方 攝影甜點與咖啡  
洪詩宸 / 人物



橙色的季節 唯美「柿」界  
陳思享 / 照片故事



老驥伏櫪 馬躍八方  
許翔 / 人物



追本溯源 探究大地之聲  
劉雨婕 / 人物



變化自如 幕後的聲音演員  
張婷芳 / 人物

管疾病和減肥瘦身。根據研究，慢跑的過程中還會促進腦部釋放「腦啡啡」，一種有利於改善短期記憶力和創造力的荷爾蒙。

無論是多少里程數，在跑的過程中，最痛苦的就是「撞牆期」，通常發生在跑步路程的一半，也是遠程路跑完成的關鍵。身理與心理在這個時候會遭遇到最大的疲憊，擺動中的雙腳漸漸顯得無力，呼吸隨著無力的雙腿開始亂了節奏，腦子不斷發出累了、想休息的訊號。但危機與轉機往往只有一線之隔，只要放鬆心情，拋開對哩數與速度的無謂追求，就會發現一段時間後，不但撞牆期被克服，還能增加跑步的距離，並且跑後的疲憊感也會大大降低。

就和日常生活的道理相同，遇上了挫折，要怎麼不去鑽牛角尖，不受心中黑暗面誘惑一樣，只要持之以恆地堅持下去，困難都會迎刃而解。

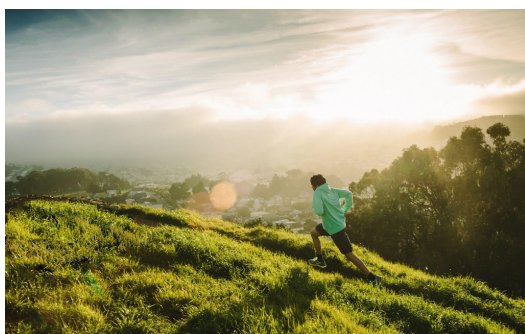


在進行長距離路跑前充分熱身運動也是一門學問。(圖片來源/歐陽靖臉書)

「它讓我體悟到活下去的重要，有一段時間我過得很消沉，但馬拉松讓我重新認識人生，就像是一種『道』，精隨不是勝負，而是過程。」歐陽靖在飽受憂鬱症困擾的深淵中偶然開始了慢跑，短短一年半，從一個一公里都走不動的人，搖身一變成為全程馬拉松跑者。她「跑」出憂鬱，找到了新的生活重心，不僅重拾演藝事業，更為自己打造嶄新的健康形象。現在的歐陽靖，不再是那個陰沉沉、形象黑暗反骨的叛逆女孩，搖身一變成為一名全馬跑者，更循著母親譚艾珍的腳步，積極投身各式各樣的公益活動與關懷動物的行列。

## 鼓起勇氣踏第一步

踏出第一步的勇氣遠大於完成的成就感，雖然時下各種花招百出的路跑活動近期飽受社會質疑掩蓋了跑步的初衷，但無疑地這股慢跑的風潮將繼續蔓延下去。一旦開始了跑者生涯後會發現，慢跑不只是生理與意志力上的鍛鍊，也是大腦思考的活躍期。日本經濟學家大前研一就曾說過，他是在慢跑中觀察出日本房地產泡沫化的現象。不管選擇路跑，或是執著於跑步機的里程，只需要一雙不磨腳的跑鞋，就能踏上跑者的旅程，不需要同伴，沒有場地限制，但卻有很高的心志門檻。如何在跑步的過程之中分散對於疲勞的注意力，只專注於呼吸的調節與雙腳的擺動，如何維持不間斷跑步的習慣，還有在間斷後如何尋回先前的體力與肌耐力，都是對於跑者們最大的考驗。



一個人也能跑的精彩，這也是跑步的魅力之一。(圖片來源/Nike)

前加拿大馬拉松選手Peter Maher曾說過：「跑步是一個天天都存在的大問號，它會問你：『你今天要當膽小鬼，還是要堅強？』」跑或是不跑，一個簡單的問題，卻是對堅持信念的重大決定。



變化自如 幕後的聲音演員

資深配音員蔣篤慧，娓娓道來身為臺灣配音員的酸甜苦辣。

追本溯源 探究大地之聲



大地音樂製作人吳金黛，藉著音樂的力量，使聽者重新審視自我與土地之間的連結，並以尊重的態度看待生命。

[▲TOP](#)

[關於喀報](#) [聯絡我們](#)  
© 2007-2014 國立交通大學 傳播與科技學系 All Rights Reserved.

Powered by  DODO v4.0