

# 紀政談健身之道

● 汪清澄

三十三年前在半年之內，打破六項世界紀錄，揚威國際體壇的廿世紀亞洲田徑女傑紀政，於三月十五日舉辦健走三千五百公尺，歡度她六十歲的生日，她的同事和友好五百多人，在陽明山仰德大道葉園休閒花園，為她舉辦午餐慶生會。

## 健走運動減重強身

紀政說：健走運動是世界上最安全、最經濟、最容易實施的促進健康的方法，她親身實踐獲得實益，所以願做健走運動的代言人。

健康的秘訣是：快步走，多蔬果，少發火。

健走運動的口訣是：抬頭挺胸收小腹，雙手微握放腰部，自然擺動肩放鬆，邁開腳步向前走。

紀政身高原為一七二公分，體重六十四公斤，但現在身高縮短為一七〇點五公分，體重則一度增加到七十八公斤。她每天做一小時健步運動以後，兩個月減掉肥肉十公斤，六個月可減到二十公斤，她目前的體重是六十三公斤，正合標準。

國人由於民生富裕及飲食習慣日益西化，使得體重過重及肥胖的百分比逐年提高。根據衛生署最新「國民營養健康狀況變遷調查結果」顯示，十九歲以上年齡層，每三個人就有一人的體重超出理想範圍，即身體質量大於或等於二十四點二（BMI ≥ 24.2）。

體重過重除對生活帶來負面影響、造成外觀上的困擾，也是一個嚴重的健康問題。

你的體重是否理想？可以自己計算一

下，及早了解健康的危機，想法減低體重。這裏有個公式給你參考。

理想的體重（公斤）= 22 × 身高的平

方（即公尺<sup>2</sup>）

身體質量指數 BMI（即 Body Mass In-

$$\text{dex} = \frac{\text{體重}(\text{公斤})}{\text{身高}^2(\text{公尺}^2)} = 22$$

理想的體重範圍是：體重位於理想體重的百分之十間，也就是  $19.8 \leq \text{BMI} < 24.2$

肥胖和許多疾病的發生，都有密切關係，包括心血管疾病、第二型糖尿病等。

醫生在臨床上也發現，即使只減輕原體重的百分之五到百分之十，也能減少肥胖所引起的相關疾病。

肥胖為身體增加負擔，也容易引起其他疾病。

減肥的方法，其實很簡單，控制飲食

，每天運動，下定決心，具有恆心，一定成功。紀政用健步運動減輕體重就是最好的例子。

更意想不到的的是困擾她二十多年的尿失禁，也因為每天作健步運動，減輕了體重，尿失禁也隨著不藥而癒。

關於控制飲食，她已一年不知肉味，絕對不吃肉食，每餐也不能過飽，大概吃到七分半飽就可以了。

健身的方法簡單易行，但是要能每天持之以恆，無論任何情形之下，都能繼續不斷地抽出時間做下去，就不是容易的事了。

由於紀政有一顆不斷向上前進的心，十年來經驗閱歷增多，用自己作實驗，現身說法，除了健走運動的代言人之外，當然也是「婦女尿失禁」及「婦女更年期」的代言人，凡有這類病症，心情鬱卒，精神異常的婦女同胞，她都願意貢獻意見和方法，予以消除，過著健康愉快的生活。

### 轉換跑道貢獻所學

運動員的黃金時期，不過一、二十年，而且最怕受傷，但也難能避免。紀政參加第五、第六兩屆曼谷亞洲運動會，本有

拿到十面以上金牌的希望，由於受傷中途退出比賽，僅得到兩面。正是巔峰時期，因開刀治療「彈響關節症」，遵醫生勸告，一九七二年慕尼黑奧運會，未能出場比賽，此後國際體壇受政治嚴重污染，我國控告國際奧會違反會章，彼此關係中斷，亞洲運動會連續四屆未能與會，奧運會也有兩屆沒有參加，紀政失去活動舞台，被迫退休，轉換跑道，一九七五至七六年任美國加州瑞蘭大學體育主任兩年。

紀政是受國家栽培而成名的世界級運動員，她認為應該回國服務，貢獻所學才是，於是在一九七七年回國，擔任中華民國田徑協會總幹事十二年，後來又接任兩屆理事長，至一九九三年任滿退職。在這期間，一面推展國內田徑運動，一面又要周旋國際體壇之間爭取恢復會籍，由於她的才能和聲望，使遭受歧視和不公平的遭遇，都一一迎刃而解。其間為了社會情勢的需要，曾高票連任三屆九年立法委員，督促政府重視體育，促進國民外交，改善社會福利，保護消費者的權益，都有貢獻。

對於我國體育發展的現況，她有感而發的說，任何政策計畫祇要認真貫徹去做

，總會有些成果，就怕一人一把號，各吹各的調。最高行政領導單位，已換了三位主任委員，第一位趙麗雲提出陽光健身，第二位許義雄主張各縣市成立運動休閒中心，現任的林德福喊出運動人口倍增，新人新政，人在政舉，人走政息，最是糟糕，那能做出什麼成果。

### 熱心從事體育活動

國際間長江後浪推前浪，新人輩出，紀政早年締造的世界紀錄、亞洲紀錄已紛紛被來者打破，但她所保持的全國紀錄，還有一百公尺、四百公尺及一百公尺跨欄等三項，屹立四十年來還無人能破，進步之遲緩，能不令人長嘆！

紀政是海峽兩岸十三億中國人中第一個在奧林匹克運動會奪得獎牌（墨西哥奧運會八十公尺低欄銅牌）的女選手，是國寶級人物，轉瞬已屆耳順之年，可是她不畏任何艱難險阻，充滿信心與活力，昂首闊步，健走向前。

目前她活動的範圍非常廣泛，每天都忙著，生活過得很充實。她的職務有二十個之多，主要是：仲盈泰集團（西藥、運動器材、國際貿易）、希望基金會、

雙溪啟智文教基金會的董事長；中華民國社區健康生活與運動協會理事長、中華奧會委員等。

她經常為體育活動和她的事業，奔走於國際間，今年二月廿八日，她以中華台北聽障者運動協會名譽理事長的身分，與我國代表團，在瑞典打了一次勝仗，以五十二票對三十二票，打敗了雅典，為台北市爭取到二〇〇九年第廿一屆聾人奧林匹克運動會的舉辦權，屆時將有一百個國家一萬名職員選手，來台北參加盛會。經費預算是兩億元新台幣，台北市政府負擔五千萬元，其餘的將再想辦法籌募。

### 念念不忘四位恩人

紀政現已功成名就，在我國體育界中是少有的佼佼者，她能夠到達這一境界，一方面固然是自己有無比的勇氣艱苦奮鬥向前，再方面適時的有貴人幫助，也大有關係。

她說，幫助她的恩人有四個，第一位是吳金虎，新光集團企業家吳火獅的弟弟，在她入新竹師範附小時，因為繳不起學費，幾乎輟學，吳金虎即時伸出援手，為她繳了兩年的學費，才得以入校，有機會

被選為校運選手，縣運選手及臺灣省運選手。

第二位是她的父親紀清池，全力支持她，在十三歲那年借錢為她買了一雙釘鞋，培養她的興趣，使運動天賦，漸露頭角，受到注意。

第三位中華全國田徑委員會主任委員關頌聲，他的慧眼識英雄，在選拔參加一九六〇年羅馬奧運會代表時，「特別給予機會」，提拔了她，讓她堅定從事運動，為國爭光的雄心。

在下是一九六〇年七月十日下午，在台北市體育場目睹「特別給予機會」的真實情況者之一，紀政和黃文蓉同時參加八十公尺低欄決選，因前晚下雨場地濕滑，紀政在跨第一欄架時滑倒地，如果爬起來再跑，無論如何難達標準，她傷心的哭了。愛惜人才的中華田徑委員會主任委員兼發令關頌聲，認為紀政的滑倒，是場地不好，情有可原，於是特准她重跑一次，結果計時長張煥龍報告以十一秒九剛好達到合格標準，而黃文蓉先跑到終點，因未達標準，早已離開運動場走了。

第四位是她的美國教練瑞爾（Vincent Reed），主張她去美國訓練，且很有耐心

，訓練有方，成績突飛猛進，預料的結果都一一實現，成為世界級的選手。

### 身體健康人生美麗

生老病死，是人生的過程。球王李惠堂晚年為病所苦，曾感慨的說：「一個人甚麼都可以有，就是病不能有。」有了病魔相纏，甚麼事都不能做了，一切希望都告幻滅。

紀政現在談健康之道，就是希望國人注意健康，尤其是簡單易行的健走運動，如果你能以有恆的毅力去實行，一定包你快樂無窮，能對國家社會多做貢獻，並享受到快樂美麗的人生。

在下半年一月底至三月中，因患退化性脊椎炎，右腿疼痛難當，不能行走，臥病五十天，幸經紀政介紹台北宏恩醫院復健科主任鄭悅承醫師徒手揉、壓、捏、拉等方治療，妙手回春，再加上物理治療，迅速恢復能行，他特別告訴我，每天要健走一小時，約一千多公尺，才能使腿部肌肉強壯，並避免不用而萎縮。

筆者現在已能享受正常幸福生，特此對鄭主任醫師深表感謝之意。