

# 慢跑 運動 設備 走入 美國 社區 發展 計畫

張博容譯

制有損身體的習慣及多點運動，將會減少心臟病及肺部失調的情況發生。

懷特醫生的規勸，深印美國人的腦海，從而愈來愈關心身體健康。他們開始作更多體育活動及勤做體操，鍛鍊身體。但不少體育運動需要特殊的設備及器械，柔軟體操等運動有時很乏味，實在需要有多一種簡單而具挑戰性的方法來鍛鍊身體。一位空軍醫生堅尼夫·古柏，於一九六八年出版的一「需氧生物」一書中，建議慢跑是鍛鍊身體的好方法之一，立刻大受推崇。

慢跑在美國日受歡迎，是全國人民關切健康問題所致。早在一九五五年，艾森豪總統第一次心臟病發時，替他治療的心臟病專家保羅·特里·懷特醫生，曾就健康問題向美國人民公開演說。他認為：由於美國社會在科技及物質生活上非常發達，因此大部份美國人在日常生活中已不再有足够的運動。從統計數字看來，美國人要比過去更為健康，這主要是由於醫藥進步已抑制了大多數傳染病之故。但他認為美國人是可以更加健康的。新的「殺人兇手」主要是心臟病、中風和癌症，而這些病症的起因，在某種程度上，似乎是由於生活太隨意，吃得過量及抽煙所致。懷特

古柏又強調氧氣對人體的重要性。他認為氧氣的功能是促進心血管和肺系統的不二法門，並將各項運動，按促進氧氣功能的程度評訂積分，慢跑是其中最有益的運動之一。因為所花的時間不多，所以很多人選擇了慢跑作為強身健體的途徑。

醫生更堅持，如果美國人能夠抑制有損身體的習慣及多點運動，將會減少心臟病及肺部失調的情況發生。

懷特對心臟已有毛病的人亦顯得有益。這種運動，雖不能消除動脈粥樣硬化所產生的凝塊，但可以使動脈擴張，讓血液更自由流動，病人往往能夠減輕甚至毋須使用藥物來防治因太少血液到達心臟所引起的心絞痛。心臟病患者，可以實踐細心監督的慢跑計劃，藉此重建已受損的器官，例如德克薩斯州的體育專欄作家漢密爾頓·莫爾，在患過嚴重的心臟病之後，便開始以慢跑作為治療，現在，他的身體比心臟病發之前還要好。

運動不僅可以增進健康，也能使體型轉好。慢跑可以減少體內脂肪，更可以使肌肉結實，對大腿

和腎部的功效最為顯著，亦可減輕體重。從事慢跑的人，看上去好看得多，更加精神飽滿，精力充沛。

一九七八年在俄勒岡州尤珍市所進行的研究，更加證實古柏所述有關慢跑益處的發現。該項研究是由俄勒岡大學、美國心臟病控制計畫、美國公共衛生署和尤珍醫院診所聯合進行的。這項研究證明了：若一個人能持續慢跑計畫，每週三次，每次在二十分鐘之內完成四公里路程，對身體有一定的價值。這項研究證明結果，幾乎與古柏的建議相同。

現在世界上最精心設計的慢跑設備，應是古柏為此而設在德克薩斯州達拉斯的總部。它包括一間需氧生物研究所，一間需氧生物活動中心，及一間需氧生物研究所。古柏希望證明像慢跑一般能助長氧氣功效的運動，可以預防心臟病。許多試驗都顯示出這是真確的，只不過從前的研究，沒有古柏在需氧生物研究所的同事們所研究的那樣廣泛而已，或者重於證明原因及影響的特殊關係。新顧客來到診所，先要進行耗盡精力的體格檢查，然後到活動中心去做他們特別需要而規定的運動。一等到顧客習慣之後，他們便可以自己開始運動，或跟其餘千多人一樣，利用活動中心，作為健康俱樂部。該中心的慢跑者，可以利用那條一千二百零七公尺長，處於山景優美之地的跑道慢跑了。這類豪華的設備，已為美國各地社區發展計畫部門負責人員所重視，他們一致認為，新興社區內，規劃出跑道或類似設備，既可調劑社區居民的生活，更可促進他們的的健康，目前已有多處社區已着手完成這種設備，將來可能會更多，但無論如何，不同年齡的美國人，似已決定了為增進健康和而慢跑結下了不解之緣。

(譯自：時代週刊)