

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 田徑 來源 民生報 日期 740213 版面 三版

圖中是正在慢跑的跑步熱心者吉姆·菲克斯。醫師說，只要遵照一些簡單的原則，慢跑實際對人很有益。



【本報特譯】舉世聞名的慢跑運動倡導人吉姆·菲克斯 (Jim Fixx) 去年突然去世，頓時使得數百萬以他為榜樣的美國人惶恐不已。

菲克斯曾著有「跑步的奧秘」一書，非常暢銷。他促使慢跑成為兼具鍛鍊身體和社會活動特性的大眾化運動。去年他在佛蒙特州從事每日例行慢跑時，突然心臟病發作死亡，享年五十二歲。

心臟病專家歐伯曼指出，儘管菲克斯之死引起諸多臆測和擔憂，但一般的慢跑和體育活動對任何健康人來說，都是絕對安全有益的。

這位阿拉巴馬大學醫學教授奉勸熱衷慢跑和其他運動的人士，依照下列幾項重要原則來鍛鍊身體，這樣才能獲得健康而有趣的人生：

· 感覺疼痛時，要立即停止運動。
· 菲克斯可能設法訓練自己不去理會疼痛，因而種下禍根。他並非身體太強健，感覺不出心臟病的徵兆，事實上，他在身體開始傳送疼痛的警告訊號後，仍試圖繼續奮鬥，這是蓄意充力體力運動最大危險。

· 必須定期做健康檢查，特別是超過卅五歲才開始運動者。
· 倘若還不到卅五歲而且身體很健康，通常不需檢查就可開始運動。一旦超

慢者且慢路上

強身保健先聽聽專家的意見

過了這個年齡，即使運動沒有帶來任何困難，也要每年檢查一次。

· 每週從事三次或四次半小時的運動，足以保持良好的身材，不必像菲克斯那樣一週跑八十里。

運動的目標是要將脈搏加快到其最大限度的百分之七十到百分之八十五之間。通常將一九五五去年齡數，就是運動時應該達到的脈搏速度。

· 慢慢增加運動速度。假如打算慢跑，從步行開始，逐漸加快到小跑步。千萬不要強迫身體做任何不舒適的舉動；為求強健體魄，切不可操之過急。

· 單單運動並不能保證擁有健康的體魄。促使身體強健的其他要素還包括降低膽固醇量、降低血壓和體重。不過運動有助於溶解阻塞動脈的膽固醇，也可幫助維持體重和控制血壓。

· 慢跑不是運動的唯一方式。游泳和騎腳踏車都是有益身心的運動，但這些運動對關節、肌肉和韌帶構成的傷害卻比慢跑少。

· 在戶外運動時要留心路況和天候。在路邊跑能傷害足部和腳踝，而在極炎熱的日子運動易使身體疲勞。

· 運動不能治療或預防心臟病。心臟病只有醫師才能治療，但健康的身體可防止心臟病形成。(某報譯)

在美國過去十八年中，巴爾的摩市金鶯隊 (Orioles) 一直是被人敬佩的球隊。這球隊沒用錢買大明星球員，可是在最強的美國聯盟東組 (包括洋基、老虎與紅襪隊)，卻常常奪第一、第二，他們也贏過兩次世界大賽。更重要的是，這支隊伍以防衛高強、基本操作精練、錯誤最少著名。能夠塑造這種特性，可說都是擔任他們教練十五年，現在已退休的維伯 (Earl Weaver) 的功勞。

在維伯擔任教練的二十六年中 (包括大小聯盟)，從小維伯就以運送制服，在紅雀隊出入入，與棒球賽結下不解之緣。他十七歲時加入紅雀隊小聯盟的球隊。表演了幾年，自知技能不夠，不能進昇大聯盟，所以在 一九五六年轉任為教練。隔一年，他被金鶯隊的小聯盟球隊羅致，開始了他非常成功的金鶯隊教練生涯，一直到一九八二年才終止。

維伯運籌定江山

——簡介美國贏球最多的棒球教練

許昭彥

他的球隊有二十一年不是贏了第一就是第二。他的五成九六贏球率是美國教練中成就最好的 (平均十場中贏六場，輸四場)。他一生中從沒被解職過，他在金鶯隊的十五年也是美國所有教練就職期間最長的 (在十五年中，平均每隊就換了六名教練)。在朝不保夕，最不穩定的美國教練職業中，維伯的成功是一個很特別的例子。

維伯出生於路易斯市。維伯的父親開乾洗衣店，這店的顧客就包括該市的紅雀隊 (Cardinals)。所以一九六八年他連昇成金鶯隊教練，那一年他就使該隊奪得東組第一名。在他就任教練的十五年中，金鶯隊一共贏得東組第一名六次、第二名七次，僅有兩年他們是第三與第四。他領導金鶯隊進入世界大賽四次，贏了一次，但在他退休後一年，金鶯隊又贏了一次世界大賽。所以金鶯隊的成功，維伯的貢獻非常大，因此「巴爾的摩維伯」(Earl Of Baltimore) 的綽號，因為他的名字中就有伯爵之意。