

# 在運動中養身養心

◎ 鄭石岩

## 勤

於運動不但可保持身體的適況，而且可以培養精神的力量，充實生命。天天運動，就可以保持活力，減低生活和工作中所產生的壓力。每天抽出時間運動，讓身體吸氧，流點兒汗，可以帶給你殊多好處。

帕德絲 (E. Padus) 等人所編《情緒與健康手冊》一書中說：天天運動能強化情緒健康，增進精神力，還能治療沮喪和心理困擾。運動經研究和臨床證明，具有下列效用：

- 增進活力。
- 清除緊張和壓力。
- 強化身體抗壓機能。
- 減少敵意和性急的行為。



# 心靈之享

- 腦力清醒，增加專注和記憶力。
- 增強積極的自我形象和自信。
- 感覺身心舒暢。
- 增進良好睡眠品質。
- 緩和沮喪的情緒。

看看這些運動的好處，就應該下定決心運動。我在五十歲以後，運動就更勤快了，至少每週維持三至四次登山漫步，每次約一個小時。現在，我盡可能每天作運動，以保持良好的精神力；不登山就到公園慢跑，即使下雨天，我也盡量撐傘走出去。

無論登山或慢跑，只要經過五分鐘之後，心情開始寧靜下來。身體自然的運作，會覺得心無旁騖，感到安定的效果。佛家所謂的行禪，是指專注在森林裡步行的修持，但每當我獨自登山時，很快就領悟到個中禪味。這是一種安定，心曠神怡，頭腦清醒地思考。也許你會問我，思考些什麼？老實說，那就是思潮洶湧，自由遐思，但沒有任何壓力或煩心。那是一種渾然忘我之感，而非苦思多慮的憂煩。這就開始進入行禪的冥思；這時你會專注地欣賞



# 心靈之享

景物；聆聽蟲鳥歌鳴，神往於綠樹青山。

登山是很美妙的，你的腳步和著呼吸的氣息，化作單純容易鎮定的節奏，很快就進入無思的寧靜。這不但在生理上產生變化，血液的化血平衡也達到較好的狀況。這時你會發現陽光篩落的樹蔭，發現無比清涼神奇；和風令人陶醉，從而體會到玄妙的經驗。

每當我運動回來，總是精神飽滿，思考敏捷，可以有效率的工作。過去，我一直肩負著沉重的工作，而運動是我精神力量的來源，也是我工作創意的酵母。現在，我透過運動，令我專注的寫作和思考，並賜給我從事教育和助人工作的熱情和活力。

人免不了也有煩惱的時候，只要騰出時間作運動，幾分鐘之後，憂煩漸漸鬆解，面對問題已能胸有成竹。這時該去做的，就會有精神和信心去做；無可作為的，我不再浪費時間去憂怒，把它擺開一邊。登山或運動，給我一種全新的思考，去區隔那些是我能著力的，那些是我無能為力的。對於那無能為力所造成的情緒，將隨著運動時的耗氧過程，把它化作鎮定和耐心。

把運動養成習慣，就會對自己的體適能有信心。這能減低你的驚慌，緊



# 心靈之享

張和敵意，並領略到從生理傳達而來的愉悅，這能令人感受到生命的實現。

美國著名心臟科醫師希罕（B. Sheehan）極力推崇運動的好處，他說：

「運動的基本功效，是使身體進入適況。適況是令人快樂的經驗，它正是大家所期望的東西。所以，你該像我跑步一樣，依自己的個性選擇一種運動，努力以赴。」

「適況的身體，是生活藝術和身心協調的基礎。有了適況的體能，每天一早起來，你就能從事該做的工作。」

「常作運動時，會發現自己內在的那個人。然後，你可以透過專注、耐性和鍛練，演變成那個人。其實，那就是真正的自己。」

每週有個三、四次運動，每次維持三十分鐘，運動的方式包括快走，做柔軟體操和伸展軀體。參加這項健身活動計畫的人是五十六到八十七歲的老年人。經過六個星期之後，這些人血壓降低，體內脂肪減少，氣氣最大輸送量增多，神經肌緊張現象亦減少。他們的健康和精力，都得到改善。顯然，運動對老人的健康亦特有幫助。

運動可以維持最高水準的生活品質。你不要把物質享受、財富、地位當

# 心靈之享

做生活品質的重要因素，真正生活的品質應建立在健康上。我札記過運動對身體健康的好處，曾把它貼在書架上，用來砥勵自己天天運動：

• 運動使心臟更為有力，泵出更多的血，在進行劇烈活動時，不必博動太快，就能滿足實際需要。

• 運動能降低低密度膽固醇三酸甘油脂的標度，有時甚至使膽固醇的總量減少。更重要的是它能使有保護作用的HDL膽固醇數量增加（它具有清潔動脈的效能）。

• 經常運動可以減少冠狀心臟病的機會，平均壽命則顯著延長。

• 對抗地球引力的運動如跑步、步行等，能增加骨骼中的鈣含量，防止骨質疏鬆症與衰弱性骨折。

• 對五千多名在大學時代做過運動的人作長期研究，有運動的婦女較少罹患乳癌和生殖系統癌。

• 運動可以延緩衰老，保持較好的體力。

運動的好處殊多，為什麼有偌多的人不肯運動，反而求助於進補呢？也許你會說，「我太忙，我沒有時間」。不過，如果你不肯騰出時間來，健康



# 心靈之享

的機能會不斷流失。等到有時間時，可能已經喪失你的健康和活力了。

現代人生活在追求效率、競爭和多元價值的社會裡，心理壓力大，緊張和焦慮是普遍的精神困擾。研究指出：運動後焦慮即可減低。古柏醫生（K. Cooper）並建議，如果希望借助運動來減低壓力，不妨將運動時間，設定在下班後和晚餐前的時間。那樣能有效清除一天累積下來的壓力。

依我的觀察，長期不作運動的人，顯然比較焦慮，易怒和恐懼。於是在工作適應、人際關係和家庭生活的品質上，都要比作運動者差。有不少人來晤談時，我一眼就看出他長期不作運動，我告訴他：「每一個人都有辛苦遭遇，這是生活必然要承擔的事。所以，別想苦難會從身邊自動消失，要想怎麼樣培養承擔它的心力。」對於這樣的人，我的建議是：

- 承擔：心甘情願去面對現實，不要抱怨。

- 運動：透過運動培養堅毅的精神力，去解決問題。

美國威斯康辛大學葛瑞斯特教授（John H. Grest）指出，固定的運動，能強化五種性格特質：

- 精幹：能發展成功的精明和自覺，遇到困難時較有把握和信心。



# 心靈之享

· 耐心：肯長期耐性作有規律運動，從而培養了堅忍和毅力。

· 積極：運動的積極活動，會取代先前養成的壞習慣，從而發展出積極的特質。

人的性格特質，雖是長期生活經驗的產物，但是透過運動，則可以有所調整，變得更健康更堅毅。心理治療家柯斯楚巴拉（J. Kostrubala）寫過一本《跑步之樂》的書，陳述跑步使人積極，不再沮喪。他說：

「跑步之所以有效，是因為它改變了人格特質，它能增進自我價值，使自己更有自信，逐漸感受到自我的力量。」普度大學的伊斯梅爾教授（A. H. Ismail）則說：

「現在我們知道，成人的人格是動態的，不是固定不變的。經由運動，可以作改變；它能使人格導向積極正向發展。」

研究指出，那些情緒不穩的人，透過運動而有明顯的改善。對於憂鬱和沮喪的人，持續的運動，亦會明顯減輕。因為運動能促進內啡素（endorphins）的分泌，而使人覺得愉快和舒適之感。

運動有助於專注，提高記憶力，對於創造力的增強亦有幫助。研究亦發



# 心靈之享

現，記憶力衰退的老人，也因運動而有所恢復。在諮商經驗中，我發現許多青少年過度用功，睡眠少，運動不足，被考試的緊張和焦慮所困。他們的反應是昏沉，注意力不集中，記憶力減退。對於這些人，我誠心地建議：把生活作息安排好，每天抽出時間作運動，不但能振作精神，讀起書來也事半功倍。運動對青少年建立自我價值和信心，具有關鍵性的作用。

運動可以養身，可以養心；它能帶給你良好的生活品質，孕育堅毅和樂觀的精神力，從而形成良好的自我價值感。我每天都抽出時間運動，不是登山就是慢跑，不是耗氧的運動就是柔軟的運動。我相信運動是幸福人生不可不為的大事。

