

適用單元	大學入門導論
作者	 學歷 ▶ 台大醫學系、台大公共衛生研究所碩士、美國哈佛大學公共衛生碩士 專長 ▶ 醫療制度、健康保險、衛生行政、衛生政策 現職 ▶ 總統府副秘書長 給大學生的一句話 大學四年必須奠定好基礎，一定要養成終身學習的習慣。 發信人：葉金川
篇名	給大學新鮮人》享受運動 一日習慣終生上癮
來源	《聯合報》，2008 年 8 月 8 日。
內容	親愛的大學新鮮人： 我想建議的是，大學四年，你至少要養成一種運動習慣。 可惜我體悟到這點，已經是卅五歲前後，那時我才第一次感覺應該養成一個終身運動的習慣。醫學院畢業時，已經廿五歲，接著十年都一直在念書與工作，等到體力開始走下坡，才驚覺不運動不行，這時，我選擇登山。 我大學參加登山社，爬過玉山、秀姑巒山、大霸尖山等，那種感受讓十年後的我仍然印象深刻，登山變成我此生念念不忘的運動。即使到了今天，我還在想六十歲前要完成我的夢想：爬完台灣百岳。 心靈飛舞 帶夢旅行 我列一個表，上面寫了九十九件該做的事，其中第一件就是六十歲前，要把台灣百岳爬完。當然，這九十九件事有些比較簡單，例如「養一個女兒」、「完成一本書」等，但運動這事，排第一件。 為什麼我希望你有運動習慣呢？很多人說，運動是為了健康，但我覺得不只如此。運動其實是為了享受、放鬆，不純粹只是為了健康。 嚴格來說，爬山常要五到七天，對身體健康也不一定好，如果只是

為了健康，每周爬一兩個小時山也就足夠了，我花那麼多時間爬山，應該說，是心靈的飛舞，就是那種「帶著一個夢去旅行」的感覺。

我知道，如果沒有跟我類似的際遇，我很難說服你相信運動的重要性；就像有人很愛的打高爾夫，旁人看不出有趣在哪，但對打高爾夫的人來說，這是心靈的寄託。

有運有動 活力旺來

但我還是很誠心的建議你，一定要培養運動的習慣。運動確實有益健康。醫學知識越來越豐富，大家慢慢了解運動的好處，以前因為醫學比較懂心肺方面，大家只知道運動有益心肺功能，後來慢慢發現運動可產生腦啡，產生快感，能夠對抗憂鬱症。

最近醫學更精進，發現運動會產生白血球 CD34。白血球有很多種細胞，CD34 就是一種修復細胞，像幹細胞一樣，譬如手受傷他會修復；運動可讓 CD34 細胞數目增加，刺激修復的能力，所以有運動的人，看起來比較年輕。

手腳愉快 你也想試

此外，運動也能增加去自由基的西每。自由基對人體不好，但體內去自由基的西每可以化解，這可由運動增加，有效減緩老化。很多人吃抗氧化食物，但其實運動就能造成效果，越來越多證據顯示，運動是生命的泉源，讓你保持生理健康，也讓你找到身心活力。

可能你會覺得，保持運動習慣要很有毅力與耐心？錯了。一旦你習慣運動，就會變成癮一樣，不去運動反而渾身不舒服，提不起勁，過一陣子就會想去運動。所以養成運動習慣也沒那麼困難，就像戒菸一樣，你只是需要一點知識與啟示，一旦想通，就忽然解決了，根本不困難。

除了登山外，我還游泳、騎腳踏車、跑步。其實游泳比騎腳踏車來得好，因為游泳是全身運動，但腳踏車的「愉快感」較強，你想想，可以騎車在原野森林間馳騁，那種速度感真像在飆車，那種感覺，你也一定會想試試。

找對鑰匙 精采四年

大學除了知識之窗外，還有生活與做人，求知識固然是大學最重要的目標，但生活與做人也很重要，這包括養生、包括愛惜自己、也包括尊重自己，都是你必須在四年內學習。大學不是只有把成績弄好、知識移轉而已，而是讓你對自己的生活與人生有個認識，肯定自己的目標在哪裡，才能支持你繼續往前走。

老實說，大學四年，只能給你工具而已，畢業後還有漫漫長路要走；如果這四年你沒有找到鑰匙，或者沒有熟悉工具，這四年就白費了。

我認為大學要熟悉的最重要工具之一，就是要養成一種運動的習慣，任何一種運動習慣都可以。就像馬總統說的，「一人一運動，一人一藝文」，畢竟生活不是只有工作與家庭，終身的運動習慣，絕對是必要的。