

# 用簡單的拉伸操， 戰勝「沒時間運動」！

文 / 藍均屏 攝影 / 王韃子、Aaron、施以諾



午餐時間，三位粉領族坐在一塊兒正吃著拉麵。

Amanda 說：「我最近頭痛常常發作，超級不舒服的，人也沒什麼力氣。」

Linda：「我也是啊，不只頭痛，我的肩頸也是超緊的。我昨天去按摩，師傅一直說我的肩膀太硬了。沒辦法，天天打電腦用滑鼠，肩膀都處在緊繃的狀態。」

Judy：「還是要運動啦，應該還是運動最有效吧？」

Amanda：「哎，我也知道啊，但每天下班 7、8 點都累死了，哪還有力氣！而且哪有時間啊？」

Linda：「對啊，說得簡單，更何況運動還得養成習慣，還要每週 3 次，每次 30 分鐘，心跳要 130...這是超人吧...」

**身** 為忙碌的現代人，上述的對話，您是否也曾相識？談到運動，您是感到心有餘而力不足嗎？

運動的好處多多，相信大家都知道；根據1996年美國公共衛生局提出體育活動與健康的報告指出，規律的運動有以下的好處：

- 1、改善你的心情；
- 2、減少焦慮；
- 3、減少沮喪；
- 4、增加自尊及自我控制感；
- 5、藉此幫助減重、增加肌肉張力，改善你的身態。

## 五大不運動的關鍵

簡單來說，運動會讓你更快樂又更帥更美！甚至運動也被視為戒煙、戒酒的良策，並用於輔助治療憂鬱症、焦慮、心理情緒問題等。既然運動好處多多，為什麼大部份的現代人仍是處於缺乏運動的狀態呢？教育部的調查數據顯示，七成的台灣人沒有規律運動習慣，五大不運動理由，最多人回答「沒有時間」，其次才是「工作太累」和「懶得運動」。

為了幫助「沒時間」的現代人運動，提升國人健康水準，許多專家不斷努力研究利用零碎時間運動的方法，伸展體操就是其中之一。對於沒有運動習慣的民眾來說，一下子要開始上健身房、游泳、慢跑等也許難度太高，其實簡單的伸展操便能達到消除疲勞、柔軟身體的效果，而且不分年齡、隨時隨地都能做。





紅遍美國、日本、新加坡、台灣、大陸  
專門對抗沒時間運動的你，陪你一起  
迎向健康快樂的人生！

## 「拉伸操」國內外名人健康見證

我們談的伸展操不需要報名健身房的瑜珈課或是皮拉提斯，就是簡單地伸展，拉開筋骨，幫助淋巴結打開；一段時間下來，身體僵硬喀喀響的情況一定會減少，氣色與循環也會改善。在台灣，做伸展操最有名的人，應該就是王永慶了。國內外許多媒體曾採訪過王永慶，談到他的管理哲學—簡單；而他最鍾情的運動，就是毛巾操，因為它「簡單」。王永慶夫人李寶珠曾與媒體分享，王永慶每天晚上九點就睡覺，半夜兩點半起來做毛巾操。這個曾被日本電視台（NHK）拍攝報導的健身操，只需在雙手握緊長毛巾，前後左右搖動到身體發熱。

而去年（2013），在台灣掀起一波從新加坡來的拉伸操旋風，是由新加坡知名藝人東方比利，透過他個人的親身經歷，分享了拉伸的好處。東方比利曾兩度罹患血癌，他的抗癌秘訣在於自行烹飪天然食物、繪畫抒發因罹癌化療的憂鬱疼痛；而他前往日本學習的「拉伸操」，更是他幫助自己重獲健康生活的關鍵。他曾特別提到「拉伸操」不僅對術後水腫有幫助，平常想要瘦身的民眾，也同樣能多多練習，因此他自己改良了拉伸操。

## 何謂健康拉伸操？

健康拉伸操大致上設計了12個動作，例如第一招「回轉拉伸」，主要目的就是伸展拉筋，可以降低肌肉、肌腱受傷與減少肌肉痠痛的機會，提高活動的效果。「加強腰部腿部伸張力」的拉伸，可以消除疲勞，改善失眠，伸展腹部還可以美化曲線，同時又舒緩肩膀、腰部與背部疼痛。而「全身運轉拉伸」，是頭肩腰部腹部膝蓋背部全方位的伸展，可以強化淋巴腺，提升免疫力，並預防腰痠背痛、伸展腿部肌肉、消除腰圍贅肉。

## 對抗現代病的新一波運動 - 健康拉伸操

東方比利除了自己得益於拉伸操，他與團隊也應全球許多華人團體的邀請，前往美國、日本、新加坡、大陸、台灣，各地分享拉伸操的實踐法。去年在台灣，與愛網全人關懷基金會合作推動「21天防癌養生健康課程」，透過規律拉伸、同儕鼓勵、天然飲食、繪畫、衣著，許多民眾都重獲了健康，不但改善生活品質，也更有自信。

例如21天勤練拉伸的唐衍柔，一顆跟了她兩年位在大腿乒乓球般大的腫瘤不見了。這腫瘤曾讓她走路不穩、經常跌跤、不能

的健康拉伸操

戰勝沒時間、沒空間、沒同伴！



踮腳尖；且持守拉伸操運動，她的抽筋次數減少，並憂鬱症也得改善。

而陳若涵則是得益於拉伸操之後，更決定成為教練，致力推廣。她曾需要藥物治療調整血清，減少睏倦感，雖努力減低藥量，仍無法完全改善。在持續進行三週21天拉伸運動之後，陳若涵的睏倦感頻率降低，血壓也從100降到正常值70，並減去4公斤。受益於拉伸運動的興奮與喜悅，讓她自願成為三個公園教學據點的教練。

規律運動是預防心血管疾病、糖尿病、肥胖、甚至是癌症的妙方。運動能減少壓力、改善心情，並讓你認識自己的身體，更愛惜、更喜歡自己的身體，或許還會帶給你新的人生觀與方向。

現在，你要做的是設定你的計畫，不妨就從最簡單的健康拉伸運動開始吧！找一群同樣想展開新生活的朋友們，固定相約一起做拉伸操（如果沒有同伴，本期雜誌有介紹目前有哪些公園有拉伸據點），並且把你運動前後的感覺記錄下來。持續一段時間後（通常養成一個習慣需要重覆21天），別忘了也給自己一個獎賞，肯定自己持續恆心運動喔！

