

顾方蓁：保持强健体魄

保持强健体魄绝对必要，尤其是渐渐老去时。一个原因是你永远不知道什么时候可能会受伤、搞到必须长时间卧床休养。受伤之前若是有一副强健体魄，复原之路就能超前。此外，强身，是健康生活方式的一部分；让自己保持年轻，对自己的未来绝对有益无害。就像「健身教父」杰克·拉兰内 (Jack LaLanne) 一样，顾方蓁是一位永不显老的具体化身。她在下列三篇贴文中分享她是如何锻炼一直到她进入人生的第七十八个年头。

在她《为何射击需要健身运动》的贴文中，方蓁首先将我们的身躯比作汽车；她说，就像汽车等载具需要定期保养才能在需要时开动一样，我们的身体也是如此。



若要汽车载具发挥功用，你必须不断给它加油、给它必要的保养。[...]我们

必须提供身体适当的营养、借着经常锻炼来维持。

方蕤在本文中提供的若干建议是：

- 让运动成为例行公事。
- 与教练合作，确保自己在一开始受训一切都做对了。
- 要给身体休息的时间好从锻炼中恢复过来。
- 平衡自己的健身计划。
- 无论是肉类、蔬菜或其他基底食物，要找到最适合自己的食物类型。
- 尽量避免加工食品

方蕤的文章《言者谆谆听者藐藐时》，灵感来自一位脚踝受伤的朋友，她想从旁给予帮助。方蕤自己在六十六岁时跌倒、左腿胫骨折裂，她说的绝对是有切肤之痛的亲身体会。



当面对生活中的挑战时，自己必须做的事情可以不喜欢，却必须去做。倘若这是为达目的地自己必经的途径，就非做不可。

休养过程中，方蓁中、西药双管齐下。华人的疗法强调膳食、睡眠和药物，而且依此顺序。方蓁无视体重增加，每天要摄取几千卡路里的热量；她也睡得好，每天喝两杯中药汤药。在西医方面，她勤快的遵循医嘱进行物理治疗。

受伤后不到一年，方蓁就重返赛场，身上没有任何明显的不良的副作用。

如第一段所述，方蓁似乎永远不显老。她的文章《学习新运动推迟心智衰退》就证明了她常青的体能。为了挑战自我，在七十二岁高龄时，方蓁决定尝试一项新的运动——霰弹枪射击。



我的目标是不断学习，不断挑战自己。缺乏挑战、没有考验、手上无事，我表现的就不是最优秀版本的顾方蓁；挑战极限、迎接新挑战，我活出的最精彩、最好；我专注于此，我的身心也永保敏锐。

方蓁解释霰弹枪射击对她来说是多么具有挑战性。对不碰枪的人来说，霰弹枪射击与手枪射击有很大不同。除了枪支明显尺寸和持枪方式外，扣扳机的拉力也非常不同。还有就是射击目标的方式。手枪射击，射手透过瞄准镜对准目标；霰弹枪射击无此，焦点完全单一的在射击目标上。在任何年龄参加这项运动所

需的力量和耐力都极具挑战性。



虽然顾方蓁从未以健康专家自居，但在多年亲眼目睹、了解她许多人生故事后，深感她提供的强身建言，的确值得认真考虑。