

顧方蓁：保持強健體魄

保持強健體魄絕對必要，尤其是漸漸老去時。一個原因是你永遠不知道什麼時候可能會受傷、搞到必須長時間臥床休養。受傷之前若是有一副強健體魄，復原之路就能超前。此外，強身，是健康生活方式的一部分；讓自己保持年輕，對自己的未來絕對有益無害。就像「健身教父」傑克·拉蘭內 (Jack LaLanne) 一樣，顧方蓁是一位永不顯老的具體化身。她在下列三篇貼文中分享她是如何鍛煉一直到進入她人生的第七十八個年頭。

在她《為何射擊需要健身運動》的貼文中，方蓁首先將我們的身軀比作汽車；她說，就像汽車等載具需要定期保養才能在需要時開動一樣，我們的身體也是如此。



若要汽車載具發揮功用，你必須不斷給它加油、給它必要的保養。[...]我們必須提供身體適當的營養、藉著經常鍛煉來維持。

方蓁在本文中提供的若干建議是：

- 讓運動成為例行公事。
- 與教練合作，確保自己在一開始受訓一切都做對了。
- 要給身體休息的時間好從鍛煉中恢復過來。
- 平衡自己的健身計劃。
- 無論是肉類、蔬菜或其他基底食物，要找到最適合自己身體的食物類型。
- 盡量避免加工食品

方蓁的文章《言者諄諄聽者藐藐時》，靈感來自一位腳踝受傷的朋友，她想從旁給予幫助。方蓁自己在六十六歲時跌倒、左腿脛骨折裂，她說的絕對是有切膚之痛的親身體驗。



當面對生活中的挑戰時，自己必須做的事情可以不喜歡，卻必須去做。倘若這是為達目的地自己必經的途徑，就非做不可。

休養過程中，方藥中、西藥雙管齊下。華人的療法強調膳食、睡眠和藥物，而

且依此順序。方蕤無視體重增加，每天要攝取幾千卡路里的熱量；她也睡得好，每天喝兩杯中藥湯藥。在西醫方面，她勤快的遵循醫囑進行物理治療。

受傷後不到一年，方蕤就重返賽場，身上沒有任何明顯的不良的副作用。

如第一段所述，方蕤似乎永遠不顯老。她的文章《學習新運動延緩心智衰退》就證明了她常青的體能。為了挑戰自我，在七十二歲高齡時，方蕤決定嘗試一項新的運動——霰彈槍射擊。



我的目標是不斷學習，不斷挑戰自己。缺乏挑戰、沒有考驗、手上無事，我表現的就不是最優秀版本的顧方蕤；挑戰極限、迎接新挑戰，我活出的最精彩、最好；我專注於此，我的身心也永保敏銳。

方蓁解釋霰彈槍射擊對她來說是多麼具有挑戰性。對不碰槍的人來說，霰彈槍射擊與手槍射擊有很大不同。除了槍支明顯尺寸和持槍方式外，扣扳機的拉力也非常不同。還有就是射擊目標的方式。手槍射擊，射手透過瞄準鏡對準目標；霰彈槍射擊無此，焦點完全單一的在射擊目標上。在任何年齡參加這項運動所需的力量和耐力都極具挑戰性。



雖然顧方蓁從未以健康專家自居，但在多年親眼目睹、瞭解她許多人生故事後，深感她提供的強身建言，的確值得認真考慮。