

[打印](#)

★專題報導★健身強體 逍遙「游」

by 本報記者 / 曾慧燕

10.03.10 - 06:28 am



隨著人們健康意識的提高，游泳健身逐漸成為一種時尚，在華人社區更是蔚然成風。以前美國人不大重視游泳，體育新聞節目很少提到游泳，自從1996年Josh Davis在亞特蘭大奧運會上代表美國連獲三枚游泳金牌後，美國社會逐漸開始重視游泳；2008年北京奧運，誕生八金得主菲爾普斯（Michael Fred Phelps），將游泳熱推向一個新高潮。游泳在最受歡迎的群眾體育項目中名列第二，每年約有3.7億人次去泳池游泳。

游泳被體育專家稱為21世紀最受歡迎的運動之一，且被認為是最理想的健身運動，男女老少皆宜，尤其對許多因肥胖而不適合跑步、或不喜歡球類運動而希望提高生理機能的人來說，游泳算是最佳選擇，不僅可以增強體質、磨練意志、增強身心健康，而且對配合臨床治療、促進病體康復，也有很好效果。

健身「救命」 一舉兩得

住在紐約華埠的Kenny陳印象最深刻的是，數年前報載布碌崙華裔三兄弟由於不懂泳術，夏日戲水時全部溺斃，父母傷心欲絕。Kenny表示，如果三兄弟學會游泳的話，這種人間慘劇其實是可以避免的。他很早就認識到，游泳不但健身，還可「救命」。

據美國疾病預防中心（CDC）的調查，成年男性和兒童屬溺水高危人群。在美國的溺水死者中，八成是成年男性，也是14歲以下兒童因意外死亡的第二死因；九成5歲以下溺水死亡的兒童，都是在私人住宅的游泳池遇難，其中一半是在家中的游泳池溺水。

有鑑於此，Kenny很早就讓兩個兒子去學游泳。在美國，Sports（運動）是種所費不菲的活動。Kenny則認為，子女若有運動天分，便要從小進行基礎培訓，要捨得自己花錢找專業教練。當時游泳風氣還不大普及，名師難求。一個偶然的機會，Kenny在新聞報導中得知，一位叫Tiffany Yip的華裔女生，在全紐約市高中游泳比賽中奪得女子全能總冠軍，他設法找到Tiffany，得知她的中文名字叫葉燦，就像大多數「望子成龍」的父母一樣，他希望她可以抽時間指導兒子，讓兒子在水中變成一條「蛟龍」。

Kenny指出，通常泳術有相當水準，才可以進入學校游泳隊，但一般游泳隊只集中練習，提高技術還得靠自己找專人指導。Kenny的小兒子陳璟雋從小跟葉燦學游泳，姿勢正確，泳術精進，得以順利進入高手如雲的紐約市明星高中史岱文森學校游泳隊，成績突飛猛進，被選為學校游泳隊隊長，曾在全紐約市高中生校際比賽中，獲蛙泳第八名。

Kenny強調，運動對學業及人格成長有正面幫助，不會有負面影響。更重要的是，美國學校欣賞的是全面發展、多才多藝的學生，在運動方面表現出色者，有助考進好的高中和大學。

Kenny指出，游泳是老少咸宜的全身運動，更是一種求生技能，技巧性相當強。通過游泳，可以領略服從的重要性及群體相處之道。游泳除了可以救命，對申請大學也很有幫助。陳璟雋高中畢業後，一路過關斬將獲麻省理工學院錄取，相信與他的游泳特長不無關係。迄今陳璟雋已步入社會工作，仍保持運動習慣。

Kenny說，有些華人家長只讓孩子專注書本，以為孩子運動，會變成頭腦簡單、四肢發達的偏才。其實，參加體育不僅可以強身健體，在此過程中還可以幫助青少年建立時間管理觀念、團隊精神、加強韌性和意志力，頭腦也獲得充分休息。

早起晨泳 神采飛揚

陳太太在華人社區中，是較早鼓吹游泳好處的得益者，早在少年時代她就學會游泳，但她覺得自己沒有受過正規訓練，10年前她察覺自己有「中年發福」的苗頭時，馬上決定以游泳運動達到減肥目的。她作為成人學生報名參加游泳班，在葉燦等教練指點下，泳術更加精益求精。她堅持天天游泳，風雨不改，很快卓見成效，認識她的人都覺得她精神飽滿，神采飛揚。

不過，陳太太回憶，由於熱中游泳，「差點成為九一一罹難者」。事緣陳太太住在紐約華埠柏路，每天早上都會沿著柏路到家居附近的世貿北大樓內的萬豪酒店（Morritt Hotel）23樓的健身俱樂部游泳。她每天上午9時上班，通常8時45分她會從萬豪酒店步行10餘分鐘到工作地點。

2001年9月11日早上8時45分，她一分不差步入電梯，才下降一、兩層，就覺得電梯猛烈搖晃，幸好電梯尚能平安降落地面，及至步出電梯，看到外面亂成一團，火焰劈劈啪啪地閃爍，當時在場人士都不知「發生驚天動地的事情」，陳太太事後才知道，她步入電梯的那一刻，正是第一架飛機撞上北樓的時間，及至她親眼看到第二架飛機撞上南樓時，才意識到美國遭

遇恐怖襲擊了…。這一幕就像電影鏡頭定格一樣，長存在她的記憶中。

陳太太從游泳中獲得良好的體魄，經常向親友介紹推廣游泳的好處。她認識一位住在華埠地標孔子大廈的長者，由於天天游泳，78歲還能一口氣爬上23樓。

持之以恆 增強體質

另一位同為78歲的陳乃良，1990年由於體弱多病，提前退休。迄今20年。他說，當時他慢性支氣管炎頻頻發作，劇烈咳嗽，各種昂貴的新抗生素輪番使用，只能抑制一時。他意識到，只有增強體質才是正途。他尋找適合自己的鍛鍊方法，發現醫學保健常識說游泳可以改變體質，例如過敏性鼻炎及支氣管炎、氣喘，均可通過長期游泳減輕癥狀及治癒。於是，他每天輕鬆運動不下三小時，除了游泳，還輔以太極拳、慢跑、倒行等，「雷打不動」，體格愈來愈好，精神煥發。

1996年，陳乃良體檢發現中期腎癌，他保持樂觀鎮定的情緒，遵醫囑搶時間做手術，輔以必要的放療防擴散，出院後又循序漸進恢復鍛鍊。轉眼15年過去，安然無恙。期間他又患腰椎間盤突出，壓迫腰椎神經，站立和行走超過五分鐘，雙腿麻痺，不聽使喚。醫生要他做手術，他認為手術只能治標，一旦復發更糟糕。他堅持保守治療，疼痛時上醫院做理療，平時選擇適合的鍛鍊項目，「最重要的是天天游泳，堅持逾十年，全身得到鍛鍊，日顯健康」。

來自福州長樂的高柱，早年勞累過度，常感身體不適，腰椎、頸椎均有問題，2008年開始恢復年輕時的游泳愛好。

他說，當時在新聞報導中，得知家居附近的「法拉盛草原 / 可樂娜公園水上運動中心」（Flushing Meadows Corona Park Aquatic Center）正式啟用，這個泳池長50公尺、寬25公尺，共有10條水道，符合奧林匹克標準，是紐約市首座室內公共游泳池，也是紐約市公園局有史以來建造最大的休閒娛樂場所。

高柱說，這個新建的泳池衛生清潔，設備完善，收費低廉，18歲以下的少年兒童免費，18歲至50歲年費75元，55歲以上人士，每年只象徵性收費12元，等於每月月費一元。高柱已年逾55歲，正好享受這個優惠。

高柱說，游泳是一種放鬆的運動。20多年沒有下水了，剛開始恢復游泳時，只不過游15公尺就氣喘吁吁，差點對自己失去了信心，經過兩年來的堅持，現在已能不間歇游50分鐘，大概每次游1000公尺，增加了肺活量。

他說，基本上他每隔一天就去游泳一次，游泳後精神特別好，什麼煩惱苦悶都拋在腦後。堅持兩年多來，身體狀況改善不少，現在只要兩三天不游，就無精打采。「游泳的好處實在太多了，美國的福利太好了」。

不過，高柱說，這裡泳池的水質比中國清潔乾淨，可惜局限在「玻璃水池」內，跟從前在藍天白雲底下自由自在游泳的感覺完全不同，令他懷念兒時在福州長樂老家的內河裡游泳的快樂時光。

小時候，他非常盼望夏天的到來，整天泡在水裡，水中的能見度非常高，輕波蕩漾，兩三指長的小魚群結隊游過，在水裡的感覺令人心身舒暢，水美、岸美，在藍天白雲陽光沙灘的河裡游泳樂趣無窮，腳下是軟軟的沙灘，「這是局促狹小擁擠的室內泳池無法比較的；更重要的是，在河裡戲水游泳不要任何費用。」風吹起的波浪輕輕推動著身體，感覺非常美妙。水溫暖，清潔，深淺適宜，不管是游泳高手還是初次下水的旱鴨子，都有適合自己的水域。潮退時抓魚撈蝦，其樂無窮。

高柱又表示，美國泳池也有大陸泳池不及的優點，如冬天水溫保持恆溫，令泳者不會因四季更迭氣候變化而卻步。

全身運動 有助康復

不少現在堅持游泳鍛鍊的人，都是由於個人健康因素。如家住紐約法拉盛的丘安妮，去年因腰椎盤突出症壓迫神經，做了手術；今年2月又因直腸套疊等問題，截掉一部分腸子，手術後的康復較緩慢，醫生建議她游泳以助術後恢復，最初她是到法拉盛青年會（YMCA）游泳，感覺非常有效。後來她發現家居附近的紐約市公園局泳池設施更完善，每年年費才75元，她認為很划算。

丘安妮指出，游泳對女性幫助很大，不同的游泳姿勢所運動到的肌肉不同，對身體帶來的影響也就不同，她覺得蛙式及蝶式最適合女性，因這兩種姿勢必須運用到大腿及骨盆腔的肌肉，經常游這兩種姿勢，長期鍛鍊下來，可以有效預防子宮脫垂、直腸下垂、膀胱下垂等疾病。

她說，游泳是老少皆宜的全身運動，有助於增強心肺功能，增進呼吸與消化系統的功能。在所有運動中，除了全身性運動，還有物理治療及紓解壓力的效果，游泳注重換氣，正如同吐納一樣，對於心肺功能影響很大。

相對於丘安妮年費75元的健身費用，Jack姚一家三口每月付65元的月費，加入紐約長島一個私人健身俱樂部。

Jack是因車禍，兩年前動過腰椎和頸椎兩個大手術，術後他堅持跑步和游泳，醫生對他的康復進展非常滿意。他參加的私人健身俱樂部位於紐約長島，雖然較一般的健身中心費用較高，但私人俱樂部提供的設施和服務相對好些，如他加入的健身俱樂部，就有桑拿浴（sauna）和水流按摩浴缸（jacuzzi）等。每次游泳完後，泡一會jacuzzi，可促進血液迴圈和新陳代謝，身心舒泰，精神抖擻。

Jack表示：「游泳是一項很值得推薦的運動，在游泳的同時，全身的肌肉都可以運動，血液循環也較為順暢，對維持身體健康相當有幫助。」

加入同一私人俱樂部的楊瑪麗表示，她是為了減肥、去除身上的贅肉而來，已經堅持三年多，與丈夫一起「報到」，每星期來二三次，每次待一兩個小時，她最喜歡游泳後做桑拿蒸汽浴和泡jacuzzi。最初由於身上贅肉太多，不大好意思穿泳衣，後來發現在這裡卻能找到自信，因為「一山還有一山高」，比她肥胖的大有人在，在這裡，誰也不會「五十步笑一百步」，大家都已見慣不慣。

人到中年，身體難免有「發福」跡象。徐蘇珊前年也加入「熟女」游泳隊列，初見成效，現在身材明顯比過去清減了。

徐蘇珊指出，游泳對促進新陳代謝，擴張皮膚血管，增強身體抗病能力大有益處。水的壓力會使肺活量增大，呼吸增加，提高呼吸機能。游泳時全身肌肉活動，能使心肌收縮有力，提高循環系統的機能。水會迅速導走人體的熱量，對於促進新陳代謝，從而減肥降脂有良好作用。

她說，游泳對鍛鍊身體，增強體質，養生保健，防治疾病也十分有益。在水中活動，對皮膚肌肉有按摩功效，使皮膚有光澤和富有彈性，所以她喜歡游泳，雖然不可能找回年輕時的窈窕，至少可以避免皮膚鬆弛過早老化。

游泳培訓 華人熱中

住在洛杉磯蒙特利公園市的唐太太表示，在2008年北京奧運熱期間，南加州華人社區備受鼓舞，華裔子女學游泳蔚然成風。游泳雖然算不上華人的強項，很多華人從小就將孩子帶到游泳池，下足功夫培養孩子的游泳興趣。曾培養過奧林匹克游泳金牌泳將Lance Larson和Sandy Neilson的艾爾蒙地游泳館，是聖蓋博谷華人聚居城市中為數不多的奧林匹克標準游泳館之一。夏天各種青少年游泳培訓班多達30多個，其中華人學生過半。

唐太太舉例，聖蓋博市史密斯公共游泳場，暑期每周七天均有游泳班，八成以上是亞裔面孔。阿罕布拉、蒙特利公園市、天普市公共游泳池也幾乎無一例外。「大的五歲游泳，小的三歲半就開始泡水」。

唐太太說，由於自己是學醫出身，從小在游泳池泡大，深知游泳對人的健康很多好處，所以讓孩子從小游泳健身。雖然物價飆漲，但南加州的公共游泳池一直維持低廉價格，大多數游泳場成人入場券1.5至2.5元，孩童一般不超過1.25元，很多城市還特別優惠愛好游泳的家庭。如聖蓋博市及阿罕布拉市的公共泳池，兩個大人、五個小孩，70至80元就能在一季中不限次數游泳。唐太太希望孩子將來也成為菲爾普斯第二，「華人出菲爾普斯並非不可能」。

來自台灣的Lucy暑假帶著五歲的兒子，報名參加青年會（YMCA）為期兩周的游泳課程，周一到周四，每天30分鐘。每班兩位老師教六個小朋友。老師很有經驗，知道如何與小孩打交道，課程充滿趣味與歡笑，有效克服了兒子對水的恐懼感。

開始上課前，老師跟小朋友說清楚泳池的規則，在游泳池要慢慢走，不可以跑。上課大家一起認真的玩水嬉戲。下水後的教學，開始時從悶氣、漂浮到踢水、划水，再用浮板練習自由式、仰式等，老師通常根據小朋友的程度靈活機動教學，並不斷加以鼓勵，建立小朋友的自信心，認為自己「很棒」。

開花結果 成績驕人

葉燦（Tiffany Yip）持有工商管理碩士學位（MBA）和攻讀過法律，於

1997年在紐約成立海豚游泳培訓中心，她是1990年全紐約市高中游泳比賽中的女子全能總冠軍。葉燦回憶，當年參賽選手絕大多數為白人，她是唯一的亞裔，不但囊括多項冠軍，還作為每項運動只選一位的優秀代表，代表紐約高中泳界，出席全市頒獎典禮。

隨後，葉燦以優異成績考入紐約大學(New York University)，主修商業管理，並因學業成績優秀而獲得獎學金。據指出，紐約大學並沒有設立運動項目的獎學金，她憑的是學業上的實力和全方位的傑出表現而獲獎學金。四年大學生涯，她一直是學校泳隊的尖子隊員，每天保持2至3小時刻苦訓練，在歷次比賽中迭創佳績。大學畢業後，葉燦繼續攻讀工商管理碩士學位，這兩年是她異常忙碌的日子，因為在讀書的同時，她繼續參加游泳訓練，進修泳術。由於奪冠，許多人登門求教，基於盛情難卻，最初她被動地教學生，後來發現「我一個人不可能教那麼多學生」，遂興起成立游泳培訓中心的念頭。

她一邊讀書，一邊兼職助教，還要管理游泳培訓中心，身兼數職，其壓力及困難可想而知。葉燦說，這段時間雖然辛苦，但培養她學會在同一時間內掌控幾種事情的本領，更重要的是建立了自己的進取心、意志和毅力。尤其難得的是，她以GPA4.0、每學科全A的成績，以全校第一名榮譽生畢業。在畢業典禮上，光榮代表學生致辭。

葉燦為了進一步充實自己，同時掌握法律知識，拿到工商管理碩士學位後，她再修讀一年法律，然後工作了一段時間，結果發現「自己最喜歡的仍是教學生游泳，因為從中獲得滿足感和金錢換不來的快樂」。

葉燦指出，雖然美國主流社會和華人社區的游泳風氣比以前有很大進步，但有些華人家長擔心運動會影響子女學習成績。她多年的教學實踐經驗證明，運動其實有助提高學習成績和集中精神，在游泳訓練的過程中，可以幫助學生建立時間管理觀念、團隊精神、加強韌性和意志力，頭腦也容易獲得充分休息。

她強調，更重要的是，美國學校欣賞全面發展、多才多藝的學生，在運動方面表現出色者，對入讀好的高中和大學有很大幫助。13年來，有超過一萬多名學生在海豚訓練下掌握游泳技能，同時更發掘和培養了一些泳壇好手，培養了多位達到少年奧林匹克及Eastern Zone標準的學員。其中佼佼者，有從8歲開始就陸續取得各項冠軍、在少年奧林匹克游泳錦標賽中以總分161分摘下13至14歲組別全能總冠軍的黃偉滔(Stanley Wong)，2006年他贏得少年奧林匹克錦標賽同齡組全場總冠軍(High Point Award)；今年黃偉滔又在少年奧林匹克錦標賽中再次奪冠。

還有從6歲開始就在海豚學泳的倪麗雅(Lia Neal)，10歲起就打破全美少年兒童組紀錄，成為此次賽事中最年輕的選手之一。今年她取得美國奧運選拔賽的資格，代表美國少年組游泳隊參加國際比賽，她在泳界的前途為專家們看好，可望代表美國隊參加2012年在倫敦舉辦的奧運會。

在紐約，除了海豚較為活躍華人社區外，較知名的還有祥豪游泳俱樂部，在大紐約地區有數個訓練教學場地，包括皇后區法拉盛、曼哈坦下城、紐約上州白原市及康州的格林威治(Greenwich)，近年來祥豪還跟布碌崙班

森賀康乃爾書院的聖母天才學校合作。該俱樂部培養出世界水準運動員和全美大學體育聯盟（NCAA）常勝將軍潘筱萍、姜周甫、陳立星等多位教練。

祥豪負責人為中國國家級游泳教練穆祥豪及其愛徒施興弟。穆祥豪有40年的豐富教練經驗，曾任中國國家奧運隊、國家游泳隊、二屆中國國家奧運會國家游泳隊總教練、四屆亞運會國家游泳隊總教練，以及美國普林斯頓、愛荷華大學男子游泳隊副總教練，培養了不少奧運會冠軍選手和許多國際水平的游泳健將。如2008年北京奧運200公尺蛙泳金牌得主索尼（Rebecca Soni），以2分20秒22的成績擊敗對手澳洲名將瓊斯，並打破世界紀錄。1999年至2002年期間，穆祥豪曾任索尼的游泳教練。

© worldjournal.com 2010