



旅 絮 語

何 正 成

民國 89 年 12 月 2 日第一次爬高山——百岳最高的玉山，在本總隊資深山友的鼓勵下，一行十二位勇士，背著大背包，懷著無比興奮的心情，充滿自信，快樂出航。

過了登山口，一路是「之」字型的上坡，山路綿延二公里多，我走不到二公里就上氣接不到下氣，雖然用嘴巴大口呼吸，還是氣喘如牛，無法繼續爬。我評估我是不可能爬上玉山的，於是告訴同行的資深山友「江清」同志：「我投降—我爬不動了！你們繼續爬。」幸好，江清同志有豐富的爬高山經驗，在他細心指導我爬山的關鍵竅門——「呼吸法」之後，我踏著輕鬆的腳步，快樂登上玉山。

第二年爬雪山、第三年爬大霸尖山，都是靠這一招半式，輕鬆愉快的享受高山的寧靜、壯美與爬山的樂趣。尤其在多位資深山友如明憲、國勇的熱心指導，與個人的細心觀察體會，學到的爬山技巧，讓我的爬山功力，如虎添翼，看到陡坡，只當小坡看待，不只不會畏懼，還愈爬精神愈好。

筆者於 91 年季常訓體能訓練成果驗收——筆架連峰縱走，訓練前一天，我與同仁分享爬山的技巧，許多同仁受益很多，勇敢接受挑戰，完成壯舉。我覺得爬山的技巧很實用，有很強的推廣性，應該大力推展，讓人人都可以輕鬆愉快的享受爬山（百岳或郊山）。

第一、信心

若不是重病躺在床上，或腳疾無法走路，一定可以爬山，體力絕對沒問題。

第二、呼吸法

使用鼻子與腹部深呼吸，呼與吸都要細長、綿長，吸氣時「腹部」脹大，呼氣時「腹部」縮小（不是胸部脹大、縮小）。因為呼吸綿長，在平地一個呼氣可以默數 1 至 8，同時腳步配合走 1 至 8 步；一個吸氣亦然。如果是陡坡，應將步數酌減，非常陡的陡坡，一個綿長的呼吸各走一步或二步即可；如有必要，可將綿長的呼與吸都改為慢的、連續的點放（1 至 8 個點放），並配合腳步「一步、一點放」，方便調習。使用鼻子與腹部深呼吸，讓我們的心臟氧氣充足，不會呼吸急促、困難，爬上山來，當然 Easy。請記住，配合「綿長」深呼吸「走得很遠」，才是我們追求的價值。

第三、注意腳步落點

在崎嶇不平、狹小的山路或瘦稜走路，要挑「最平的」落點，絕不可以踩到石頭的頂尖，或突出的尖銳物、樹根等。腳底、腳踝不扭傷，就是健腳。

第四、縮小腳步

平地大步走，當然沒問題，但是陡坡就必須縮小腳步，一大步改成二小步，而且要像外八字一樣，左腳向左一小步，右腳向右一小步，加起來就是一大步，非常省力。以前常聽老一

輩的山友說，他們爬山是用晃的，晃呀晃呀晃上去的，大概就是這個道理。

第五、起步第一至二公里要慢、要穩

通常爬山都是一開始就是很長的緩坡，甚至陡坡，爲了走「很遠」，不可一開始就衝，第一至二公里要慢、要穩，當作暖身運動，以發動強有力的續航力。

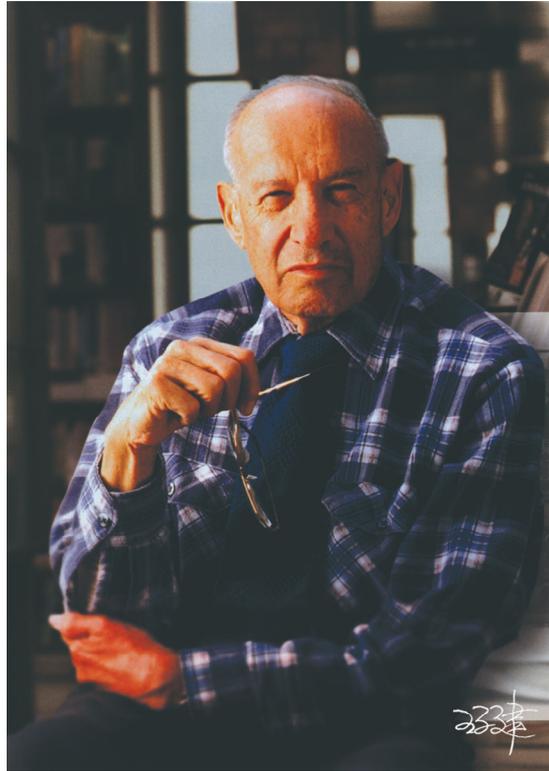
第六、適當的分段

很長、很遠的陡坡，要作適當的分段，如爬 10 分鐘，休息 2 分鐘，或爬 15 分鐘，休息 3 分鐘。如此，再陡的坡，都可以逍遙遊。

陳立夫先生說：「養生要動，養心要靜。」林清江先生力行「人生三寶」，第一寶、終身學習；第二寶、終身反省；第三寶、終身運動。後來林先生罹患腦疾，他修正人生三寶的順序，第一寶改爲終身運動。因爲身體健康是一切成就的基礎，要有身體健康作基礎，才會有家庭的幸福、美滿和事業的成就。

「享受人生是你的權利，維護健康是你的義務。」在這新的一年開始，把個人爬山的一點經驗，提供同仁參考，希望大家享受爬山，欣賞好山、好水，帶來身體健康、家庭幸福與工作順利、事業成功。♠

(本文作者現職為內政部警政署人事室主任)



彼得·杜拉克 (1909—2005)

一個需要萬事確定才會有所行動的人，無法成爲一個優秀的創業家。

