

運動的好處

吳永行

人講：活動、活動、欲活就愛動，真正一點仔都無毋著。阮阿公今年食到七十外，猶閣是「大箍健、勇身命」，「老骨冇khong-khong，老皮袂過風」，逐工嘛「紅膏赤蠟」，因為伊有咧運動。阿公伊愛 山，透早雞未啼，狗未吠，天未光就去阮兜附近的牛罵頭山矣。除非是風颳天落大雨，若無，阿公是毋捌無出門的。準做寒流來的時，逐家攏覘佇棉襪被裡，毋甘 起來，人伊已經 甲山頂去矣。轉來的時閣順繼紮阮規家伙仔的早頓，予阮食甲笑哈哈。佇阿公的身上，阮看著運動的好處，所以阮兜的人攏真愛運動。

運動有真濟款，無愛 山的人會當拍球，走標、散步、跳舞。阮阿母上愛跳舞，阿爸雖然無興趣，毋過伊真愛看阿母跳。伊講阿母的姿勢真嬌，真好看。有一遍，阿母欲教阿爸跳「恰恰」，阿爸按怎教都教袂會。阿母閣嫌伊跳舞足柴的，有夠歹看的。從此以後，阿爸甘願唱歌，伊嘛無愛閣落舞池。阿母因為愛跳舞，所以體格有夠讚的，真濟親情朋友攏真欣羨。阿兄愛泅水，我上愛拍籃球，阮兩兄弟仔的體格攏比阿爸、阿母較懸大，這嘛是運動的功勞啦！

阿爸遺傳著阿公愛 山的興趣，自細漢就定定弄阮規

家伙仔去 山，連玉山頂嘛有阮的跤跡。逐擺出去露營攏會予阮規家伙仔的感情閣較好，因為普通時佇厝裡攏是各人睏各人的房間，干焦露營的時，規家大細映佇一頂布篷內底，開講、講笑談、互相落氣求進步。

尤其是佇玉山露營彼暝，天星是遐爾仔近，天河看甲清清。雖然天氣是遐爾仔冷，規家伙仔的心是燒滾滾。閣有一遍佇阿里山露營，半暝仔拄著落大雨，布篷淹水，欲睏嘛無法度，逐家只好起來鬥挖排水溝，予阮後擺毋敢閣清彩揣營地。事前的規劃一定愛周至，按呢蹓了嘛才會四序，耍了才會安全閣歡喜。

運動毋但會當予身體愈勇健，心胸愈開闊，閣會使交著真濟朋友，像阿母的跳舞伴，阿爸 山露營熟似的朋友嘛愈來愈濟。逐家鬥陣分享經驗，有好坦坦的所在報予逐家知。這馬連阿母的舞伴，嘛會走來阮兜同齊去露營 山囉。

運動予阮兜的人充滿著活力恰歡喜，是阮快樂的泉源，嘛是健康的保證。俗語講：「好額毋值得會食，好命毋值得勇健。」人若欲勇健就一定愛運動，按呢才會康健食百二啦！