

# 健康是一輩子的事

## —超馬選手 羅維銘

### 從「一步」堅持到底



文字撰寫 | 衛生福利部國民健康署  
受訪對象 | 國際超級馬拉松運動員 羅維銘

去(2021)年10月甫奪得《第25屆超越自我3,100英哩(近5,000公里)挑戰賽》亞軍殊榮，是首位完賽的亞洲選手。人稱「臺灣雲豹」的超馬選手羅維銘，40歲無心插柳成為超馬選手，秉持「為健康而跑」，跳脫競技束縛，依循自己內心的心意，一步一步朝目標「踏」實邁進。

有別於其他運動員，受訪時羅維銘穿著一身正式服裝，梳理得乾淨俐落，娓娓道出自己對「超級馬拉松」的體悟，他表示跑步沒有固定的外在形式，這身裝扮也可以跑起來，不要「為跑步而跑」，而是真正為了健康，用「不喘跑法」去享受跑步帶給你的愉悅感。他如何做到呢？將不藏私的傳承、分享給你。

### 人生的軟實力 健康需要經營

自陸軍上尉連長退役，早已養成運動的好習慣，羅維銘深刻體會運動不僅是強身健體，更有助於思緒清晰，處事自然得心應手。而要擁有健康人生，更重要是做到持之以恆，用一輩子去經營，「踏出一步」就是開始，別被「超級馬拉松」的字面意思嚇到，這是一項很柔性的運動，全民都可以立定志向，一起輕鬆迎向健康。

### 跑出去！ 挑戰環島 1,000 公里

超級馬拉松以距離有分50公里、100公里的賽事，另外還有12小時、24小時、1,000公里等長時間耐力賽事。不要沒做就認為自己做不到，羅維銘強調「生活有目標，夢想就不再遙不可及。循序漸進，終究達成自我實現。」而臺灣環島一圈就大約1,000公里，就先從環島目標開始，當確定取得3,100英哩賽事資格，每月的跑量就是環島一圈以上，甚至在接近比賽日的前幾個月，月跑量加到2,000公里，計畫性的訓練，強化身體素質，朝築夢目標前進。

無師自通的他，全靠兩個關鍵功法：「吐」法煉鋼、不勉強不傷害。成就自我，成就臺灣，讓世界看見！

## 不喘跑法「吐」法煉鋼

跑步可以鍛鍊心肺機能和呼吸肌肉，如何能夠跑得輕鬆，不會氣喘吁吁呢？若你只用嘴巴吸吐，沒幾公里就會跑得上氣不接下氣。羅維銘認為吐納幾乎是同步的，運用腹式呼吸法與配速；而若感覺到喘，就表示可能過度吸氣，這時將氣徹底吐掉再放鬆吸氣，就能達到不喘跑法的境界。

## 運動從不勉強 沒有運動傷害

運動員鮮少聽到沒有運動傷害，尤其是不斷挑戰極限的超馬。羅維銘有所謂「一步哲學」，即是每踏下一步會更輕鬆，若跑步過程中感到不愉悅，可能表示已運動過度，且特別注意「熱身的重要性」，沒有做足就輕易開始運動，非常容易造成運動傷害。

要讓跑步越跑越輕鬆的感覺，才有辦法完成長途耐力的馬拉松，因此別勉強自己，一點都不要，誠實面對身體的聲音，回歸運動的初衷：為健康而跑。



超馬選手「臺灣雲豹」羅維銘，鼓勵全民一起跑步。

## 超馬不孤獨 與同行者攜手奔向終點

在超級馬拉松的圈子，鮮少競技型的選手，羅維銘認為「不與人爭反而會成功」，跑步若只有自己一個人很難堅持繼續跑下去，是需要有人陪伴，而對手就是最好夥伴。無法勉強別人運動，但超馬帶給他的快樂、幸福感，真心期盼能引領更多人一起感受，若能對社會、國家有貢獻，就是他存在的意義。

## 運動習慣的養成小技巧在於「時間」

這兩年疫情也許真的打亂了我們的運動計畫，但也許是「心理障礙」阻擋了我們，只要有心跨出第一步，羅維銘建議可以「時間」量化目標，每天運動至少 30 分鐘，先從低強度的運動開始，讓身體適應、穩定後，慢慢養成「習慣」，再循序漸進的增加運動量，甚至帶動家人、同事一起活動，變成共同的休閒嗜好。

## 保持微笑 擁抱自然 全民跑起來

別小看「微笑」與「大自然」的力量，羅維銘坦言生活中也常常會抱怨許多的不如意，當他受挫時會到戶外山林練跑，除了透過山路來鍛鍊腿力和體能，感受大自然洗禮，吸收滿滿正氣，又能讓他再以微笑面對人生。跑步好處多多，全民跑起來吧！



### 特別誌謝

國際超級馬拉松運動員 羅維銘