

运动不妨适当借力

黄宗智

进入了自己的人生高龄晚期，终于更清晰地认识到这样一个要点：运动不妨适当借助助力，只要不是弄虚作假，欺人欺己，无碍于事。何况可以籍此提高人生乐趣，延长自己生命的活力。

一个简单的实例是游泳时借助蛙鞋。它能够使我这样长期爱好游泳的人，一举扭转老年体力衰退的实际，延长运动的生命力。无论是自由式还是仰泳（但不适用于蛙泳），借助蛙鞋可以轻易提高自己游泳的水平与速度，瞬间让自己的动作获得更好的发力效果。旁人则一眼便能看到自己在使用蛙鞋。这样的行为，既不欺人也不欺己，更谈不上伤人。如此能使自己更多更长久地游泳，对身心都有好处，何乐而不为。

记得童年在香港时（1940 年代），我们兄弟姐妹曾经参加了幸运 Fortuna 游泳俱乐部，当时它的两兄弟创始人——张威林和张乾文——乃是香港 50、100、1500 码等自由式游泳的健将。我则从小肥肥胖胖，根本就谈不上什么参加竞技，只是跟着玩耍。他们时而会带我们一团小孩儿一起吃饭、说笑。

我个人从来谈不上有什么运动天赋，最多只能说打乒乓、桌球和网球时，相对还算“眼明手快”，其他方面绝对一般，完全不是参与竞赛的料，但仍然跟着哥哥姐姐们一起游泳、打球，有一段时期还会每天在 100 尺的游泳池用近乎“死人式”慢吞吞地游上五十个来回，这就勉强算是该游泳俱乐部的一个在“锻炼”的“成员”了。进入十几岁年龄

后，自己也没有发现或挖掘出任何运动潜能，从来没有参加过任何认真的比赛，认为自己从来就不是那块料。

成年之后，明确认识到运动有益于身心，不一定要是高手才为之。据此，养成了一辈子的运动习惯，比如游泳、打网球、滑雪、滑冰、打乒乓球、羽毛球等，技术水平则从来绝对一般。

进入老年，态度和想法仍旧。明确知道自己运动方面绝对谈不上什么高超水平，只是为了乐趣和身体健康而为之，只要玩得高兴、有益身心，适当借力，譬如借助蛙鞋，也无碍。