

李金龍主委 養生靠水果牛乳跳繩運動 身體好

類別：牛

_MD_POSTEDON由 [ShuYing](#) 發佈於 2005/2/6

李金龍主委 養生靠水果牛乳跳繩運動 身體好

中央社即時 (2005/02/06 13:50)

(中央社記者管中維台北六日電)行政院農業委員會主委李金龍是全國最高農政機關首長，台灣國產水果及牛乳是他的養生秘訣，每週3至4次的跳繩讓他保持好體力，使得李金龍看起來比實際年齡年輕許多。

李金龍是民國36年次，但他的體力與皮膚完全沒有老態，不但沒有中年人常見的便便大腹與灰白頭髮，反而總是神采奕奕、頭髮烏黑，體重維持60公斤，寒冷的冬天從不穿背心或衛生衣，而且對農委會上上下下的人事物及數據一清二楚，令部屬相當佩服。

問起養生秘訣，李金龍笑著說，「最好的養生之道是有一群好同事，幫我分憂解勞，保持好心情。」

事實上，李金龍平時保養身體的方式，正好符合俗話所說的「藥補不如食補，食補不如運動補」。

李金龍說，他沒有特別的養生之道，他不吃補品，但運動倒是很多，不論公務多繁忙，每週一定做三至四次的運動，最常做的運動是跳繩，而且一次可跳3000下，他從中學時代保持至今的運動，雖然他的朋友常擔心他這個年紀跳繩會傷害膝蓋，但他就是喜歡跳繩，其他常做的運動則是慢跑或做地板操。

在飲食方面，李金龍不忘推銷台灣優質農產品。他說，他的早餐一定有台灣水果及國產牛乳，這是他一天活力的來源。

李金龍指出，他不挑剔飲食，多吃清淡的食物，午飯常是餛飩湯、燙青菜或湯麵即可解決，他的秘書甚至開玩笑「吃的人吃不膩，買的人都膩了」。

持續的運動、清淡且營養的飲食及愉快的心情，是李金龍養生的方法，既健康又省錢。養生，不必花大錢，就是這麼簡單！940206