

## 跑 步

老友菲律陳傳來關於跑步的事：

有個統計，人類每跑一公里，就可以延長一分鐘的壽命；這令你八十五歲時，在養老院活多五個月，每個月要付養老院五千塊錢。

有一個人的祖母在她六十歲時每天跑五公里步，她今年已經九十七了，但是她的子孫不知道她跑到哪里去。

多數人在年輕做愛時聽得到自己的呼吸聲，感到自己的存在。當今，只有跑步才聽得到。

很多人參加健身室是為了跑步機，花了三千塊，但一點效用也沒有。因為他們參加之後，只去過一次。

有些人跑步，主要的目的，是要遠離他們的老婆。如果不跑步，屁股就會大，但是，好在有個大肚臍把屁股遮住，讓你看不到。

每一次跑步，都會令你想起死亡。為甚麼？報紙上曾經有張照片，拍美國總統卡特跑步時，表情痛苦得快要死掉。

打太極拳，站在一個地方，身體動，但腳不大動。跑步不同，跑步跑到四處去。但是打太極拳也好、跑步也好，最後還是要回到家聽老婆的囉嗦。很多人跑步，不是因為想健康，是因為被惡狗追趕。很多人跑步，不是因為想健康，是因為被稅務局追趕。很多人跑步，不是因為想健康，是因為被丈母娘追趕。很多人跑步，不是因為自己想健康，是因為他們的老婆叫他們帶狗出

去跑步。

很多運動家研究跑步最大的好處，他們得到的答案有一個共同點，他們說跑步令你死的時候，死得很健康。