

第二次呼吸

藥理所碩士班二年級 吳佑禎同學

第二次呼吸，是長跑運動中一個經典的生理現象。它指的是運動員在尚未完全適應當前強度時，身體會經歷一段極度艱難的掙扎期——氣喘、腿沉、肌肉緊繃。這份疲憊並非是能量耗盡，而是身體的內建系統仍在混亂地尋找工作頻率。

然而，只要跨越那道門檻，跑者便會感受到一股突如其來的清明與力量。科學的專業解釋源自於身體有效抵消了乳酸的堆積，最終實現了氧氣供需的平衡。

跑者口中的第二次呼吸，是身體與意志達成和解的臨界點。

在我們以為快要撐不下去的那個晦暗時刻，突兀地闖入豁然開朗的奇蹟。最初幾哩路，空氣總是稀薄地勒緊喉頭，每一步都像在與迎面的氣流搏鬥，哪怕僅是輕拂髮絲的波流。那種疲憊並非燃料耗盡的呼救，而是身體在調整音頻時發出的不協調雜訊，儘管總是那麼刺耳難耐。

然而，堅持是能夠迎來柳暗花明的。彷彿靈魂深埋的開關被觸動，倏地間呼吸開始規律得像潮汐，先前緊繃到極限的肌肉似乎找到了它自轉的韻律。破曉的瞬間是猝不及防的寧靜，身體開始懂得如何效率地吸納氧氣，創造出了一

種流動而優雅的平衡。我不再是咬牙推動自己前行，而是跟隨川流共振的潮汐，以更少的費力，暢享更大的自由。

從前的我是厭惡跑步的，跟許多人一樣，提起長跑那種夢魘式的窒息便哽上咽喉，縈繞著不願輕易重提。千篇一律的步履蹣跚有什麼樂趣呢？曾經我也偏執地責問。

兒時野性奔放的恣意奔馳在國小階段結束後踩了煞車，往後只剩每學期開端執著教鞭的體適能測驗。說來我其實略帶擅長運動的基因，運動倒也是我人生熱忱泉湧的一道川流，可對於那吐納之下的長期抗戰，我卻總是萎靡地困窘與逃避。

再一次被迫面對這場鏖戰是大學時參與了學校舉行的啦啦隊競賽，訓練菜單涵括了每日的三公里跑步。由於競演過程不僅有費力的舞蹈動作與緊湊的走位隊形變換，更是有技巧性的拋接動作，充沛的體能成了支撐演出的樞紐之一。於是繞行校園並不愜意的兜圈成了例行公事，朋友互相嘲弄的臉紅氣喘之中，痛苦大抵也多少被消融，儘管仍甩不開狼狽與折磨。付出終歸會有收穫，當三公里的距離已是家常便飯，跑步的抗拒之情也被稀釋了些。原來也並不是無趣，只是逃避苦痛的人性。於是暫時有了挖掘新天地的想像，比賽落幕後的週末也前往河堤步道報到了幾回。然而還是沒能抵過安逸的誘惑，不消多長時間便打回原形，跑步與痛苦的等式又重新被書寫。

踏上休學與重考的征途，人生似乎也迎迓第二次呼吸。

彷彿一切都被按下重置鍵，說不清緣由的開始熱衷於健身。但至此仍只專注於無氧的重量訓練，目光之所及尚未涵括跑步。像是硃砂痣，偶爾抬眼會望見它坐落於生活的軌跡，視而不見倒也並非難事，有時還是刺眼得心頭一躁。

因禍得福，初次開始嘗試跑步訓練全然是場意外，並不美麗的意外。騎著ubike奔向健身房的途中，走遍千百回的自信催著腳下的轉速。下過雨的磁磚地留不住匆匆過客，於是轉角處上演華麗的迴旋，花式溜冰選手般的滯空轉圈再落地，重重一擊。發炎的關節與移位的肩骨宣告重罰，上肢運動慘遭驅逐出健身房至少三個月的刑期。噩耗的喪鐘敲不響休息的號角，上健身房活動筋骨摧殘肌肉的習慣已幾近偏執，就像分明年事已高而身體欠安，子女們一再耳提面命卻仍要固執地上菜園勞動的老婦人，閒不下來的勞碌命。空出的胸肩訓練日終究得要有替代方案來填補，跑步成了兼顧休養與活動的候選，儘管是無可奈何。一蹴可及的福利是不存在的，沒裝備上長跑技能包的我，果然還是一次次在現在看來只能算是熱身緩和的等級，落得臉紅氣喘的狼狽。每每踏上輪轉的機器，就覺得步履之下捆綁著比生命更加沉重的拉扯，不消幾分鐘空氣便開始稀薄了起來，窒息感強烈地席捲咽喉。強迫自己將目光聚焦於電視上播放的內容，試圖分攤心思來稀釋苦痛，好忽略跑步機上緩步增長跳動的數字。好不容易捱過自認為已突破一定程度極限的區間，定睛一看，卻被僅不到十分鐘的時光流轉給痛擊。二十分鐘上下是個坎，初生之犢暫時只能止步於此。一週一次的自我鞭策還是有些許成果，偶爾自覺狀態良好時能夠迫使自己多堅持一會兒，記得最終大約能定下跑上半小時的門檻。

爲什麼說是最終呢？想當然在肩膀刑滿重獲自由之際，我便迫不及待地重新投奔重量訓練的懷抱了。什麼跑步有氧、心肺訓練，痛苦而對肌肉增長沒有明顯助益的備案，一股腦兒順理成章地將一切棄之敝屣。

再一次塞翁失馬，跑步與我大抵是橫絞蠻纏的孽緣。拜自己的手氣所賜，大學最後一學期的醫院實習分配到了林口長庚醫院，對生活在台北都市圈的學生而言總有種被流放邊疆的蕭瑟。不願於每日清晨與傍晚的通勤戰爭中反覆腹背受敵，於是落腳員工宿舍，揮別隸屬日常的一部份熟悉。倒也不感慨於思鄉，不得不暫別的健身場館更讓我鬱悶無奈。確幸的是潔淨舒適的宿舍房間；意外之喜是公共區域配備的健身空間，儘管對我這樣的狂熱者而言可謂麻雀雖小，五臟不全。大抵能夠如維持生命體徵似的填補上訓練日程，每週也抽著空到附近的計時健身工作室摸一摸思慕的器材。可還是不能夠饜足，運動計劃的留白橫亙心頭。同寢的友人熱愛跑步的耳濡目染之下，望向整個健身室最充裕的跑步機，「要不我也來試試吧？」一時乍現的念頭會靜默地紮根、攀藤生活，當時的我肯定從沒想過吧。

初試啼聲果真浸潤全身的不只是汗水，還有苦痛。大約也是二三十分鐘的時長，預先設下的門檻一到便迫不及待地調降速度，大口吸納彌足珍貴的氧氣。其實早在出發不及五分鐘便閃過數不盡放棄的念頭，度日如年的釋義此刻深情演繹，得在內心和自我搏鬥千百回才能收住伸向暫停鍵的指尖。在那方侷促的健身空間裡，我與跑步機的博弈進入了白熱化的拉鋸。起初固守的二三十分鐘，像是一道難以逾越的邊境長城。然而，我開始學會與那刺耳的雜訊共處。過程的痛苦仍然灼熱的侵蝕胸口，可一咬牙再望向儀表板上跳動的數字，

也如身下匯聚成溪的汗水般逐步上漲。四十分鐘、一小時，自我突破的更迭，是反覆原地踏步所踩出的康莊。

實習落幕，收拾行囊與日常，在熟悉的城市軌道重啟步伐。與跑步機的孽緣與牽絆，理應隨著空間的置換而斷裂。可當我重新駐足健身房一字排開的履帶前，卻被別離的掙扎激起近乎焦慮的守護本能。不捨的是於痛苦中淬鍊而出的里程碑，在安逸中迅速崩解。放棄雖僅只一瞬，可要我棄置這積攢了一路的碩果，重墮平庸與軟弱，似乎比奮力奔馳更倍感痛楚。

於是，我在課表中依然保留了一天的空檔，將自己置於那條輪轉的履帶之上，並非備案，不出於意外。

成長的饋贈總會在堅持後收入囊中，現在我已能將腳步穩定地延伸至約莫九十分鐘，十公里以上的距離是家常便飯。倒也並非輕鬆寫意、平步青雲，起跑的前幾哩路照舊是不愉快的。喉頭與胸口的悶響震耳欲聾，肌肉在適應強度的過程中狹持前一日下肢訓練遺留的酸脹感，反覆向內心遞交停戰協議。偶爾也曾想以狀態不佳為推諉，妄圖放棄而有意伸向螢幕調降速度的指尖依然焦灼，但我已能掙扎堅忍，然後等待。

等待那個臨界點的救贖。

當指針跨過某個區間，破曉的寧靜會接管思緒。氧氣與乳酸在脈動中平衡，緊繃到極限的肌肉在拉扯中掙脫枷鎖。某一刻起，突然在咬牙的自我鞭笞間抽離，載浮於內在的潮汐共振。雙腳仍舊交替邁步，垂危瀕臨的費力感卻隨

著汗水消散空中，身心磅礴而寧靜的運轉。初體悟的喟嘆，至如今定期赴約的老友般，還是每每驚喜於這般苦痛交戰中的倏地翻轉。

按下停止鍵踏下跑步機抵達長途抗戰的終點，虛脫的下肢勉強足以支撐軀殼，但靈魂卻輕巧如雲。整週的煩悶與疲倦，彷彿隨著淋漓而蒸騰，一切淨化代謝。曾經偏執地論斷長跑如夢魘而窒息，卻在如今著迷於這場自我博弈後的身心重置。儘管每次起跑前，趨吉避凶的人性仍不免心生抗拒與逃避，但我依然堅持踏上輪轉的步履。

「第二次呼吸後重獲新生吧！」深吸口氣，雙腳再一次邁開步伐前進。