



## 運動較贏食仙丹

古早人無時行運動養生，祖逖(tik)舞劍，陶侃(khán)搬磚仔，古冊講是蓋希罕。「年驚中秋，人驚卅九」，鄭成功佢個後生鄭經無上冊的福氣，干焦 39 歲就行去！啊若注重運動的現代人，磕袂著活到七、八十。

靠運動佢身體已經 20 外冬，朋友呵咾我勇 khiàn-khiàn，毋知影我以早是死殮殮(giān)的破病雞仔，便若感冒攏愛注大支射、滴大筒，嗽甲腹內強欲吐出來。是按怎這陣會變做勇跤馬，佢一副鐵拍的身體？毋是轉大人，嘛毋是食著仙丹，因為「做兵」予我變做正港的查埔人。

寢入兵仔營逐日愛走三千，我「烏仔魚搯水」，雙跤硬拖死徙，目屎含咧，喙齒筋咬咧走。尾仔體能坐噴射機，佇「新訓中心」佢「幹訓班」表現了真出腳，逐禮拜都放「榮譽假」。退伍了後「豹形健身」、「麗倒練腰」無斷站，胸坎佢手股頭維持有砬砬的肉球，腹肚皮猶有畫「田」字巡。骨力走運動埕、跳索仔佢騎鐵馬，我的跤手猛掠有擋頭，束結袂大箍，少年袂老 mooh，真罕得破病，健保卡園佇厝仔內生菇。

電影《阿甘正傳(Forrest Gump)》的男主角對美國東岸斬(tsánn)過西岸，踎路裡連繼走兩三冬。印度的「性格(Fauja Singh)」佇百歲高齡完成 42.1 公里的馬拉松比賽，拍破「金氏世界紀錄」。感謝佢兩人做好模樣共我引耜，20 年來我運動埕走袂癢，雙跤袂輸鬥『ba-té-lih』，15 輾走煞規身重汗，毋但排毒去油，閣會當消滅壓力佢煩惱。『MP3』紮咧，看是興聽歌，抑是學語言，一兼二顧，毋但走出健康，順繼走出學問！

運動上 môo-tŋg，較贏食仙丹！緊來佢「運動」死忠兼換帖，鬥陣共身軀的歹物仔唱聲。做伙來流汗，「日頭兄」、「月光姊仔」會共咱拍嘆仔，閣有鳥獸蟲豸(thuā)喝咁的加油聲，勇健的人生上快活！

作者：黃文達

### ☆詞彙學習☆

【佢】thiānn：補強、保養、支持。

【烏仔魚搯水】oo-á-hî tsinn-tsuí：不認輸。

【出腳】tshut-kioh：出類拔萃。

【斷站】tŋg-tsām：中斷。

【豹形健身】pà-hîng-kiān-sin：伏地挺身。

【麗倒練腰】the-tó-liān-io：仰臥起坐。

【ba-té-lih】：電池。英語的『battery』變成日語的『バッテリー』，再變成臺灣閩南語的外來語。

【môo-tŋg】：摩登、時髦。英語的『modern』變成日語的『モダン』再變成臺灣閩南語的外來語。

### ☆文法學習☆

【卅】：「siap」是「四十」的「合音詞」。「啥人」、「予人」、「一人」、「昨昏」、「看見」、「無愛」、「拍毋見」，生活中常唸成「siáng」、「hǒng」、「tsiǎng」、「tsǎng」、「khuàinn」、「buih」、「pháng--kinn」，也是合音之後的音變現象。

《臺灣閩南語常用詞辭典》<http://twblg.dict.edu.tw>