



大城小事大智慧
握踏車運動的

朱政恭

朱政恭，62歲，生性樂觀、重義氣，現任安大科技公司總經理，踏入自行車產業已逾33個年頭，卻是這幾年生病之後才開始加入騎單車的行列，由於養成持之以恆的騎單車運動習慣，讓患有心血管疾病、痛風與高血壓的朱政恭變得更健康有體力。適量的運動加上飲食控制，讓他重拾健康與生命光彩。他說，身為自行車人，怎麼能不騎單車？

文◎陳柏如

談 到健康與養生之道，朱政恭總經理的話匣子便開了，他說他的例子可以給很多人作參考與借鏡。

常吃地瓜有助身體排毒

幾年前開始產生心血管疾病、痛風與高血壓之後，讓朱政恭深刻體會到身體健康的寶貴，以及友情的珍貴，他表示，都是因為年輕時應酬太多、工作壓力大加上沒有控制飲食，才會造成如今的病痛纏身。朱政恭很感謝好友 Hank 在當時送了他「無毒一身輕」這本書，他仔細的研讀之後也

身體力行，加上騎單車運動以及控制飲食，讓病情獲得很好的控制。現在朱政恭最常吃的就是地瓜，每週至少吃三天，而且要連皮一起吃，這樣對於身體排毒非常有幫助。此外，為了身體健康，他也學著忌口，「少油、少鹽、少魚肉、多吃蔬果」成了他的飲食座右銘。

說到忌口，讓朱政恭想起一段小插曲，有一次在大陸他跟信隆董事長廖學金同桌吃飯，當時朱政恭看著面前又油又肥且香氣四溢的扣肉實在很難不被誘惑，當他筷子伸出去正準備夾肥肉

之際，廖董事長突然大聲喝止，叫他不能吃，全桌的人都被嚇到，原來廖董事長是擔心朱政恭的身體健康，而這樣的關心與提醒，也讓朱政恭一直感恩至今。



▲力行每週三次的地瓜排毒餐，讓朱政恭更健康。



▲踩著獨一無二的專屬雙B級協力車，朱政恭與僑在單車騎乘中找到休閒樂趣。

擁有專屬的雙B級協力車

踏入業界 33 年的朱政恭，快 60 歲才開始騎單車，並深刻體會到騎單車的樂趣與好處。朱政恭得意的笑著說，他雖然沒有雙 B 轎車，卻擁有一台媲美雙 B 的雙人協力車，這是好友聯程公司謝文秀總經理特別為朱政恭以及他太太所量身打造的。現在只要一有空，他們夫妻倆便會踩著這輛專屬的協力車一起運動，為健康加油。

騎單車騎出健康與心得的朱政恭，最常感嘆的是業界真正有在騎車的人實在少之又少，這樣又如何能製造出更好、更實用的產品呢？以安大公司為例，他們從 1995 年就開始鼓勵研發部門以及相關人員在每周五的下午去騎自行車，順便測試自家的產品性能，這樣的公司文化一直維持至今，也讓安大的產品更貼近市場以及消費者的需求。

建立公司騎單車運動的文化

令朱政恭印象最深刻的一次經驗，是在一個颱風天，公

司同仁照樣騎著單車去測試自家的避震座桿，但出發後不到半小時所有的人都折返公司，原因是

避震座桿無法作動，令他們百思不解的是座桿外有防塵套設計，理論上泥沙不可能跑入座桿內而影響作動。之後當他們拆開座桿時，才發現泥沙還是跑入座桿內，這個結果令大家非常震撼，最後他們也發現癥結在於避震座桿本身上下緩衝作動不順暢，而造成間隙，因此讓泥沙有機可趁。這一次的實務經驗也讓公司同仁更肯定親身體驗對於產品研發的重要性。



▲逾60歲的朱政恭踩起單車依舊年輕有勁！

致力推廣單車運動

騎單車讓朱政恭找回健康之後，他也致力於推廣單車運動，他一直非常推崇成立功學社單車學校的好友謝文秀校長，也因為受到謝校長多年來對於推廣安全、健康的台灣單車騎乘運動的執著與熱情所感動，現在朱政恭只要一有空便拉著太太一起參加單車學校舉辦的各項戶外騎乘活動，也因此認識許多台灣寶貴的生態與美景。朱政恭不服氣的說，誰說騎單車是年輕人的專利，逾 60 歲的他騎起單車照樣生龍活虎，所以說，騎單車不分年紀只要有心，任何時候開始都為時不晚！

快樂充實過生活

除了保持運動的習慣，朱政恭也非常喜歡閱讀，並與好友分享心得，在結束訪談之際，他也借了筆者一本他剛讀完的好書「改變心境就能改變人生」，這本書給了他很大的啟發，他說，只有放慢腳步，才能品嚐出人生的滋味。人生有限，外在的物質需求不重要，如何充實內在心靈品質最重要。朱政恭將人生比喻為一塊大拼圖，要拼出怎樣的人生，全操之在己。唯有尋找出適合自己的生活方式，挑選最適合自己的生活步調，日子才能過得快樂充實。