

# 用腿宜有度 盡享跑山樂

有說香港是「石屎森林」，熱鬧繁榮。其實，大多數郊野公園與市區就在咫尺之間，且香港還有上榜《國家地理雜誌》「全球20大夢想行山徑」的麥理浩徑。這種天然地理優勢，使得香港的跑山運動近幾年間發展迅速。但跑山運動是否人人適合？骨科醫生魏偉奇認為跑山者須防過度運動對身體造成傷害。

本報記者 湯艾加 陳惠芳



◀鮑靚鋒有四年跑山經驗  
受訪者供圖

▶跑山宜穿爬山鞋，以保護腳腕  
資料圖片

資深跑山愛好者鮑靚鋒參與跑山運動，已有四年，從初期純粹為參加跑山，進而為了慈善活動籌款而跑。他曾為數個慈善組織義跑，某次，一位捐款者的留言讓他記憶猶新：「希望佢（鮑靚鋒）嘅每一步都可以令更多有需要嘅人獲得適當的醫療。」留言讓鮑靚鋒發覺，看似簡單的跑山，不僅磨煉了自己的意志，亦使他鍛煉出更強壯的身軀，此外還幫助到有需要的人。從此，他發覺每一次跑山，都變得更有意義。

## 跑手：香港山景怡人

跑山離不開長期的體能訓練。為保持身體在最好的狀態，抵抗偶爾萌發的情意，他每周都會跟隨教練的安排，進行體能鍛煉和心肺功能的訓練，也有練習平衡的動作。鮑靚鋒分享了一個「小秘密」：「為了不被自己偶爾的懶散控制，每次跑山運動所繳的報名費是其中一個動力，我心想既然錢都交了，為何不去參與呢？既然要參與，為何不提前做好訓練，在保護自己的同時也有可能達到更好的成績呢。」

跑山的四年間，鮑靚鋒曾為「奧比斯」、「樂施會」、「香港少年領袖團」、「無國界醫生」等機構籌款，並表示會一直堅持，其間他去過多個國

家參與賽事。他發覺香港的山環境優美，在山上看到城市之貌，感覺十分怡人，可惜很多路線已經變成了石屎路或樓梯級。他表示：「坦白來說，長期跑石屎路對膝蓋有衝擊，不太好。有時我覺得香港的山路鋪得太靚，反而缺乏挑戰性。」而外國的山較香港的高很多，平均有2000米高，但路不是石屎路，極少有樓梯級，比較適合跑山。

另外，他認為跑山者應盡量避免吃太油膩的食物，煙酒也不太適宜。初級跑手要鍛煉心肺功能和訓練體能，亦可先以一些短途的賽事為目標，然後慢慢加長距離，再參加長途越野比賽，循序漸進。

魏醫生說：「不管跑山還是跑步，當中潛伏的危險性，不容忽視。運動醫學分兩類，一是創傷性，另一種是過度使用的傷害。發生原因分為外在和在內因素，外在因素包括跑山的地點、合適的運動鞋、錯誤的運

●骨科醫生魏偉奇指跑步是老少咸宜的運動  
受訪者供圖



動方式，以及事前有否做足熱身準備；內在因素就是自己的身體問題，如年齡超過三十五歲、長期病患者、天生骨骼排列不正，O型腳、扁平足、內側彎，這些均會導致身體肌肉能力及平衡力不足，易令身體周邊關節及肌肉造成創傷，故事前須由醫生作一個簡單檢查。而創傷會引致抽筋、肌肉撕裂。」

## 醫生：要有足夠熱身

至於過度使用的傷害，魏醫生指，長期跑山跑步的人，也須參與其他運動，並說：「運動時長期過度使用身體某個部分，它會由微小創傷性變成積勞成疾，到時就難以修復，因此跑山跑步者需要進行交叉運動。密集地進行某一種運動，易令肌肉組織過度受損，如是上肢運動，則下肢便要加強訓練。跑山跑步着重下身身體，上肢體宜配合其他運動訓練，當中游泳可令肌肉組織得到平衡，它更是訓練四肢最好的帶氧運動。運動不同讀書，後者愈勤力成績愈動，運動是過量訓練便會弄巧反拙。」

魏醫生認為跑山跑步是老

少咸宜的帶氧運動，能燃燒卡路里達到減肥目的，對高血壓、高膽固醇及糖尿病的「三高」病患者，尤其有幫助，但港人多忽略了運動前熱身的重要。業餘跑步者平均僅用五分鐘作熱身，其實正常的熱身時間至少要十五分鐘，熱身能夠促進血液循環，提升身體溫度，增加肌肉柔軟度和效能。他續說，跑石屎路的人，腳板撞擊力雖然不及打籃球，但為了減低腳板與石屎力之間的撞擊，跑步者要選擇具吸震力較強的運動鞋，一對跑過300至500里的跑步鞋，便要換掉，以確保運動鞋的吸震力。而跑山者宜穿爬山鞋，凹凸的膠底能保護跑山者免扭傷腳腕，同時，跑山跑步者須適時讓身體休息、復原，這樣反而可提升身體的運動機能。」

萬一跑山跑步者扭傷，該如何處理？魏醫生說：「那就先用冰包敷在患處上消腫，並將患肢抬高，亦可用繃帶或護膝綁着患處，以固定扭傷的位置，之後送傷者到醫生處作診治。」



掃描 QR code，  
上大公網瀏覽更多健康資訊

## 妄想症要及早診治

### 杏林細語

>>> 大公報記者 陳惠芳

二〇一七年二月十日港鐵發生縱火案，疑犯或有妄想症。

根據報章的報道，疑犯於縱火前說：「唔好殺我個仔！」香港精神健康議會指近年類似的嚴重事件雖未有發生，但偶然發生有關精神病患者衍生的悲劇，在人口稠密的香港是無可避免，並影響了公眾對精神病患者和復原人士的觀感。研究顯示精神病與暴力沒有直接關係，可是，精神病患者仍面對歧視，以及被賦予負面標籤。

### 疑丈夫有外遇

有關妄想症，最近有一位五十多歲的女士，懷疑丈夫有婚外情。初時她和朋友說，朋友們信其一面之詞，惟是每次吃飯見面，她還是將之前舊事重複地再說一次，朋友開始覺得有點懷疑。她的丈夫聯絡妻子其中一位朋友，並說：「她所說的事，完全不是事實。為免太多多疑，我連手機也不設密碼，隨她查看，並將一些令太太覺可疑的東西丟了。可是太太還不相信我，不時說要離婚，我自己遲早也會發瘋。」這位男士性格傳統，為了保護這個家，「修補」她的懷疑，遂不時帶太太行山

、旅行，盡量二人同行。可惜，一切都是徒勞。

朋友們中有一位已經不想再聽其胡言亂語，這位女士卻將感受告訴一位她覺得依然相信她的朋友。有一次這班朋友吃飯聚會，她私下同那位朋友說決定和丈夫離婚，又訴說丈夫事事刻意隱瞞。吃飯時大家風花雪月，那女士卻很少說話，不停看手機。最終由聽到她說離婚的朋友說：「你有什麼事要和大家說？」本來沉默的女士，就一口氣說出丈夫種種不是，咬定丈夫繼續同第三者交往。有朋友問她怎知道？她說：「我當然知啦！今晚我出來吃飯，他就約了那個女人。之前我還找到他有某酒樓和某快餐店的牙籤，他從來不會去那兩個地方，肯定是他同那個女人去。本來我已原諒他，將事件放下，可是他一次又一次傷害我。他姐姐最近入了醫院，我每日陪他去探病，就是要跟着他，不讓他有機會同那個女人見面。你們知不知，我好辛苦。」

席上有人說那不如離婚？她說：「我會，但層樓和兩個仔歸我。（你們兩人名下物業，除非你有證據他出軌，才有機會物業全歸你？）總之我好清楚。（但口講

無憑，請私家偵探調查他）我無錢。（我們夾錢請）不用。（那你想如何？）我自己有分數。（你無工作，離了婚如何生活？）出來打工。（你這個年齡很難找工作？）我不信，樓下麵包店不時請人，我還有兩個仔，到時將屋出售，換間細屋，生活應無問題。（你為何堅持不找私家偵探？）不需要，我好清楚，他瞞不到我。總之一句，我接受不到一段容納三個人的感情。你們給他外表欺騙了，他做戲咋！並非如你們所說的好。你們不要再講好不，我真是好仔。」此時各人都收口了。

### 精神健康城市

曾有朋友帶該女士看精神科醫生，診斷為妄想症，可是她看了兩次沒再看，醫生稱病向淺中醫，否則會愈來愈嚴重，他擔心日後可能有悲劇發生。而香港精神健康議會認為香港的精神健康理念仍落後於其他先進地方，解決精神病患者衍生的悲劇之方法，仍然是「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，期望官民齊心推動精神健康政策，並探討不同界別團體於推動精神健康政策發展的角色，倡導及爭取成立「精神健康公署」，令香港成為優質的精神健康城市。

## 愛上跑山說因由

跑山愛好者鮑靚鋒熱愛跑山，他有什麼感想、心得和得着？由他以第一身來敘述，最好不過。

「跑山後，體會到做人要刻苦、有紀律、不易放棄，有始有終，有時更要堅韌地去戰勝畏懼。為了慈善籌款而參加的活動，我更加不會輕易放棄，因為我深知這能讓很多人受惠。」

但是世事難料，不同於平地馬拉松，在山上比賽變化太大，無人可以預料。沒有人會知道下一秒將發生什麼事，這種變數並不是簡單的一分耕耘，就會有一分收穫。我眼見有跑手很努力練習，比賽時發

揮卻未必如意，有時是傷患令他們退出；有時是嘔吐，不能進食而退出；有時是天氣惡劣，中途大會腰斬賽事，而跑手未能盡興，跑畢全程；更有一些跑手，受傷後要經歷一段長時間的康復期，以致體能降低，令身心受了打擊。所以，『世態變化無極，萬事必須達觀』。我個人也曾在參加新西蘭的Tarawera Ultramarathon時因肚瀉而險些不能完賽。還有一次因為幫人而耽誤了時間，以致錯過抵達checkpoint的時間而不能完賽。

人生就是如此，每一次的失落都要站起來，每一件事情都要面對。『面對它，接受它，處理它，放下它。』現在，我每一次比賽都抱着平常心心態盡力去玩，吸取經驗，不會希望有什麼超卓的成績。這心態令我長玩長有，遇到什麼不愉快事情，也可冷靜面對，否則挫折令自己心情起伏不定，心灰意冷，不易承受打擊。

跑山運動給予我的感悟是：『隨遇而安，知足常樂，堅持此態，心不外驚。』」

記者在整個採訪過程中，感受到鮑靚鋒對於生活的積極態度。他每月都會向固定的慈善團體捐款數百元，同時身體力行為這些慈善團體籌款。為慈善而行動，得益的不僅是有需要的人，還有鮑靚鋒自己。他最近一次在西班牙跑山，目的是為「無國界醫生」籌款，詳細內容可瀏覽網頁 [www.justgiving.com/Stephen-Pau-1](http://www.justgiving.com/Stephen-Pau-1)。

▶鮑靚鋒覺得為慈善而跑，更有意義  
受訪者供圖

