九龍仔公園 尖沙咀海濱 大埔道 鷹巢山
鄭泳舜九龍西 跑出精彩人生

▲鄭泳舜是運動發燒友，跑步對他而言更是一個不斷挑戰自我、訓練自律及磨礪鬥志的過程

人生如跑步，唯堅持者勝。民建聯副秘書長、深水埗區議員鄭泳舜是運動發燒友，酷愛馬拉松和「三項鐵人」項目，跑步對他而言更是一個不斷挑戰自我、訓練自律及磨礪鬥志的過程。鄭泳舜分享他的九龍西心水跑步路線，有的鄰近市區海旁，有的位於郊野公園，不但適合跑步訓練，而且沿路風光都令人心曠神怡。不過無論身處何地，最重要是有恆心，這樣才能跑出精彩人生。

鄭泳舜推介 心水路線

跑步路線

路線A
紅磡至尖沙咀海濱長廊
路長：2.5公里
難度：★
評價：日跑夜跑都非常舒服，除了可以吹着海風，還可看到港島的日夜景色，晚上都有不少年輕人來這裏跑步，但沿途有幾個路口和地盤出入口，要特別留意車輛。

路線B
九龍仔公園
路長：1.4公里
難度：★
評價：地方較大、十分安全，有泳池和標準運動場，設備齊全，適合訓練速度課。

路線C
大埔道至呈翔道
路長：3.3公里
難度：★★★★
評價：對體力要求較高，很多斜路，需要注意沿途沒有補給點，要預備足夠的水。

跑山路線

路線D
九龍水塘
路長：3公里
難度：★★★★
評價：水塘爲法定古蹟，風景宜人，沿途有不少猴子要留意。

路線E
鷹巢山
路長：3公里
難度：★★★★
評價：沒有這麼多猴子，全程都有樹蔭，沿路有很多上落斜，風景很美。

落區・樂區>>>

大公報記者　朱晉科（文）
何嘉駿、受訪者提供（圖）

又到長跑季節，今期《大都薈》也談談跑步，由運動迷鄭泳舜以過來人身份，介紹跑步好去處及訓練秘技，最適合不過。

體重200磅 減肥「漫長路」

從小到大都是運動迷的鄭泳舜，可謂樣樣皆能，中學時打過羽毛球、網球、籃球，還加入過校隊，在新西蘭留學期間，又玩過滑浪風帆、潛水。不過不要看他現在身形這麼健碩，原來他從新西蘭回港後，曾經因爲應酬比較多，運動量劇減，體重最重有近200磅。之後他透過打泰拳、扒龍舟等運動開始減肥，最終踏上跑步的「漫長路」，先後完成馬拉松、三項鐵人等目標，不斷挑戰自己的極限，「跑步對個人的鍛煉是很好，例如時間的控制，以及身體狀態、鬥志的鍛煉等。」

談到平時喜歡跑步的地方，鄭泳舜說，自己喜歡到公園跑步，避免人車爭路，九龍仔公園可謂他的訓練基地，因爲他常常在這裏訓練三項鐵人比賽，該處有標準運動場，適合訓練速度課，同時更衣室都比較乾淨，設備齊全。鄭泳舜還推薦另一條很有特色的路線，就是紅磡至尖沙咀的海濱長廊，這段路難度不大，日跑夜跑都非常舒服，除了可以吹着海風，還可以看到港島的日夜景色，不過過程中有幾個路口和地盤出入口，需要特別留意車輛。

至於難度稍高，適合進階訓練的路線，鄭泳舜則推薦大埔道至呈祥道，市民可由舊北九龍裁判署出發，沿大埔道再跑上呈祥道，再跑回荔枝角，有不少專業跑手都在這裏做訓練，但他提醒這段路對體力要求較高，而且有很多斜路，沿途並無補給點，記得要預備足夠的水。

市區跑步 郊園跑山

除了市區跑步外，鄭泳舜亦經常跑山，例如金山郊野公園的九龍水塘、鷹巢山，亦是他的心水線路。他介紹，市民可以在石梨貝水塘巴士站下車，分別往九龍水塘或鷹巢山方向行，九龍水塘有過百年歷史，更被列爲法定古蹟，風景宜人，沿途亦有不少猴子；而鷹巢山路線位於獅子山郊野公園的山徑，沒有這麼多猴，全程都有山陰，雖然有上落斜，具一定的挑戰性，但風景很美，值得一來。

對於跑山的小貼士，鄭泳舜強調，初學者最重要是量力而爲，跑前要搞清楚路線和天氣，帶齊裝備，例如裝滿水的水袋，朱古力和香蕉等食物，還有電話，萬一發生什麼事都可以和外界聯絡。他又說，近年有不少行山意外，跑山者最好有朋友同行，謹記安全至上，此外還要將帶來的物品全部帶走，千萬不要破壞環境。

▲鄭泳舜今年10月在香港參加三項鐵人賽

▲鄭泳舜在九龍水塘跑步，他指跑山初學者最重要是量力而為

▲鄭泳舜深受歡迎，不斷有市民要求合照

循序漸進 持之以恒

一個跑步新手，立志挑戰馬拉松，應該如何踏出長跑征途？鄭泳舜曾參加海內外馬拉松比賽，爲大家分享心得。

1.新手最重要是循序漸進，不可以心急

「先定短期目標，慢慢養成跑步習慣，並嘗試享受過程，如果你覺得好辛苦，係捱嘅，係唔開心嘅，就很難堅持落去。」

「有些朋友剛開始跑，有一顆很火紅嘅心，搞埋群組，揚言一個禮拜要跑六日，每次要跑幾多，要跑幾快，但很快就堅持唔落去。」

2.剛開始訓練，目標不宜定得太高

「建議一個星期跑兩日，每日一個鐘頭，其中15分鐘熱身、45分鐘就慢慢跑。」

「做到每個星期堅持兩次先，跟住適應了就再加碼，不要從來沒長跑過，就馬上報名參加馬拉松，這是不合理。」

度身定做 鍛煉計劃

身爲政界人物，工作繁忙，鄭泳舜又如何抽時間練跑呢？統計學系畢業的他就有獨門秘訣。

1.記錄數據，度身定做鍛煉計劃

「我有一個寫了兩年的Excel檔案表，記錄每次跑步的數據，包括時間，心跳，跑步頻率等，並會提前一、兩個星期安排時間表，制定鍛煉計劃。」

「練跑分好多方面，有長課、練速度、練心肺等，要會按時間表鋪排訓練。」

2.訓練量逐步提升

「自己會制定四個月的練習計劃，至少有兩、三個長課是跑30公里以上。」

「訓練量由開頭逐漸增加，比賽前幾個星期就要逐漸減少，讓身體得到休息。」

倡推體育券資助康體活動

專家建議每日運動半小時有利身體健康，但香港防癌會早前一項調查顯示，有65%港人過去半年只是間中、很少，甚至沒有做運動。身爲「運動達人」的民建聯副秘書長、深水埗區議員鄭泳舜建議，特區政府可參考醫療券的做法，推出體育券，金額大約幾百元，讓市民用以支付政府或私人機構舉辦的康體活動或課程費用，亦可資助基層家庭購買體育用品，鼓勵他們多做運動。

鄭泳舜指出，香港其實有很多人喜歡運動，例如渣打馬拉松參加的人數愈來愈多，每年亦多了很多大型的體育比賽，但他認爲香港的體育政策仍有很大的空間去改善，例如政府表示會加強與學校、地區體育會及團體的溝通，設立配對機制，讓團體借用學校場地，舉辦體育活動，但具體執行上並非太理想，需要繼續改進。

鄭泳舜又向政府獻計，提議舉辦更多具特色的大型體育盛事，引入多些國際賽事來港，例如三項鐵人和NBA亞洲季前賽，藉此帶旺本港旅遊業，「我去了這麼多海外的馬拉松比賽，發覺很多遊客參與，例如黃金海岸的馬拉松是在冬天搞，不是夏天，吸引了很多遊客冬天去，這都是一個好的經濟活動，希望政府做多些盛事化的體育活動。」

▲鄭泳舜是運動發燒友，不斷鍛煉身體、鍛煉鬥志