

《醫學人生》執業醫生與您分享醫學、
人生與愛的故事，逢週一刊登

上古的《擊壤歌》：「日出而作，日入而息……」他們所求不高，溫飽已足。今天的城市人日出而作常見，日入而息就難了。因為我們對生活的要求高了很多，所以需要付出更多，更多的時間和精神。壓力越大，人越需要減壓。較差的減壓法是去劈酒(豪飲)、暴飲暴食、縱慾、賭博，以及吸毒等。好一些的做法就是去旅遊、行山和進行健康嗜好，例如：跑步。既可減肥，促進心肺健康，又可減壓，增加內啡肽(endorphins)，叫身心愉快。不少人會「上癮」，不跑不舒服。

不過，跑步、跑街、跑樓梯並非萬得而無一失。跑步是孤獨的運動，可以很枯燥，但是參加跑步會，與「跑友」一齊跑有幫助。跑步也有很多學問，如：熱身準備、跑步的姿勢、腳如何著地、跑步的節奏、選擇適當的鞋襪、衣服等等都很講究。最好有專業指引，循序漸進，才能跑得正確，跑得長久。

跑步無疑對心肺、血管、情緒等有幫助，但過度及不正確地跑步，會帶來不少創傷；亦養活許多運動導師，以及物理治療師、骨科醫生等。跑步的創傷由腳趾、腳掌開始，通常用適當大小、闊窄、長短的鞋子和改變跑姿來改善。腳掌會受傷，由韌帶撕裂至骨折不等。腳跟(蹠)也可能引起大問題，95%的人以腳跟著地，每一次要承受體重的兩倍以上的力度，會引致足跟痛、小腿肌肉或韌帶撕裂等；而足踝關節和韌帶損傷、骨折，可能是最常見的跑步損傷。至於小腿，熱身不足，肌肉也可能受創。

長遠來說，膝關節是最常見有跑步損傷的。由急性的韌帶損傷、撕裂，到半月板撕裂，再到關節提早退化、關節炎等，都可以是大問題，而髖關節則較少受傷。另外，腰椎、頸椎等，因為跑步著地撞擊會容易退化，產生疼痛。

膝關節的結構最適宜走平路，行太多樓梯和跑跳，都不適當。跑步有得也有失，需要認識和平衡。

「操練身體、益處還少。惟獨敬虔、凡事都有益處。因有今生和來生的應許。」(提摩太前書4：8，《和合本聖經》)

半兵/骨科醫生、表列中醫



環球天道傳基協會
Tien Dao Worldwide Christian Media Association

如對文章有任何回應或查詢，歡迎登入《醫學人生》
網頁分享<http://www.tdww.org.hk/cmdf/index.html>



香港基督徒醫生及牙醫團契
The Christian Medical and
Dental Fellowship of Hong Kong