



August 2 2010 No. 8

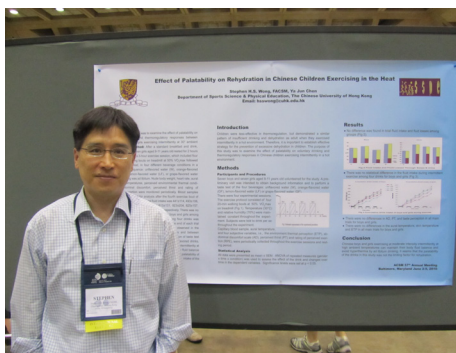
Our participation in the American College of Sports Medicine 57th Annual Meeting & World Congress on Exercise is Medicine

ACSM's 57th Annual Meeting was held in conjunction with the "World Congress on Exercise is Medicine" in Baltimore, U.S. June 2 to 5, 2010.

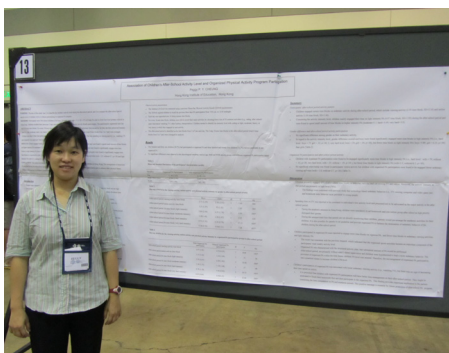
It attracted distinguished experts in the fields of basic and applied science, education, medicine, research, public health, health and fitness and sports performance, and offered cutting-edge research, hands-on workshops, and highlighted symposia. The World Congress on Exercise is Medicine was a unique international forum that addresses the science, practice, public health, and policy aspects of the impact physical activity has on disease prevention and health promotion.



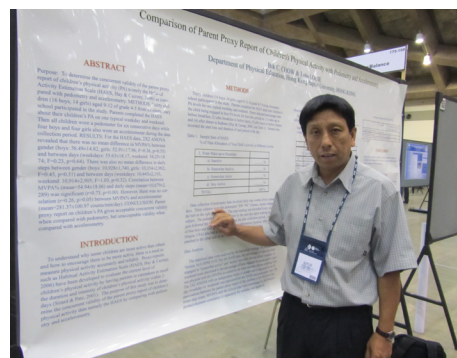
HKASMSS Council Members presented their research papers in the conference



"Effect of Palatability on Rehydration in Chinese Children Exercising in the Heat" presented by Prof Stephen Wong and Ya Jun Chen, Department of Sports Science & Physical Education, The Chinese University of Hong Kong.



"Association of Children's After-School Activity Level and Organized Physical Activity Program Participation" presented by Dr Peggy P.Y. Cheung, Hong Kong Institute of Education.



"Comparison of Parent Proxy Report on Children's Physical Activity with Pedometry and Accelerometry" presented by Dr. Lobo H.T. Louie & Prof Bik Chow, Department of Physical Education, Hong Kong Baptist University.



It is the photo taken with the Exercise is Medicine™ Task Force Chairman Robert E. Sallis, M.D., M.P.H., FACSM, and our fellows Prof Stephen Wong, Prof Stanley Hui & Prof Lobo Louie

HKASMSS supports "Exercise is Medicine" Campaign

The Exercise is Medicine Campaign is to make physical activity and exercise a standard part of a disease prevention and treatment medical paradigm in the United States and everywhere in the world. The campaign was launched in November 2007 by the American College of Sports Medicine (ACSM) and the American Medical Association (AMA).

It aims to encourage primary care physicians to include exercise when designing treatment plans for patients. It emphasizes that exercise and physical activity are integral in the prevention and treatment of diseases, and should be assessed as part of medical care and integrated into every primary care office visit.

Dr. Lobo Louie
Vice President
HKASMSS

Sports Medicine, Sports Science, and the Athletes

運動醫學、運動科學、運動員

壁球運動員麥珮軒小姐專訪

香港壁球選手麥珮軒於去年在東亞運動會壁球賽中取得女子團體金牌，今年退役重返校園，獲香港中文大學中醫學院取錄修讀為期六年的中醫中藥學位，促進運動員以中藥調養身體和加強認知。

麥珮軒一九九八年起成為香港體育學院全職獎學金運動員，加入香港壁球代表隊，獲第十屆亞洲壁球錦標賽女子團體項目金牌，二零零六年取得第十五屆多哈亞運會壁球女子單打賽事銅牌及於二零零九年東亞運壁球女子團體項目獲金牌。

我們的會訊編輯馮英騏近日為麥珮軒進行了以下專訪：

馮英騏：麥珮軒小姐，我知道你已經做了十二年壁球運動員，可以分享一下你最難忘既比賽嗎？

麥珮軒：最難忘的是零六年的多哈亞運會。當時在四強以前的賽事都是於普通場作賽的，所以光度、溫度沒什麼影響。但八進四時，早上在表演場訓練時一直都未有開空調，大家熱著練習沒所謂，只是球速很快、彈力很大，可是黃昏正式比賽時，所有的處境突然改變了！



空調很冷，即使我很大力打，球也好像熱不來。因為始終要通過五面牆（連地板），球不熱的話會很易失分。賽事開始的時候，我的心情未能調節，在對手強攻下連輸七分。後來，我冷靜過來，而對手速度減慢，我才一分一分地取回來，最終得到勝利，取得銅牌。真是驚險！

馮英騏：在你的運動生涯中有沒有嚴重的傷患？有否因傷患而打算退休呢？

麥珮軒：在我十二年的壁球運動生涯中，曾受三次需長時間復元的傷患。第一是在訓練初期，我的腳腕受傷了，四年來要不斷以黏膏帶來紮腳以免痛及保持其穩定性。第二是在中期，我的右膊，右手肘及右腕都勞損了，看過很多不同的治療，包括物理治療、鐵打、刮沙、拔罐都不能治好。之前四年即使有腳傷也沒有停止訓練及跑步，痛是可以承受的，但好不容易才挨過了那四年，現在又四年，此段時間真的想過退出。幸好最後找到「高人」，做了穴位和針灸治療，用了差不多一年時間治好了。第三是後期，我的膝蓋因打了多年壁球開始退化了。完成亞運的任務後，我對自己說，再多堅持一段時間吧！我跟教練說過會待完東亞運才退出，結果也能完全金夢。

馮英騏：在眾多學科中你為何會選擇中醫作為進修目標呢？

麥珮軒：我自小陪父母看中醫治病調理身體，當時看到的中醫師總是親切和藹，常常嘘寒問暖，很關心人的。所以對中醫

這個行業留下了很深刻的印象。加上自己在香港體育學院當上了運動員後，經常因為比賽受傷或長期訓練而導肌肉關節勞損，接受物理治療服務時，治療人員也會為我進行針灸療法。藉此，我的痛楚也很快得到紓緩。另外，我相信每個運動員都會因為想得到好成績而加大自己的訓練量，或因過分緊張而失眠。我自己便因時時刻刻要控制體重而感到很大的壓力，更慢慢得到了胃病。每次當知道自己是無法達標，感到有壓力時，便會胃痛。之後看了許多醫生，最後都是中醫把病治好。

馮英騏：那你覺得中醫在那些方面能夠幫助到運動員呢？

麥珮軒：我覺得中醫在推拿，針灸，尤其是養生法方面都能夠幫助到運動員。因中醫是按照個人體質、四季、地理環境、心理狀態，去調節起居飲食，以確保我們的精、氣、血，能得以「攝、養、保」。所謂「正氣存內」才能身體健康，提高運動水準。若能將此推廣並教育下一輩，尤其是運動員，相信能提升運動員的表現。

馮英騏：在退休運動員生涯後，你對將來有何既期望呢？

麥珮軒：六月尾我已經正式退出體院，現在準備於九月當全職學生，入讀香港中文大學的中醫學學士學位課程。當我完成此課程及正式執業後，我期望來看我的每一個人的身體狀況都得以改善。看見他們康復的時候，那種滿足感是任何東西都換不來的。另外，除了為人治病，我更想將中醫養生的文化推廣至各個階層，令所有人明白並實踐中醫養生之道。此外，曾經是運動員的我，更希望將中醫治療帶進體育，改善運動員的身體素質，從而提升運動水準。



有次我聽一個醫學講座，有一在場觀眾說：「我全家都對中醫很信任，但對中藥不時發生的安全性問題便有點而卻步」。這也是我的心聲，所以我希望政府可以儘快落實監察中藥的制度，讓更多人能體現中醫藥帶給他們的療效。

重要國際性賽事成績一覽：

年份	賽事 組別	成績
2009	東亞運壁球女子 團體項目	冠軍
2008	杭州壁球錦標賽 子公開組	亞軍
2007	巴基斯坦壁球公開賽 子公開組	冠軍
2007	全中國壁球公開賽 子公開組	冠軍
2006	第十五屆多哈亞運會 子公開組	季軍
2006	第十三屆台灣壁球錦標賽 子公開組	季軍



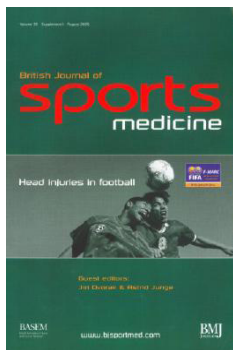
圖右一：麥珮軒小姐

運動醫學與足球發展

在世界盃的狂熱下，香港的普羅大眾必定有觀看世界盃賽事。足球是一種身體接觸頻繁的運動，當中攔截及頭球更是經常導致創傷發生。大家可否記得法國對南非的賽事中，8號球員哥古夫 (Yoann Gourcuff) 在爭頂頭球時用手肘擊中對方頭部，即時被紅牌驅逐離場。從慢動作重播中，他可能只是因要平衡身體而提起手肘，結果令對方頭部受重擊而倒下。就算球員無意侵犯對方，在可能引起嚴重創傷情況下，球員的行動亦必須被制止。



於2005年，國際足協(FIFA)的醫學測試及研究中心(F-MARC)在科研雜誌《British Journal of Sports Medicine》刊登了有關足球球員頭部創傷的綜合分析。文章指出頭部創傷的主要成因是頭與頭和頭與手肘的碰撞，而頭部創傷更會令球員有長遠的後遺症，所以分析建議國際足協必須採取預防頭部創傷的措施。他們考慮的大前提是「改變技術規則」、「改變足球」和「配戴頭盔」作為減少頭部創傷的措施。綜合前人研究及各方而考慮，總結出「改變足球」和「改變技術規則」為可行的方法。



Conclusions and Recommendations



		Impact Reduction Approaches		
		Skills and Regulating	Ball Mass, Pressure	Headgear
Impact Contributors	Heading	?	✓	
	Head to Head	?		?
	Head to Extremity	✓		?

在2006年德國世界盃開幕前夕，國際足協宣佈所有球證在賽事中都會嚴懲球員用手肘撞擊對方頭部的行為。結果，在2006年世界盃中頭部創傷個案數目有明顯下降

的趨勢，可見球例改變後的成效。這是繼2002年日韓世界盃以紅牌嚴懲「從後截擊」的行為後，國際足協以改變賽例的方式減少球員受傷。值得一提的是，所有賽例的改善都是由科研方法來訂定的。

總括而言，科研對運動項目的發展來說，實在是不可或缺的。國際足協的成功例子可以引為借鏡。相信未來的方向必定是以科學證實(Evidence-based)為中心前進。

參考文章：

Kirkendall, D., Jordan, S., Garrettt, W. (2001). Heading and head injuries in soccer. Sports Medicine, 31(5), 369-386.
Dvorak, J., Judge, A., Grimm, K., Kirkendall, D. (2007). Medical Report from the 2006 FIFA World Cup Germany. British Journal of Sports Medicine, 41(9), 578-581.
Fuller, C., Junge, A., Dvorak, J. (2005). A six year prospective study of the incidence and courses of head and neck injuries in international football. British Journal of Sports Medicine, 39(S1), i3-i9.

莫鑑明先生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系碩士研究生
美國國家體適能總會(NSCA)之認可體適能專家

傷殘人士運動競賽V.S.分級競賽

經常聽到身邊的運動員形容傷殘人士運動就是組別(Class)的比賽、分組(Classification)的較量。只要身體條件或活動能力能界乎於一個級別或組別的上限，運動員已具備該運動的天賦，得獎只是「計日可待」。

我曾經認識一位國內的運動員，因為他能夠在田項分級中有較大優勢，結果他由輪椅劍擊轉為田項運動員，最終他能夠奪得奧運金牌。反之如果他當時繼續參加輪椅劍擊，恐怕要踏上奧運的頒獎台上，他還是有一段差距。畢竟在輪椅劍擊中他的身體條件沒有帶給他絕對優勢。

這種類似健全人士運動選材的方法，近來在國內外傷殘人士運動中已極為普遍。雖然本人覺得運動技術是可鍛鍊的，但無疑有較好的身體條件當然會比較容易事半功倍。不過這類選材方法其實並不容易，因為選材者需要對分級非常非常了解(最好本身是Classifier)，否則錯誤評估只會造成錯配。另外選材者需要追貼分級趨勢，因為國際殘奧委員會(IPC)的運動科學委員會已決定在2012殘奧後，在將來各個運動項目採用Evidence-based classification system，而田徑將會是第一個被重組的項目(試點)。在2012殘奧後所有田徑現役及新的運動員都必須用新的標準及測試進行新的分組(classification)或再分組(reclassify)。該研究報告其實已於去年刊登於一份學術期刊「英國運動醫學雜誌」"British Journal of Sports Medicine"中¹。所以相信在不久的將來其他運動的分級亦相繼有所變動。

由於筆者的博士論文也是跟傷殘人士運動分級相關，所以對於這話題相當有興趣。試想想從1960羅馬殘奧到2008北京殘奧、從Medical classification到Functional classification，傷殘人士運動其實也不斷地演化。還記得2008年北京奧運中也有歷史性的兩位傷殘運動員——波蘭乒乓球運動員Natalia Partyka和南非游泳運動員du Toit, Natalie，同時參加奧運會(Olympic Games)和殘奧會(Paralympic Games)，所以運動員不應被組別(Class)所限制，只要有技術大家也可以參加無限級別或跟南非跑手Oscar Pistorius一樣越級比賽。畢竟組別(Class)是死，技術是生的。

參考文章：

¹ Tweedy, S. M., & Vanlandewijck, Y. C. (In-press). International Paralympic Committee Position Stand - Background and scientific rationale for Classification in Paralympic Sport. British Journal of Sports Medicine.
Beckman, E. M., & Tweedy, S. M. (2009). Towards evidence-based classification in Paralympic athletics: evaluating the validity of activity limitation tests for use in classification of Paralympic running events. British Journal of Sports Medicine, 43(13), 1067-1072.

馮英騏先生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系博士研究生
前輪椅劍擊運動員

A new coming sports scientist to Hong Kong – Angus Burnett



From mid August 2010, we shall have a new sports scientist, Dr Angus Burnett, joining Hong Kong. Angus will be joining the Department of Sports Science and Physical Education at The Chinese University of Hong Kong, and will be teaching sports biomechanics and related subjects.

Angus is indeed not a newbie to Hong Kong. Since he works in Australia, most of the time when he travels for conferences, he may stop over Hong Kong. I first met Angus in 2000 when he attended the XVIII Conference of the International Society of Biomechanics in Sports (ISBS), organized by Prof Youlian Hong. At that time I was just a fresh graduate who helped organizing the conference, and Angus was already a world-wide known researcher. We then met each other for a couple of times during the ISBS annual conferences at Ottawa, Canada (2004),

Beijing, China (2005), and Salzburg, Austria (2006). This year we met again at Marquette, Michigan, US, for the ISBS conference again, and I learnt from Angus that he is moving to Hong Kong.

Angus is very experienced in research in sports biomechanics, spinal biomechanics, clinical rehabilitation, and strength and power development in athletes. He also has a unique blend of theoretical and practical experience as he worked at the Western Australian Institute of Sport in the late 1990's and also coached elite junior track and field athletes for during this time. We shall try to work together to promote sports biomechanics in Hong Kong. Last but not the least, I welcome Angus joining Hong Kong, and congratulate him for receiving the Fellow of International Society of Biomechanics in Sports (FISBS) this year in the ISBS annual conference.

Daniel Fong, PhD, FISBS
Editor of HKASMSS Newsletter
Council Member of HKASMSS

The 3rd HKASMSS Student Conference on Sport Medicine, Rehabilitation and Exercise Science

The 3rd HKASMSS Student Conference on Sport Medicine, Rehabilitation and Exercise Science was successfully held on 19 Jun 2010(Sat) at LT2, Teaching Complex at Western Campus at The Chinese University of Hong Kong. It was well-attended by over 180 participants from all fields related to sports medicine, rehabilitation and sports science. Participants include not only current undergraduate and post graduate students of the fields, but also participants such as orthopaedic doctors, physiotherapists, nutritionists, and physical fitness coaches.



The HKASMSS Student Conference is a biennial conference with the aim to provide a platform for local postgraduate students studying in sports-related programs to exchange their research ideas, to enrich their experience in delivering academic presentations, and to gain exposure to other professionals in sports medicine and sports science.

This year, the student conference is co-organized by the Hong Kong Association of Sports Medicine and Sports Science (HKASMSS), the Department of Sports Science

and Physical Education of the Chinese University of Hong Kong, WHO Collaborating Centre for Sports Medicine and Health Promotion and The Hong Kong Jockey Club Sports Medicine and Health Science Centre. It is generously funded by the Hong Kong Jockey Club Charities Trust.



The conference started with opening remarks given by Dr. Lobo Louie, the Vice-president of HKASMSS and Prof. Stephen Wong, the Conference Chairman. Together with other invited guests including experts in the fields such as Prof. Frank Fu and Prof. KM Chan, who is also the founding president of HKASMSS, they officiated the student conference with a ribbon-cutting ceremony.



This year, a record-breaking number of paper submissions were received from various education institutes in Hong Kong. It is the first time that both oral and poster presentations were staged. There were altogether 22 oral presentations and 18 poster presentations delivered by student participants in the meeting. The oral presentations were divided into 4 symposia, namely, Sports Medicine, Biomechanics, Exercise Science, and Physical Activity and Health.



The 3rd HKASMSS Student Conference has also brought in new elements which included 2 keynote lectures delivered by overseas guest speakers and a lunch symposium. Prof Ron Maughan and Dr Susan Shirreffs, who are experts in sports nutrition from Loughborough University in United Kingdom, were invited to deliver keynote lectures on sports nutrition to the participants.



A lunch symposium on "Tips for PhD students and post-docs aiming for a successful academic career" was presented by Prof Stephen Wong and Dr Parco Siu from the Hong Kong Polytechnic University, dedicating to those who want to develop an academic career.

At the end of the event, Dr Ya-Jun Chen, the chairman of the scientific committee announced 6 best paper awards winners on behalf of the Scientific Committee. The 4 Best Paper Award (Oral) winners are Mr. Wai-Man Chung (Department of Rehabilitation Sciences, The Hong Kong Polytechnic University), Ms. Shirley Siu-Ming Fong (Department of Rehabilitation Sciences, The Hong Kong Polytechnic University), Ms. Catherine M Capio (Institute of Human Performance, The University of Hong Kong)

and Ms. Fiona CM Ling (Institute of Human Performance, The University of Hong Kong). And the 2 Best Paper Awards (Poster) went to Mr. Gang He (Department of Sports Science and Physical Education, The Chinese University of Hong Kong) and Mr. Andy Choi-Yeung Tse (Institute of Human Performance, The University of Hong Kong). HKASMSS was glad to present a cash prize of \$500 to each of them.



Moreover, Mr. Wai-Man Chung and Ms. Fiona CM Ling were awarded the Best of the Best Award, and an opportunity to go on an exciting and rewarding exchange trip to Japan! Once again congratulations!



With encouraging response from the participants, the Student Conference was proved to be an overwhelming success. It clearly highlighted the depth of academic talent and research ability of local students in the areas of sports medicine and sports science. It was also undoubtedly a valuable learning experience for the students and prepared them for similar occasions on a larger scale in the future.

Past Activities

Seminar on "Exercise is Medicine"

On behalf of HKASMSS, one of our council members, Dr. Jonathan Wai has attended a seminar on "Exercise is Medicine" held by The Physical Fitness Association Hong Kong, China on 8 May 2010 at the The Hong Kong Polytechnic University. HKASMSS is one of the co-organizers in the Hong Kong "Exercise is Medicine" Project. "Exercise is Medicine" is a global initiative focused on encouraging primary care physicians and other health care providers to include exercise when designing treatment plans for patients. The concept of "Exercise is Medicine" were introduced to professionals and the public in the Seminar.



American College of Sports Medicine (ACSM) 57th Annual Meeting & World Congress on Exercise is Medicine

On behalf of HKASMSS, Prof. Stephen Wong and Dr. Lobo Louie has attended the ACSM 57th Annual Meeting and World Congress on "Exercise is Medicine" on 2-5 Jun, 2010 in Baltimore, USA.

Upcoming Events

SMART Convention 2010

The SMART Convention 2010 is surely an event that must not be missed for all those involved in sports and rehabilitation, especially those interested in Running and Hiking! Running and Hiking is the theme of the SMART Convention this year. There will be exhibitions about the new technology, products and services about running and hiking, public seminars covering interesting topics as well as lectures for professionals of the fields.



SMART stands for Sport Medicine and Rehabilitation Therapy. It is a signature annual event which aims to improve the professional standard of exercise-for-health services and rehabilitation services after sports and occupational injuries, as well as to encourage all segments of society to enjoy the benefits of exercise. HKASMSS is one of the organizers of the event. It will be held on 9 Oct 2010 at Postgraduate Education Centre in Prince of Wales Hospital.

The 16th Asian Games Science Congress in Guangzhou



第16届亚运会科学大会
The 16th Asian Games Science Congress

The 16th Asian Games is going to take place on November 12-17, 2010 at Guangzhou, China. Since the 1980s each edition of the Asian Games Organising Committee (AGOC) organises the Sports Science Congress in collaboration with the host city, and brings together sports scientists, researchers and scholars to share their knowledge, experience and expertise in sports science. This year, the 16th Asian Games Science Congress will be held on 10-12 October 2010 in Guangzhou.

The congress will be hosted by the General Administration of Sport of China, GAGOC and China Sport Science Society, with Guangzhou Sport University as the organiser. The aim of this quadrennial congress is to create a multi-disciplinary forum for sports science individuals and groups from all fields of sport sciences in Asian countries and regions, and it provides a state-of-the-art view of scientific theories, applied and clinical sciences in sport science for the continent. The Congress will include spoken presentations, workshop discussions, symposiums, published reports and other written materials. It is anticipated that over 600 sports experts and scholars from more than 40 Asian countries and regions will attend the 16th Asian Games Science Congress.

For more information about the 16th Asian Games Science Congress and registration, please visit <http://www.agsc.gz2010.cn/en/home.action>.

For more information about the 16th Asian Games, please visit <http://www.gz2010.cn/en/>.


運動大字典專欄

本會獲蘋果日報的邀請，自本年一月起為其健康與醫療版撰寫運動大字典專欄，逢星期一刊登，至六月底共邀請了二十位會員為此專欄撰寫了二十四篇文章。

歡迎各位本會網站 www.hkasmss.org.hk 閱讀完整剪報。

以下是本年五月至六月期間刊登的文章：

2010年5月24日



運動大字典

逢周一刊出

在大家享受運動之時，有否留意到運動創傷的風險？根據威爾斯親王醫院骨科部門一項統計，在 80 宗 8 至 15 歲因運動創傷而求診的個案中，最常引致運動創傷的是球類如足球和籃球，其次是單車和跑步。上肢受傷比率又較下肢和脊柱受傷為高，其中手腕、手肘、前臂和足踝關節最常見。

青少年玩球類受傷比率高


先做充足熱身和伸展運動

雖然大部份傷者都不需要進行手術，但大都要打石膏和接受物理治療。究竟運動創傷有沒有甚麼預防的方法？其實運動前充足的熱身和做伸展運動，均能有效地減低運動創傷風險。此外，也要有足夠的運動裝備，例如適合的運動鞋和足球鞋等。如果是喜歡騎單車的市民，適當的配件，例如制動和煞車配件均能有助減低騎單車受傷機率。

在進行運動期間，特別是年輕人，應避免好勝的心態，要量力而為，切勿做過度高難度的動作。此外，充足休息和補充水份都是必須的。在運動完成後，我們應進行舒緩和伸展運動，也能夠減輕運動受傷風險。

撰文：香港運動醫學及科學學會會員羅業業醫生

2010年6月7日



運動大字典

逢周一刊出

隨著年紀增長，不論男女都有可能出現骨質疏鬆。要預防骨質疏鬆症，一般人的概念是增加鈣質的攝取和透過藥物提高骨骼強度；其實有一個有效又便宜的處方——就是運動。

重量訓練防骨質疏鬆

踏單車游泳幫助不大

究竟甚麼運動對預防骨質疏鬆有幫助呢？承受身體重量的運動，包括散步、快步走、慢跑、長跑、爬山、舉重、爬樓梯等皆有幫助。年輕人可以選擇速度快的運動，如打球、體操、溜冰、滑板；年紀大的則可選擇較緩和的如爬山、散步、快步走、打太極。不承受身體重量的運動如踏單車、划船、游泳，對骨質疏鬆的幫助很少。

重量訓練能避免老人發生骨質疏鬆症和骨折；至於年輕人，雖然不會受到骨質疏鬆症的直接威脅，但如能在年輕時能累積更多的骨中礦物質，年老時即使骨質流失還可保持骨骼的強度，因此持續適當的重量訓練，增強肌肉和骨骼，對健康絕對有幫助。

其實，重量訓練的目的在於為骨骼提供適當的壓力，以保持或增加骨骼中的礦物質；除了可增加骨骼強度外，還可以增強肌肉。運動除了可增加肌力及關節柔軟度外，也能改善身體的協調能力，進而減少老年人跌倒骨折和意外發生的風險及傷害。

多參與以上戶外運動，亦可以經由陽光照射自動合成維他命 D，有助鈣質的吸收；所以說預防及治療骨質疏鬆症是十分便宜的，甚至不花分文。

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 張國附醫生

逢周一刊出

運動大字典

預防打高球損傷五招

隨著高爾夫球運動的普及，與高球相關的肌骨損傷也越來越常見。這些損傷主要是由於不正確的擊球動作所造成，往往需要很長的時間才能康復，讓球手望場興嘆一陣子。中文大學醫學院矯形外科及創傷學系運動醫學組的研究顯示，這些損傷最常見於左手腕，其次是下背部，左手，左肩。

宜增強肌肉力量

如果你是右手球手，可能會問：「為甚麼左手腕最容易受傷？」答案是由於運動員在整個擊球過程中，左手腕有如一個彈弓般拉伸、延展及變形以觸發著右手腕的活動，往往往超出了腕關節的正常活動範圍，其動作幅度亦超出了其他運動所需。此外，腕關節在擊中球時承受極大壓力，亦是左手腕容易受傷的原因之一。

至於高爾夫球手的背部疼痛，一般來說可分為物理性背痛和椎間盤痛。物理性背痛通常不引發其他部位的疼痛。疼痛在身體活動時加劇，休息時減輕。其預防措施包括增強肌肉力量，正確揮桿和保持正確姿勢。相比之下，椎間盤痛由椎間盤處引起疼痛，而且往往導致坐骨神經痛及神經根刺激。其他導致背痛的原因包括椎管狹窄，及小面關節病，常見於老球手中。

一旦不幸有任何肌骨損傷，一般都建議球手充份休息，停止任何運動。長遠來說，建議以預防措施來減低創傷的機會：

1. 注意打球姿勢，改善打球動作
2. 改善揮桿：輕揮球桿可減少擊中球時手和手腕的壓力
3. 選擇適合的球桿
4. 適當的負重訓練，可以加強肌肉的力量，而且幫助肌肉更好地應付突然活動帶來的能量
5. 做好上場前的熱身運動

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 張照輝醫生

逢周一刊出

運動大字典

急性期膝蓋痛 勿做負重運動

膝蓋痛是本港其中一種非常普遍的病症，除非是運動創傷，否則大多數的膝蓋痛也是由膝關節勞損退化所引起。它會不知不覺間慢慢開始，最初病徵並不明顯，只會於走遠路及上落樓梯時才感覺到輕微疼痛，但當患者發現膝蓋有紅腫、發熱、痛楚，甚至關節變形時，情況已相當嚴重。

只能做簡單的伸展

常言運動能改善健康，那麼膝蓋痛患者可以運動嗎？

膝蓋痛大致可以分為急性期（發炎）、亞急性及慢性期。當急性期時，患者就算坐下或晚上睡覺也會有疼痛、腫脹及發熱等症狀，若這時做不適當的運動及動作（特別是負重運動、蹲身動作或上落樓梯），只會增加炎症的痛楚及加深病情，因此這時我們只能靠冰敷、休息和藥物來減輕症狀。同時只能做一些簡單的伸展及鬆弛運動，以保持膝關節的活動幅度及筋腱的柔軟度。

應請教物理治療師

當病情由急性期進入亞急性及慢性期，發炎狀態會逐漸減少，但還會有關節僵硬、筋腱緊張、肌肉無力及功能障礙。這時可以多做一些鬆弛運動增加膝關節的活動能力及靈活性，也可以同時進行強化肌肉的鍛煉來加強肌肉力量，從而達到保護關節的效果，並進一步回復日常的活動。市民若有膝蓋痛問題，最好還是請教醫生及物理治療師尋找合適的治療方案。

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 魏志榮

逢周一刊出

運動大字典

女性做體操有優勢

女性的生理結構、功能和心理與男性有明顯區別，以往有一些並沒有設立女子組別的項目，如馬拉松長跑，但經過科學的分析和監控，女性運動員同樣能夠跑出驕人的成績。

女性青春期較男性約早兩年出現，在10歲左右之前，女孩的發育速度比男孩快，所以運動能力略高於同齡的男孩。當男孩進入發育期後，身高和運動能力就明顯超越女孩。

韌帶彈性較好

踏入成年期，女性心臟的重量較男性輕約10%至15%，體積約小於男性18%，容量小150ml至200ml；安靜時，女性的心率較快，每分鐘快過男性約10次左右，而收縮血壓和舒張血壓，分別平均低於男性約10mmHg和5mmHg。從以上的心血管系統分析，女性的心肺耐力較男性遜色。由於運動時必須依靠加快心率，來維持足夠的心輸出量，在運動後的恢復過程中，女性心率的恢復速度也會較慢。女性進行耐力運動前，只要賽前有足夠的科學化訓練和均衡營養的監控，是不會對身體產生負面影響的。

女性上肢和腰部的肌肉力量只有男性的三分之二，下肢爆發力約為男性的四分之三。女性的身體脂肪含量約佔體重的25%至30%，皮下脂肪約為男性的兩倍。由於女性的皮下脂肪較厚，產生良好保溫的保護作用，並有助增加身體在水中的浮力，有利女性參與冰雪類和游泳運動。

由於女性的肌肉和韌帶彈性較好，關節活動的範圍較男性大；肩膊窄而盆寬，造成女性身體重心較低，所以適合參與平衡力需求高的體操項目。至於月經對女性做運動會否造成障礙？這是因人而異的，一般認為，在月經期間運動負荷量不宜過大，適可而止。

撰文：香港運動醫學及科學學會副會長 雷煒德博士

逢周一刊出

運動大字典

適量運動助產後復元

在中國傳統的產前護理觀念中，運動是孕婦的禁忌。但研究顯示適量的運動能紓緩孕婦於懷孕期間的身心不適，更能令分娩過程更順暢，加快產後復元，對母親和胎兒都有莫大的益處。

日做30分鐘帶氧運動

帶氧運動能促進血液循環，對懷孕初期的孕婦最為有益，當中包括游泳及散步。

建議孕婦每天進行不多於30分鐘的輕量帶氧運動，如孕婦能在運動期間自如地交談而不感到氣喘，即表示運動的強度適中。但應注意因受荷爾蒙影響，孕婦的韌帶組織較為鬆弛，容易扭傷，所以運動前的熱身尤其重要。

在懷孕第16周後，建議孕婦參加產前運動練習班，以紓緩懷孕的不適症狀。背肌及腹肌運動可以減輕因胎兒重量而產生的背痛；而小腿運動可減少腳腫及預防抽筋。

此外，產前運動能幫助孕婦準備生產，透過學習呼吸方法來紓緩生產過程的陣痛。孕婦更應於產前開始強化會陰肌肉，並於分娩後繼續練習，以預防產後失禁。

自然分娩的孕婦一般可在產後第二天開始輕量的步行及伸展運動，剖腹生產的孕婦宜先詢問醫生的意見，確保傷口的癒合情況理想才開始運動。

產後運動可以幫助孕婦收身，同時保持心境開朗，預防產後抑鬱，加快身心復元。運動能促進母嬰健康，但切記要量力而為，如有任何不適，應立即停止，並向醫生查詢。

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 郭嘉邦醫生

逢周一刊出

運動大字典

兒童骨骼健全靠運動

兒童階段是骨骼生長的重要時期。在兒童時期，一些舊的骨骼會不斷的被新的骨骼取代。因此，兒童及青少年是骨骼保健的黃金時期。其間均衡的鈣質、運動及陽光是養成健全骨骼不可或缺的三大要素。

一般家長較認識鈣是骨骼健康的重要營養素，兒童每天只要吃一些鈣質豐富的食物，如花椰菜、芝士、乳酪、豆腐和牛奶等，鈣的攝取量就足夠。

每天運動量約一小時

至於甚麼運動對於兒童骨骼的發育是最好？答案就是載重式的身體活動。簡單來說除游泳外，所有運動都屬於載重式運動，如步行、跑步、遠足、跳舞、體操及各種球類活動。處於骨骼生長黃金時期的兒童青少年，運動應多元化，培養他們參加運動的興趣和習慣，因為興趣和習慣是終身堅持運動的基礎；另外也可避免過早發展某種專項，故長期游泳可能影響骨質生長，故應配合其他運動加以平衡。

兒童青少年由於年齡差異較大，身體的發育水平明顯不同，所以制訂統一的運動處方幾乎不可能，一般來說，幾乎所有年齡層的兒童皆需要每天約一小時的運動量，身體發育正常的少年兒童，按照喜好及身體條件，參加不同形式的體育運動。兒童活潑好動，注意力不易集中，因此，每種活動持續的時間不宜過長，活動的形式要多樣化；運動量也要適當，不應超過身體的負擔能力，以免過勞受損。兒童處於骨骼成長期，充份利用這時期進行適宜的鍛煉，對人體骨骼健康將產生深遠有利的影響。

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 盧春光醫生

逢周一刊出

運動大字典

運動處方

運動可強身健體外，更能預防及治療各種疾病，例如冠心病、高血壓、中風、糖尿病、癱瘓、退化性關節炎和各種情緒病。用甚麼正確方法做運動才能夠帶出以上功效？這就是今天談的運動處方。

(一) 運動可分為帶氧運動，例如步行、慢跑、行山、游泳、單車、跳舞及各種球類運動。這些都是耐力運動，對心肺功能，調節體重最有效。

(二) 肌肉訓練運動，例如舉重、掌上壓、以及各類阻力健身器械，都是利用負重去增強肌肉力量，改善身體線條，有助增加自我照顧能力，預防跌倒和骨質疏鬆。

(三) 至於要有幾多運動量才足夠？成人最好每周有150分鐘中強度帶氧運動，例如每周五天，每次30分鐘。至於中強度也就是運動時開始感到有些吃力，心跳加快，出汗，呼吸用力但仍能如常說話。

(四) 實際上，只需根據個人需求，興趣、身體狀況和資源，便可作出一個合理選擇。例如青年人最喜歡足球運動，一星期踢兩場波便能提供足夠運動量。又像一群退休長者，每早上山晨運，然後一同嘆早茶，有體能鍛煉及精神交流，對身心大有裨益。而肥胖及膝關節退化關節炎患者，則不應跑步，但可作游泳或單車運動。

(五) 最後可請教你的家庭醫生，為你提供專業指導。萬事起頭難，請不要遲疑，即日開始分享運動益處。

註：《運動大字典》專欄完結

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 黃平山醫生

逢周一刊出

運動大字典

違比賽公平原則

Doping 違比賽公平原則

運動員為了參賽時間和努力，充份表現出他們對體育、比賽和觀眾的尊重，但有些運動員為了提高表現而使用俗稱「興奮劑」的藥物，我們稱為Doping，做法違反了公平比賽原則。

Doping 這個字可能源自荷蘭一種用葡萄皮釀成的酒「Dop」，據說當時的戰士喜歡在打仗前飲用這種酒以提高戰鬥力，現在「Doping」則指運動員利用藥物或其他人工方法提升表現。

身體有不同程度損害

大家或會記得80年代加拿大百米飛人莊遜，打破百米短跑世界紀錄和漢城奧運金牌，但之後被驗出尿液中對類固醇有陽性反應。「類固醇」是其中一種最常見的濫用藥物，因「代謝類固醇」能幫助肌肉生長及刺激紅血球生產，提升運動表現，故在未有藥檢的70年代，東歐運動員使用類固醇是頗常見的。但伴隨著獎牌和名利而來的是身體的不良影響，如器官受損、荷爾蒙失調及不育。

近年，反興奮劑工作迅速由藥物轉移到「血液興奮劑」。有運動員在大賽前數個月，像捐血般提取自己的血液，然後在臨近比賽前再接受「輸血」提高攜氧血紅蛋白的水平，從而增加帶氧量和運動表現，更有運動員注射促紅細胞生成素(EPO)以提高紅血球的水平。這些利用人工的方法以提高攜氧血紅蛋白都被國際奧委會視為「血液興奮劑」，於1990年後全面禁用。

使用「興奮劑」雖可能提高比賽時的表現，但不同的藥物或方法會對運動員身體造成不同程度的損害，也對對手造成不公，他們不但欺騙了賽會，更欺騙了對手、觀眾甚至自己，所以我們應當支持「乾淨」(無興奮劑)的體育世界。

撰文：香港運動醫學及科學學會會員 何薄仁醫生

Let's Join the HKASMSS Facebook Group

A facebook group named after the Association was launched at the year-end of 2008. It provides a platform for sharing knowledge, news and ideas of sports related fields. News about sports medicine, sports science and the association are regularly updated there. Now we have more than 800 members in the group now. Let's join us to foster the development of sports medicine and sports science.

facebook

join our group +

URL: <http://www.facebook.com/group.php?gid=91893755612>

Welcome to share your news

If you have any news related to sports, sports medicine and sports science, please do not hesitate to send us an email. Upon approval, your notice will be published in our newsletter. We are looking forward to receiving updates from you!

Council Members 2010-2012

Honorary Advisor:

Prof KM Chan (陳啓明教授)
Dr York Chow (周一嶽醫生)
Prof Youlian Hong (洪友廉教授)

Council Member:

Dr Daniel Fong (方迪培博士)
Dr Gary Mak (麥耀光醫生)
Ms Mimi Sham (岑楊毓湄女士)
Dr Parco Siu (蕭明輝博士)
Dr Tai-Wai Wong (黃大偉醫生)
Prof Stephen Wong (王香生教授)
Dr Clare Yu (余頌華博士)

Commission Member:

Miss Karly Chan (陳靄允小姐)
Dr Peggy Cheung (張佩儀博士)
Mr Charles Chu (朱福榮先生)
Mr Wai-Man Chung (鍾惠文先生)
Mr Ying-Ki Fung (馮英騏先生)
Dr Eric Ho (何溥仁醫生)
Dr Cindy Sit (薛慧萍博士)
Dr Jonathan Wai (衛向安醫生)

List of Officers:

President: Dr Patrick Yung (容樹恆醫生)
Vice President: Dr Lobo Louie (雷雄德博士)
Prof Gabriel Ng (吳賢發教授)
Hon. Secretary: Dr Raymond So (蘇志雄博士)
Hon. Treasurer: Dr John Wong (黃平山醫生)
Journal Editor: Prof Frank Fu (傅浩堅教授)



Should you have any enquiries, please feel free to contact us.

Address: Room 74029, 5/F, Clinical Sciences Building, Prince of Wales Hospital, Shatin, N.T., Hong Kong

Tel.: (852) 2635-9944

Fax: (852) 2646-3020

Email: bellise@ort.cuhk.edu.hk / raneechan@ort.cuhk.edu.hk

Website: <http://www.hkasmss.org.hk/>

Editors: Dr. Daniel Fong, Mr. Ying-Ki Fung and Miss Ranee Chan

