



THE CHINESE UNIVERSITY OF HONG KONG 香港中文大學

中大體訊

第四期
一九九一年十一月



中大划艇隊勇奪第五屆兩大划賽男女子組冠軍

運動傷害的預防

運動員與違禁藥物(一)

第五屆兩大划艇賽

體苑天地—慢跑運動

—世界大學生運動會日記

九一至九二年度校隊代表名單

第二十屆中大水運會成績

Prevention of sports injuries – the role of the athlete.

Dr. Frank H. Fu

For an athlete, sports injuries bring along not only physical trauma but also psychological trauma as well. Thus, it will be the priority of any athlete to understand the occurrence of sports injuries and to lower their incidence to an acceptable level.

This paper will attempt to discuss several aspects which may contribute to sports injuries.

Risk. All physical activities will have a risk of being injured. Sudden death during exercise occurs 1 in every 400,000 hours of exercise, an acceptable level with a normal population. There is also the aspect of assumed risk, e.g. in playing volleyball, there is a chance of being hit by a ball spiked by the opponent and resulting in bruise or abrasion. However, one is usually willing to accept such risk if it is not fatal and does not lead to serious injuries.

Rule violation. Intentional and flagrant violation of rules and regulations may result in serious injuries on oneself and others. e.g. an intentional and malicious tackle on the body in playing football might lead to bone fractures of both players.

Proper technique. Many injuries are caused by improper techniques, leading to stress fracture, strain or sprain, e.g. hitting the tennis ball too hard but off centre will eventually lead to tennis elbow.

Rest. Fatigue usually results in injuries. So have plenty of rest between training sessions so that the body can recover from the exercise. This is especially important for people who are unfit.

Protective aids. To avoid bruises and fractures, it is essential to wear protective aids such as padding (for kidney and shint bone) in football, eye goggles in squash, mouth piece in boxing, helmet in fencing and cycling, and face mask in goaling keeping in ice hockey.

Safe environment. One should not play in unsafe environmental conditions such as swimming or playing outdoor football during a thunderstorm, playing competitive sports such as handball on a court with side lines too close to the stand or wall (less than 6 feet), playing with inadequate lighting, and playing on wet and slippery surface.

Unevenly matched competition. This must be avoided especially in contact sport such as boxing, judo and karate.

Unsportsman like conduct. Unnecessary roughness, ungentlemen conduct (e.g. swearing & use of obscene language), intentional foul to cause body harm to the opponent, and use of provocative gesture are "illegal" behaviour and will result in uncontrolled violence and serious injuries to both parties.

Negligence. This implies a wrong doing as a result of one's action, behaviour or omission. Negligence also implies liabilities i.e. being penalized for one's wrong doing by specific retribution (such as fine and payment). One can be held partially responsible – contributory negligence, for causing the injury e.g., falling off a trampoline while practicing on it alone without spotters.

Most sports injuries can be prevented if one uses common sense and observes basic safety regulations and be aware of the inherent risk in various sports activities. While the organizer and/or the teacher of any sports activities are also held responsible for exercising prudent care and sound judgement in performing their duties, it is vital that the athletes become better educated and informed and thus contribute to a lower incidence of sports injuries.

Most athletes are risk-takers, especially the successful ones. For fatal injuries such as broken neck, most of them are preventable if the safety aspects are observed. Last but not least, allow time to do adequate warm up exercises prior to any sports activities. Make it a ritual in your routine.

運動員與違禁藥物(一)

劉永松

自古以來，作為一個運動員，最大的光榮感及滿足感莫過於享受勝利的一刻或打破世界紀錄，可是那種站在冠軍頒獎台上的感受，卻未必是每個運動員都可體會到，於是，有些急於求成的運動員，便可能會到處找捷徑，以增強自己致勝的把握及能力，而服用違禁藥物便成爲其中一項最普遍及最爲運動員樂用的致勝工具。

前美國奧委會運動員服用違禁藥物測試中心主任 Dr. Robert Voy, M.D. 曾作一個比喻說：「若果教練或隊醫對一個運動員推薦吃馬糞製成的藥物，宣稱可助他在比賽中勝出，但經常服用會在數年間致命，結果是大多數的運動員也會毫不猶豫地服用這種藥。」這個情況正好說明服用違禁藥物在職業運動員中的普遍性及嚴重性。

筆者將就下四環節來剖析運動員服用違禁藥物的由來及發展。

- (一) 服用違禁藥物的歷史及 AAS (Anabolic Androgenic Steroids)
- (二) 興奮劑及其他違禁藥物
- (三) 職業運動員普通用藥及藥物測試失敗的原因
- (四) 有效地解決服用違禁藥物的建議

本文先談「服用違禁藥物的傳統及 AAS」的問題

服用藥物來幫助競賽能力，最早可追溯至古奧林匹克運動會的年代，古希臘、羅馬及中世紀運動員混合酒精、菰類及一種刺激神經系統的藥物 (Strychnine) 用以麻痺痛楚、創傷及疲勞，可以說，有運動競賽便有服用藥物以增強額外的競賽優勢的現象，而現今所指的服用違禁藥物 (Doping violation) 是利用任何天然或人造的物質，通過口服、吸入或注射入人體之內，以提高運動員的競賽能力，而這些藥物並非用於治療的用途。

運動員用藥之演變：一九八八年

Ben Johnson 事件引起世界對職業運動員服用違禁藥物的特別關注，一時成爲輿論界的焦點，其實，早在1865年在荷蘭舉行的海峽泳賽及歐洲六天長途單車賽中，已有法國、英國及比利時的選手服用海洛英、可卡因、咖啡因及刺激神經的馬錢子鹼(Strychnine)，以增強運動比賽表現，其後西洋拳手亦仿效服用。由此可知，近代運動界服用藥物已有長久的歷史，但爲什麼直至1988年奧運才掀起爭論的高潮？這將在第三環節中詳細交待及剖析。

1886年，第一位服用過量藥物致死的是一位英國車手，他因服用過量的醚(ether)（一種由酒精產生的麻醉劑）而死亡。

第一次現代奧運會發現有用藥物幫助比賽是在1904年，一位美國馬拉松選手因服用過量馬錢子鹼加生蛋白而幾乎喪命。在第一次世界大戰以前，一般的藥物用於運動表現上爲酒精與馬錢子鹼之混合物，1940年代，安非他命(Amphetamine)凌駕前者而成爲最受運動員歡迎的藥物，且在社會上甚爲流行。其實，希特勒也會強迫其軍隊服用安非他命，以增強他們的暴力傾向及警覺性。當時一般人如學生、貨車司機、夜班工人服用安非他命以保持清醒、精神以及高度警覺性，運動員在當時大量服用安非他命以加強刺激神經，提高競賽能力，直至1950年代末期，AAS組合劑、產生男性的醇類也開始打進運動用藥的領域，尤其在鐵幕國家，AAS用得最早、最有系統地研究及強制精英運動員服用，1956年，美國的Dr. Ziegler發明了一種AAS的衍生物，稱爲D-bol，企圖將美蘇運動用藥的差距拉近，並且消除一切壞的副作用，結果，副作用並沒有消除，但大量或過量服用D-bol卻在運動員間甚爲普遍，因爲D-bol的確能增強其肌肉力量。此外，可卡因也成爲運動員間流行的運動用藥及娛樂毒品，以刺激中央神經系統，短時間內提高警覺，心理上增強力量及攻擊性，在1980年代，可卡因也是其中一

種最多運動員服用的違禁藥物。

一般的用藥，可分爲：

- (1) AAS
- (2) 興奮劑
- (3) 麻醉劑
- (4) 鎮靜劑
- (5) 利尿藥
- (6) 生長荷爾蒙
- (7) 注入帶氧血及增加紅血球藥物

因AAS對人體有嚴重的遺害性，故此，有必要加以詳述之。AAS全文是Anabolic Androgenic Steroids，意思是組合代謝，產生男性的醇類藥物，而我們經常聽到的類固醇只是醇類的一種，類固醇之出名，乃在於Ben Johnson在1988年奧運被驗出服用這種醇類之故，因此，醇類只是一個統稱，部分醇類是荷爾蒙，例如人體的性荷爾蒙，這正是運動員普遍採用的醇類藥物。AAS的作用在於能使運動員增強肌肉力量及爆炸力，由於每個人體之中均有男性及女性的性荷爾蒙，若男性的性荷爾蒙比例爲主者則是男性，相反是女性。AAS是男性的性荷爾蒙的衍生物，由於增加男性荷爾蒙能在人體生理上短期內大量增加肌肉力量，因此大量運動員也口服或注射AAS，以求在短期內(10至12星期)增加25至30磅的肌肉，增加額外及非自然的競賽力量，其普遍程度已達致作爲運動員的日常飲食習慣一樣，他們稱AAS是「冠軍的早餐」(Breakfast of Champion)，而這個現象已沿用有30多年，即早在1960年已普遍被服用，但遲至1976年奧運會的前夕AAS才被國際奧委會列爲違禁藥物，至於採用AAS的運動員大部分是美式足球、舉重、田徑、游泳、摔跤、單車及其他需有大量肌肉力量、爆炸力、速度及耐力的運動員。由於人體之中各種荷爾蒙是有一定的平衡，以確保生理、心理上的正常運作，而AAS卻是一種人造的性荷爾蒙，它的大量注入或食用直接影響人體生理上的荷爾蒙平衡狀態，因此，AAS對人體會造成破壞的影響，這包括：

(a) 會引起一種嚴重的囊狀的皮膚病，在面部及身體會留下永久疤痕。

(b) 導致精神非常緊張不安、暴躁及其暴力傾向，不喜歡群體的生活，嚴重的會導致精神病乃妄想狂的症狀。

(c) 長期服用會引致性衰退及無能。

(d) 陰囊及睪丸疼痛。

(e) 睪丸萎縮及精子產量減少。

(f) 男性服用會造成胸部過份發育，可成爲女性永久性症狀，即乳房過大，是一種永久性症狀。

(g) 腸胃及腿部肌肉經常性抽筋。

(h) 頭痛、頭暈及高血壓。

(i) 小便時感到痛楚。

(j) 引致早年禿頭，尤其在十七歲時最爲明顯。

(k) 女性會全身及面部生長大量的毛髮。

(l) 前列腺發大，引致小便困難。

(m) 女性陰蒂(等於男性的陰莖)發大，需進行手術方能除去。

(n) 破壞女性的經期。

(o) 造成聲帶發聲低沉，成爲永久性的症狀。

(p) 阻礙或停止青春期的正常骨骼發育。

(q) 減低骨骼內鈣的成份，以致骨骼因很脆而裂開。

(r) 增加肌肉撕裂的危險。

(s) 增加肌腱(Tendon)撕裂的可能。

(t) 可能破壞人體的免疫系統，以致染上愛滋病。

以上已提及服用AAS種種遺害之後果，但爲什麼運動員仍大量服用呢？簡單而言，因爲AAS能帶給他們額外的而且是人體不可能自身產生的肌肉力量，又是一種能在短期內完成的捷徑，帶領他們踏上勝利之途；加上「人人皆用你不用就蝕底」的觀念下，因此，即使對身體有害甚至有危險，在勝利重於一切的價值觀念下，運動員仍然願意挺而走險地繼續服用AAS。

此外，國際奧會所定的測試AAS的標準是6:1，亦即只有多於6倍正常人男性的性荷爾蒙的含量在賽後藥物測試中發現，這才算服用違禁藥物，取消比賽資格。若果只多了20倍卻不算服用違禁藥物，因此，很多運動員也只服用在專家協助下計算好的含

量，以避免被取消比賽資格或成績，但又能成功地增加肌肉力量，這無疑是國際奧運委員會間接地鼓勵運動員服用AAS，但是只要多了男性的性荷爾蒙在人體之內，即使不足6倍，也會造成肌肉力量的劇烈增長，引致比賽上有不公平的情況出現。此外，一般運動員也很懷疑AAS對人體健康的損害程度，於是，AAS仍在運動員當中非常流行，成爲競賽的必需品。

關於(二)興奮劑及其他違禁藥物，(三)職業運動員普遍用藥及藥物測試失敗的原因，及(四)有效地解決服用違禁藥物的建議等問題留待下期「體訊」論述。

第五屆兩大划艇賽

中大划艇隊長 研究院心理二 陸仲良

數學三 李佩蓮

首先我們要代表一九九一年度中大男女子划艇隊向學生事務處的周陳文婉女士和游子文先生、體育系的潘克廉先生、劉永松先生、彪叔、各位導師及上下各員工表示衷心的謝意，如果沒有各位對我們的支持、鼓勵和幫助，我們的練習絕對不能這樣順利地進行。我們還要多謝各位曾在比賽當日到場爲我們打氣的教職員和同學，因爲你們的支持，我們才能有那樣高昂的士氣和鬥志。

由失敗到成功，是一個既艱苦又充滿挑戰性的過程。去年我們經歷了戰敗的耻辱，今天就更加珍惜勝利的榮耀。「勝不驕、敗不餒」是一個很重要的做人原則，對我們一群運動員來說，當然有深刻的意義。我們第五屆划艇隊，真正就是吸取了去年失敗的教訓，從錯誤中學習，勇敢面對自己的弱點，發奮圖強，才能達致今日的成就。勝利絕對不是偶然。

李佩蓮、石漢耀、和陸仲良，是今年划艇隊的中堅份子，因預測到招募新人的困難，早在年初已開始招

人，加緊訓練。自六月開始便進入全面備戰狀態，每星期練習五至六日。很多隊員因不能適應嚴格的訓練而相繼受傷，最困難的時期，一條八人艇只剩三人無恙。但我們以堅毅不屈的精神渡過難關；這種精神，就是我們中文大學開山劈石、創造傳統的精神。技術和體能固然是重要的取勝因素，但最重要的是究竟我們有沒有取勝的決心和信心，只要有這決心和信心，技術和體能自然能有所改進，因此這決心和信心，便成為整個訓練過程的核心課題。

今年的兩大划艇賽，中大男女子隊皆能大獲全勝，是一個嶄新的開始。放眼明年，我們希望能繼續往開來，延續這新的傳統。甚至在其他方面我深信只要我們發揮中大精神，必定有出類拔萃的表現。能夠代表中文大學作賽，是每一個中大同學的榮譽及責任，最後要再次多謝大家的支持，我們明年再見。

中大划艇隊隊員 工管二 陳惠儀

世界著名的專上學府，似乎都有一個傳統的划艇比賽。英國的牛津和劍橋大學，一百三十多年來，每年都在泰晤士河上拼個你死我活，有時為了勝利，甚至有挖角的情形出現，千方百計將對方的舵手拉過來。

目前，香港學界的划艇賽事，最具代表性應屬五年前首辦，由港大及中大競逐的「兩大划艇賽」。去年，香港大學划艇隊取得盟主殊榮，今年，中大囊括男女子兩項冠軍，亦是兩大划艇賽舉辦以來，首次由一間大學同時包辦男女冠軍。

其實，中大男、女子划艇隊早在六月便開始集訓，踏入八月，每星期更要練習六次，而為了遷就部分需要上課的隊友，訓練也有早在上午六時便開始。訓練項目除了划艇技巧之



體苑天地

外，亦有輔助練習如跑步，體能鍛鍊及陸上划艇機訓練。在練習期間，可能會有隊員受傷，所以後備隊員也很認真地練習，絕不鬆懈。

比賽當日，中大划艇隊士氣高昂，由於賽前已經有絕對充足的練習，所以對奪取本屆冠軍榮銜，信心十足。在男子組四公里的賽事中，中大隊在首一千米後開始發力帶出，最後以四隻八人艇位距離力壓港大。至於女子組千五百米賽事，上屆冠軍中大隊仍以較佳技術，一路遙遙領先，以五隻四人艇位距離，再次擊敗港大，蟬聯冠軍寶座。

事實上，划艇除了講求個人技術和體力外，並強調整體合作，大家的默契以及動作的一致。此外，比賽的策略也是十分重要的，留前門後或力放到底……划艇其實是一種很有趣味的運動，如果有興趣一嘗箇中滋味，準備明年肩負起「為中大，戰港大！」的使命！

慢跑運動

羅茂卿

每天晨光初露，車輛尚未大量噴出廢氣，上班人士亦沒湧現之際，很多空曠地方如愛丁堡廣場，遮打公園、維多利亞公園、九龍仔公園、港九水塘區、馬路上的行人道、運動場等，便成為晨運人士的好去處。有些要太極、有些練氣功、有些做柔軟體操、有些舞刀弄劍、更有些在風景怡人的水塘區，在空氣清新的馬路上，或環繞運動場行走，慢跑，各適其適。參予者以年高者多，年輕小伙子則見稀少。

中大運動場是晨運人士「稀少之最」的地方之一。跑道未至「絕對空虛」，一般來說，經常客甚少，陌生客較多，經常客的表表者有杜祖貽教授、陳特博士等，據可靠的資料顯示，他倆幾乎每日晨早都在中大運動場進

行慢跑活動。陳博士曾說：「我進行慢跑的活動已超越20載」。站在進行慢跑的人生旅途上來看，20載以上的經歷，理應頒發「金牌」表揚。

一、跑前的準備

慢跑常被視為主運動前的重要「橋樑」。是比賽運動員操練前「常餐」，是長跑運動員的「搖籃」。一般認為慢跑是準備運動「或」暖身運動」。要太極，做柔軟體操亦其備同等的功能，但深入探討顯然較偏重「肌肉的伸展」。運動的最後目標是健全我們的肺、促進新陳代謝，祇做肌肉的伸展，而缺乏實際的運動，對增強體力幫助不大，故做了伸展肌肉的運動後，再做慢跑的實際運動，較易達到運動的主要目的。亦可減少運動中受傷的可能性，延長運動的壽命，提高技術的水平。

二、慢跑的修養

好勝之心，人皆有之，凡事都想「一馬當先」，但對慢跑者來說卻是壞現象。「一馬當先」是一種缺氧式的跑步法。是建立心肺及調節身體技術的絆腳石。「一馬當先」往往虎頭蛇尾，很快就氣喘如牛，而失去了繼續運動的能力。慢跑的目的是健身不是競賽，絕對不受其他跑步者擦身而過的影響打亂了原有的步伐。如果好勝心重，要借用比賽的心理推動自己去運動，聰明的選擇，應建立和自己比賽，要和自己「下注說：「明天再跑」。

真正有意義的事情鮮有「速成」，是靠經年累月的累積要建立屬於自己的速度，要有耐心，要有恆心，切忌受他人支配，古人說「有恆為成功之本」。

三、慢跑的定義

慢跑的定義和運動者心臟跳動的次數有關。當一個人開始運動時，心臟的跳動因運動的關係上升，運動漸趨劇烈，心臟的跳動會加快。如心臟的跳動接近最高點時，一般來說都有疲乏不堪的現象，運動非停止不可。在程度上來說，慢跑不能使心臟的跳動太快、太劇烈。應採適中、持久的方法，順乎自然要求，以便進行較長時間的跑步。

第二十屆水運會比賽成績

甲 組 (男子組)

(女子組)

編號	項目	名次	一	二	三	一	二	三
(一)	50 M 自由式	姓名	Mike Gordon	馮月鴻	王樂恩	張恩璋	陳惠儀	陳樂盛
		單位	S.C	C.C	C.C	S.C	S.C	N.A
		成績	28"55	29"24	30"74	36"79	37"59	39"06
(二)	50 M 蛙式	姓名	黃國全	梁灝然	余澤中	陳慧敏	游靜賢	李靜風
		單位	U.C	C.C	S.C	C.C	S.C	S.C
		成績	34"44	35"50	35"68	48"15	50"89	51"50
(三)	50 M 背式	姓名	Chris Zreums	馮月鴻	陳文狄	周文芝	麥念聯	鄺玉儀
		單位	S.C	C.C	C.C	U.C	U.C	N.A
		成績	33"96	37"88	38"63	42"77	48"85	50"16
(四)	50 M 蝶式	姓名	李名遠	楊瑞平	陳維昌	周文芝	王瑩姿	朱瑋璣
		單位	C.C	U.C	N.A	U.C	S.C	C.C
		成績	* 28"61	* 29"89	34"26	48"49	53"25	55"92
(五)	100 M 自由式	姓名	王樂恩	馮月鴻	翟慶聰	陳惠儀	李慧儀	鄺玉儀
		單位	C.C	C.C	U.C	S.C	U.C	N.A
		成績	1'10"97	1'12"30	1'14"01	1'28"99	1'31"92	1'33"24
(六)	100 M 蛙式	姓名	黃國全	余澤中	梁灝然	蕭亮思	陳慧敏	李靜風
		單位	U.C	S.C	C.C	S.C	C.C	S.C
		成績	1'20"34	1'22"84	1'23"55	1'48"84	1'49"55	1'55"38
(七)	100 M 背式	姓名	Chris Zreums	李名遠	陳文狄	張恩璋	麥念聯	曾雪芬
		單位	S.C	C.C	C.C	S.C	U.C	C.C
		成績	* 1'14"20	1'14"95	1'25"53	1'43"13	1'52"17	1'58"70
(八)	100 M 蝶式	姓名	周啓斌	王樂思	君超榮			
		單位	U.C	C.C	C.C			
		成績	1'20"62	1'34"45	1'37"48			
(九)	200 M 個人四式	姓名	李名遠	Chris Zreums	楊瑞平	周文芝	張恩璋	王瑩姿
		單位	C.C	S.C	3U.C	U.C	S.C	U.C
		成績	* 2'36"14	2'39"58	3'04"37	3'34"72	3'35"33	4'09"38
(十)	200 M 自由式	姓名	Mike Gordon	周啓斌	尹超然	麥念聯	李慧儀	鄺玉儀
		單位	S.C	U.C	C.C	U.C	U.C	N.A
		成績	* 2'26"28	2'46"40	2'56"33	3'33"16	3'39"62	3'44"19
(十一)	200 M 蛙式	姓名	黃國全	余澤中	薛和強	蕭亮思	沈靜敏	葉潔明
		單位	U.C	S.C	N.A	S.C	N.A	S.C
		成績	3'01"85	3'02"77	3'15"71	4'02"32	4'21"20	4'22"02
(十二)	4×50 M 自由式接力	單位	C.C	U.C	S.C	S.C	U.C	C.C
		成績	2'14"91	2'16"06	2'17"61	3'03"99	3'12"04	3'25"45
		姓名	Mike Gordon	周啓斌	尹超然			
(十三)	400 M 自由式	單位	S.C	U.C	C.C			
		成績	5'27"45	6'01"38	6'44"49			
		單位	C.C	S.C	U.C	S.C	N.A	U.C
(十四)	4×50 M 自由式接力	成績	1'58"94	2'03"82	2'03"93	2'54"56	3'05"02	3'05"20

乙 組 (男子組)

(女子組)

編號	項目	名次	一	二	三	一	二	三
(一)	50 M 自由式	姓名	鄧秀碩	姚卓全	蔣志豪			
		單位	S.C	C.C	U.C			
		成績	31"37	31"47	33"41			
(二)	50 M 蛙式	姓名	李浩賢	蔣志豪	張兆雄	黃文英	李麗松	朱敏玲
		單位	U.C	U.C	S.C	S.C	C.C	S.C
		成績	38"62	41"89	42"15	52"07	53"06	57"76
(三)	100 M 蛙式	姓名	蔣志豪	張兆雄	盧子才			
		單位	U.C	S.C	C.C			
		成績	1'36"41	1'39"41	1'39"74			

* 破大會紀錄

1. 本刊於每年十一月、二月、五月出版。下期截稿日期為 1992 年 1 月 10 日。
2. 內容包括體育學術論述，師生校內外之體育活動及比賽成績。
3. 稿件請交大學體育中心 B03 室。
4. 歡迎體育部教職員及學生投稿。
5. 不欲稿件被刪改者，請先聲明。

四、慢跑的開始
慢跑是在不缺氧供應的情況下進行，故運動量較多，歐美流行慢跑，因此擬定多種方法，提供予進行慢跑者參考，其中進行一哩(1609.32M)的跑步最受重視，方法如下：

類別	步行	慢跑	跑道圈數	附註
1	50	50	4	1. 選擇自己能承受的運動量為主。 2. 決定的方法，原則上由易漸難。
2	100	100	4	
2	200	200	4	
4	400	400	4	
5	800	800	4	
6	/	1600	4	
7	用1-5方法自由組合		4	

上表方法，是在跑道上進行，有規可循。但對不在跑道上練習的人不適宜，故不妨考慮採用「跑時間」的練習法。運動者撇開距離的觀念，用自已最適宜的腳步，在預定的時間內慢跑或走路，一切依照自己當時的狀況而定，至於速度的快慢，可以不理。

五、呼吸
呼吸均勻是慢跑的要訣，呼吸的目的是為供應氧氣進入肺部，作為體內的燃燒，以便產生運動時所需的能量。呼吸的重要工具是口及鼻。採用的方法因人而異，一般來說：

1. 鼻吸氣，口吐氣或口鼻吐氣；

2. 口吸氣，鼻吐氣或口鼻吐氣；
3. 口、鼻吸氣，口或鼻或口鼻吐氣；

呼吸的目的是吸入大量的氧氣，吐出使用過的廢氣，只要能完成這個任務，用口或用鼻的決定是次要問題，如已有多年的習慣沒有必要改變。但很多人採用鼻孔吸氣，理由認為有過濾作用。跑步中多少步該呼吸是問題之一。原則上呼吸次數頻繁，肺部存氧氣較充足，亦較易發揮良好作用，但有均勻、有節奏感的呼吸最為重要。通常來說均採用每二步呼吸一次。贊成一步一吸，一步一吐的方法也不少，缺點是加快步伐時呼吸變成急促。

呼吸是生命的泉水，慢跑的益處可以加強肺活量，積年累月後耐力會提升，故慢跑可以說是培養心肺最佳方法之一。

六、速度及耐力的強化

一個以慢跑而追求身心健康之人，在達到已沒有速度的觀念，能用最舒服的步伐，慢慢地向前邁進而導致「渾然忘我」的境界時，他的雄心也就跟着起來了。常見的現象是腳步逐漸加快，距離亦想加長，會有一種無止盡的體力，鼓勵你創高峰。

從商的是希望更富有，唸書的是希望更有學問，跑步的人自然也想越跑越快。但真正的慢跑者，卻能不求其極，而能在「從容不迫」中自求樂趣，會讓「段數」較差，「火候」不夠的人，擦身跨越而面不改色。但如果你想跳出慢跑的圈圍，步上競賽之途，理應衝前突破。

常用的加強速度練習法參照下表：

七、流汗的哲學

一個人呼吸均勻，開展腳步向前邁進時，整個身體會神奇地發出「和諧共鳴」。像交響樂團的演奏，逐漸各部門會有「起伏的高潮」。達致高潮的具體表現就是「漸漸地流汗」。這些汗是溫溫的，很舒服的汗，是最佳的人體「內洗澡」。因為皮膚下的廢物排泄出來，身體頓時清爽如入清泉。溫溫的汗很通順的流出來，汗珠像露水，凝

結成滴滴欲落的水晶球，這是健康的表現。

動是創造流汗的「水源地」，生命的真諦只有從動的哲理中尋求。慢跑的人不但動，且有時間去體察這些真理，想瞭解慢跑的奧妙，僅僅是一雙運動鞋，一套運動裝，和一個敢嘗試的心就可。

總括來說：

提倡運動的重要呼聲，已深深地影響到社會各個階層，受到群眾的認同。但靜思探討，值得懷疑。紐約時報「曾報導：二一場美式足球冠軍賽，大約有三千多萬人靜坐在電視機前吃零食、喝啤酒，觀賞少數運動員的比賽」。無真正實際體會是「假運動」。不

能局限捧「明星」，應建立有運動健身的習慣。

慢跑已在世界廣大民眾生根、盛行。原因大致如下：「不用特殊設備，室內外隨時隨地可以進行。不受季節性的影響，亦不受複雜組織的限制，可自由支配時間，亦是最經濟而功效最大的運動之一」。

慢跑不是製造選手，是關心自己的健康，和能克服障礙而實際去參予及建立運動習慣的目的。不是為破紀錄或使體力發揮到超人的地步。而是用體力支援精神。精神創造體力。慢跑亦可帶來規律的生活及良好的起居飲食習慣。

項目	附註
1 先短後長速度跑	開始量少後逐漸提升。如快跑100M，慢跑100M，後用同樣方法快跑200M，慢跑200M，後再快跑300M，慢跑300M等進行……餘類推。
2 先長後短速度跑	採用第(1)項的相反方式進行。
3 突破法	基本原則是使運動員精疲力竭步向「突破」。是一種高效率的方法，但也是較易受傷的方法之一。
4 接力式速度跑	採用接力比賽方式進行
5 無氣式速度跑	在不吸氣的情況下進行，直到非吸氣不可時停下吸氣，是一種最危險，最易受傷的跑法之一。
6 印第安人式速度跑	是一種越野及追蹤性質的跑法。將人數分組。第一組先跑至指定地點停止，待第二組趕上後，再向第二目標出發，抵達後再休息，直到第二組趕上，再向第二目標出發……餘此類推。
7 跑坡法	上坡時全力為之，下坡時速度降低。
8 相比法	長距離和短距離交互使用。

錫菲爾世界大學生運動會紀述

郭源華

世界大學生運動會簡稱「世大」；每兩年舉行一次，每次都有一百多個國家參加，其規模之大，僅次於奧林匹克運動會而已。其主旨為著重於體育文化交流提倡體育精神，進而發揮運動競技為本。

世大今年在英國錫菲爾舉行，大會籌備已傾全力，惟略嫌處理諸事氣定神閒，慢條斯理，較為保守，不像日本神戶「世大」，無論任何方面都無所不及。

在賽會期間，急風處處，暗潮不定，乍暖還寒，正當細雨絲絲之際，突然陽光普照，晚來陰暗，夜涼如水，一天之內，天氣變化莫測，偶一不慎，便招來病痛。

選手村內，各國代表，熙來攘往，談天說地，樂也融融，獨借所居之處，簡潔有餘，設備不足，經濟不景，節約為上，無可厚非，情有可原，選手餐廳，美食佳餚，種類繁多，與之所至，任君挑選，大快朵頤，不亦樂乎。

在大會開幕閉幕，各隊進場離場，交通安排紊亂，置身在中，不免使人心煩燥及聽到怨聲載道，各國代表要苦候多時，始得進場，可幸眼前所見，精神為之一振，場內氣氛熱烈，表演節目，多采多姿，景緻變幻，層出不窮，蔚為奇觀，還是足堪回味。

今次出席「世大」之香港代表隊乃經一年多之籌備工作，籌措經費及遴選運動員均付出很大之努力才告完成，故能組成男女子田徑隊、男子游泳隊、男子網球、男子籃球、女子排球等一行數十人，依期出發，在各項賽事中，當難與世界一流好手爭雄，只能盡力而為而已。但能與世界一流好手聚首溝通，競技交流亦是千載難逢之機會。值得畢生回味，在田徑短跑項目之中，我們選手的表現，達到預期目標，大部份代表均能進入初複賽週，其中華國偉同學在百公尺

初賽，締造十秒七佳績，實屬難能可貴，而本校入選為代表之同學，表現亦中規中矩，希望將來欲爭取出席「世大」之中大同學們，加緊努力鍛鍊，為香港代表隊揚名，為中大爭光。

記世界大學生運動會

醫學四 梁達智

今年的世界大學生運動會已經是第十六屆了。舉辦地點是英國的錫菲爾。

早在今年初，各參賽隊伍的選拔已經開始。香港所派出的隊伍包括田徑、游泳、男子網球、男子籃球及女子排球。得悉被選入男子網球隊之後，我便懷着興奮的心情接受一連串的訓練，等待着比賽的來臨。

終於在七月十二日，由團長傅浩堅博士的帶領下，我們一行數十人（有六位運動員來自中大）穿着整齊的制服，浩浩蕩蕩的抵達 Sheffield。到達後，我們安排到選手村。選手村內的設備可說應有盡有，而飯堂由早到晚都源源不絕供應不同種類的食物。村內的娛樂場所亦不少，的士高、卡拉OK、酒吧每晚都擠得水洩不通。村內住了數千名來自不同國家的運動員，好像置身在聯合國一樣。其實，此行最大的收穫就是能結識到不同國籍的朋友，並且和他們互相交流心得。

開幕禮在七月十四日舉行，它可說是世大最隆重的節目。開幕禮的表演節目完畢後，跟着便是由各國的參賽隊伍依次地操入場中。當周圍的觀眾在為我們歡呼喝采的時候，那份喜悅的心情真是不可言喻。最後亦當然少不了燃點聖火的儀式。整個過程可媲美奧林匹克運動會的開幕禮。

世大的網球比賽隨即展開。我的單打及雙打對手分別是美國及西班牙。因對手的實力比我們優勝，結果

我們都是戰敗。不過，在這次比賽中所得到的經驗卻是非常寶貴。能夠和世界一流的高手切磋球技，學習他們不同的打法，對我來說已不枉此行。僥倖地，我的隊友在對塞浦路斯的遺材賽事中取得勝利，可算是有所交代。

餘下的時間我便到新起的比賽場館參觀其他的比賽，如籃球、排球、足球、劍擊、田徑等。游泳比賽是我的首選，因為中國隊派出了幾位出色的運動員如楊文意等參賽。除了觀賞比賽之外，我亦喜愛到城中各處遊覽。在城裏我們享有特別的優待，例如乘公共巴士不需繳費，而當人們看見你掛着的運動員證後他們都會露出微笑或上前問候一番，可見當地人民對此賽事非常重視。比賽之餘，團長亦有安排我集體到英國各地遊覽，一廣見聞。

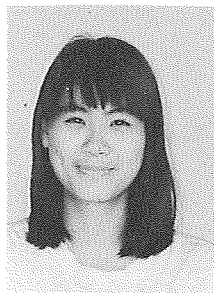


英國錫菲爾「世大」運動會中文大學代表

所有比賽完結後，各人都懷着依依不捨的心情，並開始四出與其他運動員交換紀念品。最後，我換到了美國、蘇聯、英國及日本的外套，成績尚算不俗。

世界大學生運動會對很多人來說是踏足奧林匹克運動會或職業比賽的第一步。對我來說，它卻給我無數寶貴的經驗及學習的機會，並且增進與其他大專院校的友誼。最重要的是它實現了我的理想，下一屆的世界大學生運動會將於兩年後在美國的水牛城舉行，願各有志的同學為實現你們的理想而努力！

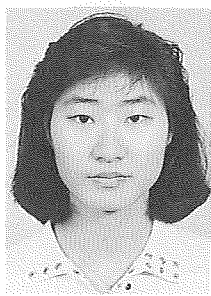
九一至九二中大校隊代表名單



梁淑貞(歷史三)



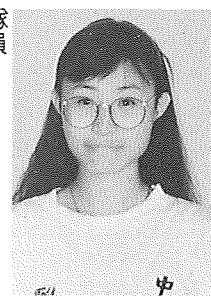
陳樂盛(經濟三)



曾慧芬(工管四)



鄭蕙霞(工管四)

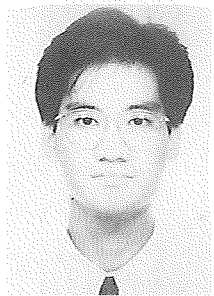


李佩蓮(數學三)

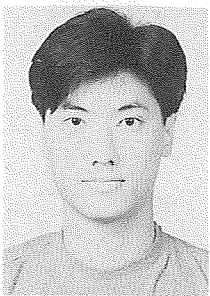
隊員:

女子組隊長

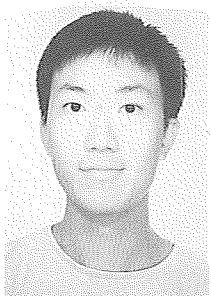
划艇隊



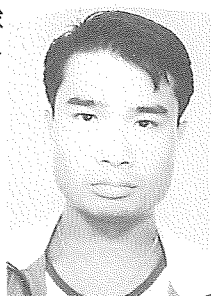
黎以強(經濟四)



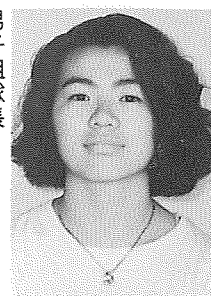
張健雄(物理四)



莫兆文(工程四)



陸仲良(研究院心理二)



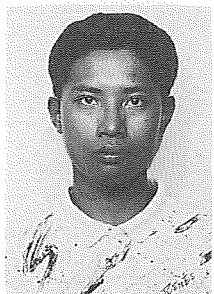
賴志紅(化學二)



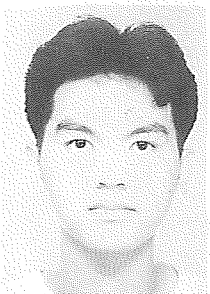
陳惠儀(工管二)

隊員:

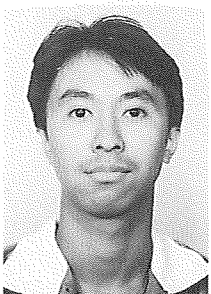
男子組隊長



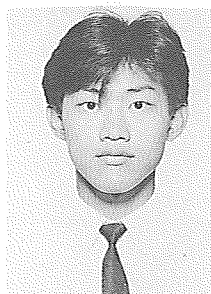
鄭志聰(化學三)



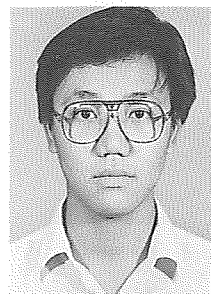
林樂堯(化學三)



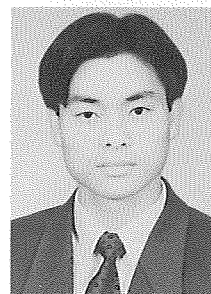
石漢耀(數學三)



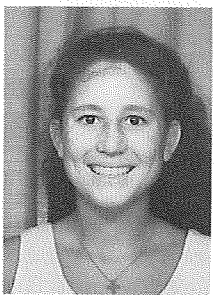
李志偉(物理四)



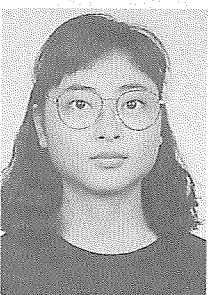
陸國安(生化四)



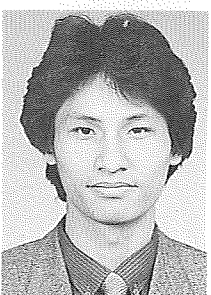
陳海生(經濟四)



葉珍玲(歷史三)



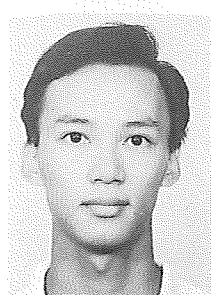
何智穎(經濟四)



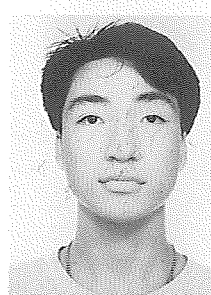
劉永松

女子教練

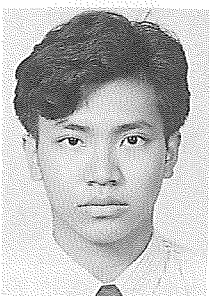
網球隊



蔣志豪(工程二)



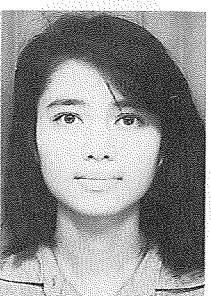
黎子敬(工程二)



李佑榮(醫學四)



盧德溪



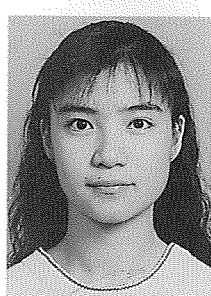
李勤(藝術二)



陳美寶(英文一)



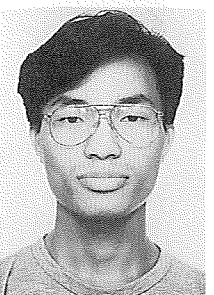
陳岷(中文一)



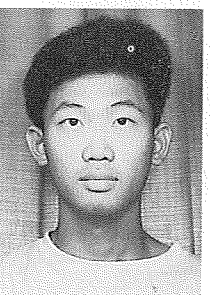
何凱婷(工管二)

隊員:

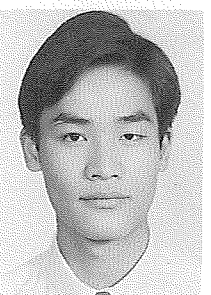
男子教練



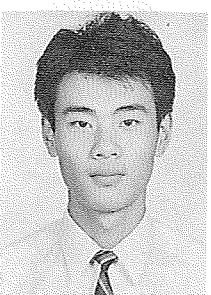
陳鍾煜(醫學一)



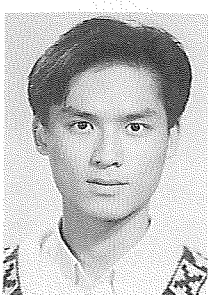
梁軍(工管二)



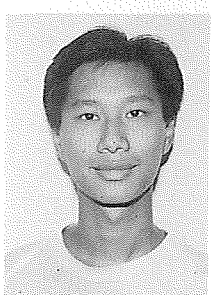
龍紹良(工管二)



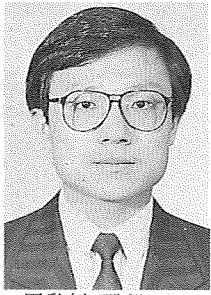
楊斌(醫學三)



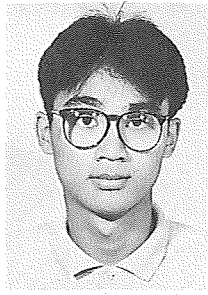
吳國聲(工程三)



鄭志遠(化學三)

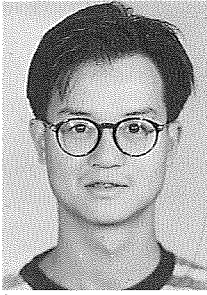


周啓斌(醫學五)



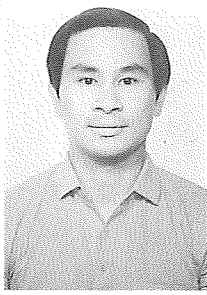
陳維昌(電算二)

副隊長:



楊瑞平(地理二)

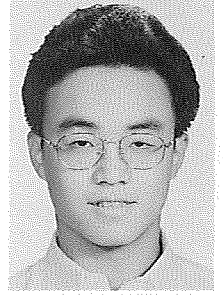
隊長:



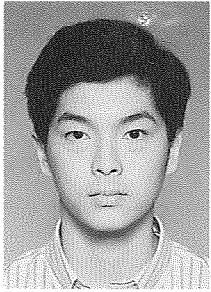
潘鏡雄

教練:

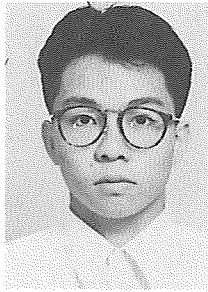
游泳隊



鄭永基(預醫)



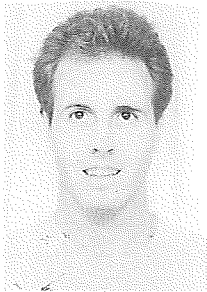
王樂恩(醫學二)



黃國全(醫學二)



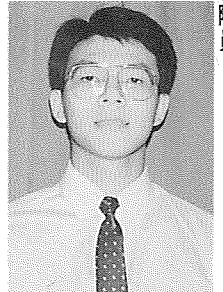
KRIS ERCUMS(歷史三)



MIKE GORDEN(工管三)

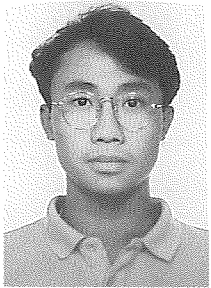


尹超榮(化學三)

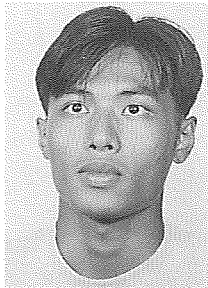


陳創基(電子四)

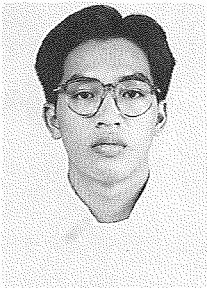
隊員:



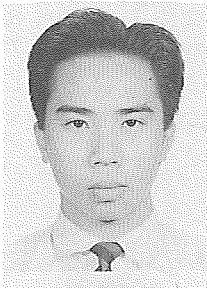
梁顯然(英文一)



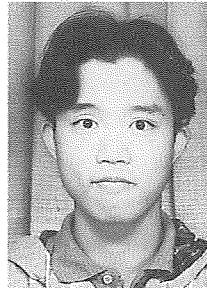
陳文狄(電子一)



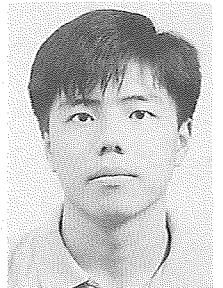
馮月鴻(物理一)



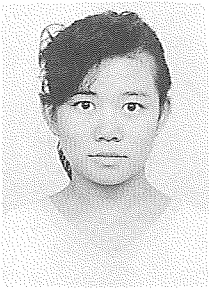
李名遠(電子一)



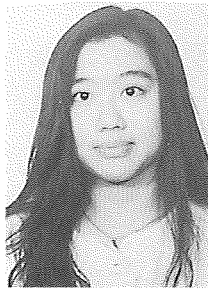
翟慶聰(醫學二)



尹超然(化學二)

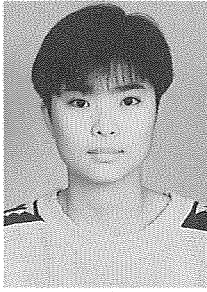


陳惠儀(工管二)



陳慧敏(數學二)

隊員:



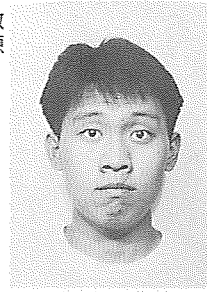
周文芝(工管四)

隊長:

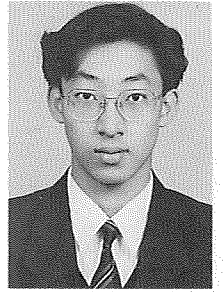


張小燕

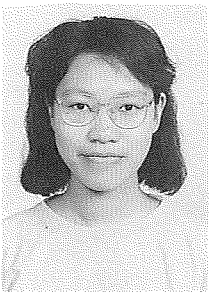
教練:



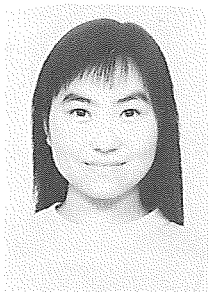
鄭力暉(醫學一)



余澤中(物理一)



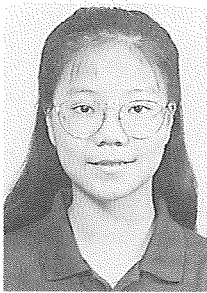
蕭亮思(電算二)



沈靜敏(工管四)



朱瑋璣(工管一)



鄺玉儀(醫學一)



陳樂盛(經濟三)



張恩瑋(政政二)

於下期刊登。

其他隊伍將



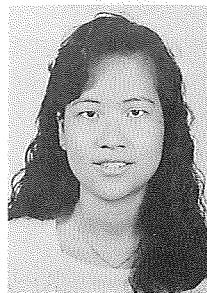
KRISTIN MERRIGAN(工管三)



LAURA(工管三)



葉潔明(英文二)



游靜賢(英文二)



王瑩芝(工管二)