

# 2017 永慶盃路跑

## 世大運選手、八仙塵爆傷友～

### 邀請您 9/24 一起跑出健康！

◎林口長庚紀念醫院社會服務處社工師 許智傑



**第** 八屆長庚永慶盃路跑活動即將於 106 年 9 月 24 日在台北、嘉義、高雄以及北京、廈門等五地同日開跑，根據統計，目前報名人數已突破 4 萬人！今年更邀請世大運桌球國手鄭怡靜、跆拳道國手莊佳佳、羽球國手王子維及李佳馨、八仙塵爆傷友思佳及馨慧擔任活動代言人，共同邀請全國民眾一起跑出健康，更以行動鼓勵燒燙傷傷友共同走入人群！

長庚醫療體系致力提升國內醫療水準，培育優秀醫護人員，提供病人最佳之醫療服務。有感於近年國人慢性病罹患率逐漸增加，為改善國人健康，宣揚王創辦人永慶先生畢生堅持規律慢跑、運動及社會關懷的精神，因此自 2010 年開始舉辦「長庚永慶盃路跑活動」。

路跑是相當方便進行的一項運動，正確的跑步方式對於維持體態和身心健康都有正面的助益，因此在國內相當盛行。長庚中醫部陳俊良部主任表示：「路跑前的暖身操從頭到腳包括肩頸關節、手臂及胸廓的伸展、脊柱及髖關節旋轉運動、大小腿前後內外側肌群屈伸延展動作及足踝關節轉動等，皆需確實執行

後方可開始運動，以避免抽筋和扭傷的問題。路跑後除了需充分收操，以減緩肌肉痠痛及乳酸堆積外，還常見發生在跑步中或休息後在膝蓋外上側疼痛，俗稱『跑者膝』的『髂脛束症候群』或足底筋膜炎，可藉由雙手按摩大腿外側的風市、梁丘、膝陽關、陽陵泉等穴位，或使用按摩滾輪沿大腿外側膽經按壓，放鬆深層肌肉肌腱，以減緩疼痛。路跑後的疲倦、口乾、口渴，也可配合中藥茶飲（西洋參、黃耆、枸杞、菊花、甘草），益氣養陰以達到保健效果。」

長庚醫療體系從 103 年開始推動運動醫學小組計畫，累計至今已投入超過一億元新台幣，贊助許多運動選手醫療服務及提供運動防護員，這些選手都非常感謝長庚紀念醫院。因為每位運動選手身上一定都會有一些運動傷害，但在本體系的支持下，讓選手們可以在實質上獲得更好的照顧，而其成果也直接反映在成績上，本次台北世大運也有非常優異的表現，包括 9 面金牌、7 面銀牌及 12 面銅牌。

今年有 4 位得獎的選手，以行動支持永慶盃路跑，並鼓勵燒燙傷傷友勇敢

走入人群。而在跑步的重要性方面，各選手都有建言，如羽球國手王子維表示：「跑步簡單易達，是訓練體能的基本方法，大家不妨多動動，訓練的同時更能維持健康。」跆拳道國手莊佳佳強調：「跑步之前的暖身運動，對選手與一般熱愛運動的民眾都很重要，更要注意保暖，避免抽筋拉傷等運動傷害。」桌球國手鄭怡靜分享：「許多時候會藉由跑步放鬆緊繃的心情，運動之後心情都很愉悅，現在的人工作壓力大，很適合跑步紓壓。」羽球國手李佳馨提醒：「跑步之後要記得收操放鬆肌肉，減輕隔日身體因肌肉緊繃帶來的不適感。最後提醒大家，多補充水分，遠離中暑與熱傷害。」

今年適逢八仙塵爆二週年，許多傷友經歷過辛苦的治療後，現在面對的是漫長的復健過程，因為燒燙傷後的皮膚恢復過程中，會有癍疤組織產生及攣縮的問題，這些問題在部份深層及全層皮膚燙傷更加嚴重，並造成燙傷病人日常生活的功能障礙，外觀上也會受影響，甚至影響到心理及社交活動。因此，今年永慶盃路跑我們也邀請到八仙塵爆的傷友思佳及馨慧與大家共同分享復健的甘苦談。思佳及馨慧表示，在燒燙傷復健中心復健的過程是辛苦、難熬的，非常感謝長庚醫療團隊的協助及鼓勵，讓她們有動力繼續走下去，在復健過程中也體認到心理的建設遠比身體的復健還要困難，需要

面對許許多多自己對自己的懷疑，但思佳及馨慧體認到，愈畏縮只會愈讓社會大眾投以異樣的眼光，何不鼓起勇氣接受自己。後來發現，當自己願意擁抱人群時，人群自然也會擁抱我們。因此，思佳跟馨慧希望透過參與永慶盃路跑呼籲所有的傷友勇敢走入人群，也呼籲社會大眾，燒燙傷病友需要大家多一些些的理解跟鼓勵。9月24日當天，思佳與馨慧等燒燙傷傷友一起以行動響應永慶盃路跑喔！也在此特別提醒傷燙傷傷友，在運動前應先諮詢醫師，了解自己的復健進度及適合從事的運動強度，避免因過度運動造成身體的傷害。

長庚永慶盃路跑吉祥物「阿波（APPLE）」也會把握這一年一度的機會和所有參加者互動拍照，同時在眾多協辦單位的支援下，也設置許多公益攤位，進行健康促進與癌症篩檢等活動，希望能吸引更多民眾走到戶外，共同進行各種健康促進活動，以提升個人健康與知識。🍏



▲2017 永慶盃路跑 世大運選手、八仙塵爆傷友～邀請您 9/24 一起跑出健康！