

體育與醫學



紀政 醫學對體育能做些什麼？

賴金鑫 從發展運動來提高國內的體育水

張博夫 我國在國際體運上的突破



飛躍的羚羊來訪

談

醫學對運動能做些什麼？

紀政



去年(民國六十八年)年底，學生活動中心推出一系列慶祝廿週年院慶名人專題講座。其中首先邀請我國田徑女傑，有「飛躍羚羊」之譽的紀政小姐，主講醫學界對體育界的關係。由紀政小姐來談國內運動醫學之現況及需求之殷，相信對同學會有所啟發；其次談及我國在奧會及國際田徑協會奮戰的經過，相信會使同學們更明瞭事情演變的過程，也由此更明白處國際局勢逆流中的因應之道。我們相信：未來的醫師，將不只是居於醫院與家庭的公民為已足，以其各方面優越的能力，當可在社會各基層發揮更積極的力量，體育界是我們的近鄰，運動更是預防醫學的內容，是健康社會的催化劑，所以我們決定刊出這篇演講稿，以為響應全民體育活動之誠。

一、醫師對體育團隊能做些什麼？

世界上無論那一個國家，那一種運動，都需要每一階層、每一職業的人配合才行。可是目前國內的現況並不是這樣，一般人還是認為運動的推展與參與是體育系或體育專業畢業生的事情，以至於一般民衆參與的並不多。但貴學院張博夫學長，卻是個可敬的例子。他是貴學院藥學系畢業的。目前我們田徑協會聘請他擔任顧問。每次舉辦國際性比賽時，都缺不了張學長，因為他英、日文都通，是招待組不可缺少的人。而更感人的是：張博夫先生對運動尤其熱心，每次比賽，他總是奉獻出大部份的時間在田徑協會會務的推展上，反使自己的公司都暫置一旁了。我舉了這個例子，特別說明非體育界人士積極參與運動團體是多麼重要！我們國家正推行全民體育活動，如果想要獲得成功，非有如此的參與熱情是不行的。醫生也是社會的一份子，當然也應該積極的參與。

除此之外，醫生對體育界還能做些什麼呢？非常多！

但是很可惜的，目前國內醫學界對運動醫學方面尚未重視，可以被認為醫學界並沒有積極參與體育界。這怎麼說呢？譬如：我自十六歲起就代表國家，到各地去參加比賽，可是卻從來沒有一位隨隊醫師同行。隨隊醫師以骨科醫師最重要，另外就是 *pedaltrist* 一即「腳部專科醫師」，他是專門醫治腳的毛病的，而國內到目前就沒有這專門醫治腳部傷害的專科醫生。這是醫師對體育界、運動員能做的最高貢獻，而我們尚未注意到。另外“*trainer*”運動醫護人員（不是教練，教練叫 *coach*），他的主要工作是幫助隨隊醫師，照顧運動員的健康。在選手比賽之前，他要給選手包裝容易受意外傷害的部位，如膝、踝關節等，以預防選手在比賽時出意外。而如果選手受傷了，他也用種種物理治療方法，使選手儘早的康復並回到運動場上去。這三種角色都是醫師可以做，而且是非常需要去參與的。另外，目前世界上運動先進國家對深厚潛力運動員的運動專長，都有系統性的研究。諸如東德，他們自小孩子開始就先抽出肌纖維檢查，以決定究竟適合做那一種運動單項的運動員。所以我國若要提高運動實力，這方面的發展是必須做的。除外，精神醫師或心理學家也是運動員必需信賴的，他們幫助選手克服心理上的困擾或障礙，於賽前賽後分別幫助選手分析自己的心理狀況以達到最佳的運動狀況，因為每一個運動員都會為自己的運動成績不好找藉口，而這類藉口的心理動機如果不被找出，並有人幫助他克服的話，對選手個人的進步影響很大。總之；隨隊醫師、腳部專科醫師、精神醫師及運動醫護員（*trainer*）都是醫學界能夠而且必須參與的，但很可惜的是目前這些醫學方面的角色參與的還很少很少！

二、中國奧會會籍問題：

接着紀政小姐談到奧會中國代表權問題。首先：她語重心長的說：多年來，全國體育界對於保護我國體壇在國際地位上的措施做得實在太少了。怎麼說呢？她分析道：中共在一九五四年成為國際奧會的會員國，同時也加入其他各單項運動協會。但自一九五八年起，中共宣佈因我國申請重新入會而自動退出國際奧會及其他國際單項運動協會。而我國是在一九五六年才真正被承認為奧會會員國，以後並陸續加入各單項運動協會。二十多年來，除了最近這一、二年，由於中國代表權問題日趨嚴重，不得不有所舉措，否則，我們的自我保衛措施，二十年來幾乎等

於零——至於該有什麼措施呢？那就是「防」的措施。由多年來和中共折衝的情況相較之下，中共自一九五八年退出國際奧會之後，就開始對我們進行各種統戰的陰謀，可是，對於中共可能用以對付我們的任何陰謀手段，我們事前毫無準備，似乎昏然不覺。如果我們從開始就針對共匪可能使用的宣傳策略預做籌謀，今天我國在中國代表權這個問題上，也不會這麼為難而居於絕對的劣勢了。那麼，在目前到底我們吃了什麼虧呢？那就是：全世界各地的報紙、輿論（在共匪多年的蠱惑及陰謀誇張宣傳之下）無不認為：我國奧會田徑協會等，一直強詞奪理的要佔據所有代表中國的霸權，而且阻擾所有台灣以外的中國人參加國際體育活動的野心。因此，在國際視聽上造成了國際友人對我反感的影像。這一點連我自己也一直這樣認為。但事實並不如此！我們從來沒有做過這樣的聲明，去年，為了我國在國際田徑協會的會籍問題，我被派往歐洲訪問一個月，途經十六國，以遊說各國的田徑協會支持我國的會籍。第一站到倫敦（國際田徑協會的會址所在地），首先我拜訪國際田徑協會的總幹事（彼此原就認識），為了解全面細節起見，我要他把所有和中國代表權問題有關的文件及檔案，全部讓我過目。當我看過一九五六年我國入會的申請書後，令我既驚訝又興奮：因為在我國的申請書上明明白白地記載着「中華民國奧林匹克運動委員會目前實際掌握的區域為台灣、澎湖、金門、馬祖及其附近的小島」。而多年來，中共向國際體壇刻意聲明反對我們，其所持的論點是：我國自稱中華民國奧會掌握全中國的體育活動。然而我們的入會申請書上已明白的表示並無此意，而多年來的輿論自是空穴來風了。所以假如我們多年來，在每次國際性會議上，就一直把這份入會申請書發給各國的代表及奧會委員，他們必然早就了解我們的立場，而自然也就不會有今天這麼不利的局面了。可是我們並沒有人真正追根究底地去清查就裡，加以反駁，而且過後我又聽說當時為了我國的申請書如此記載，有違國策之虞，而使有關人員會因此而受禍丟官，使得當時的承辦人員就一直不敢把這件真相往下交待下去，甚至於原來的申請書也沒有存檔下來。近年來，全國辛辛苦苦和中共打的仗，我們向國際體育組織所欲取得諒解而要求的，也原來是我們早在一九五六年入會申請書上所載明的，一直沒有人知道這個既有的真相，真是遺憾！其實在今天看來，當時這樣做並沒有錯。假如我們及早洞察了共匪統戰的陰謀，十多年來，只

要在每次國際會議上提出這件申請書，並複印給世界各國的與會代表，相信中共的陰謀手段必無從着手。可是現在才提出，似嫌太晚了，因為多年來，世界各國政府在共匪陰謀蠱惑下，積非成是，早已一致認為我們的奧會自稱掌管全中國的體育活動，而且那些代表在前來開會之前，已先授意要支持中共了，所以到目前我們能發揮的作用自然就很有限了。由這個例子看來，國內體育界一直對於自我防衛的措施做的不夠，值得反省。

三、體壇與國際政治局勢：

紀政小姐談代表權通信表決函內，所附對我不利之黑函的真相。

國際奧會秘書長在今年（一九七九）九月份到洛杉磯訪問（因為一九八四年的夏季奧運會決定在此舉行），由於中國代表權問題是個嚴重的難題，他很想解決。可是，目前中共給予世界各國政府的壓力實在很大，即使他想公正地解決這件問題，恐怕也沒辦法，但是不解決又不行。於是他就利用訪問美國的機會，順便就教於美國國務院，問他們對於明年（一九八〇年）寧靜湖冬季奧運會中國代表權的看法，結果國務院的回信中說：希望不要因為中國代表權的問題，讓美國及國際奧會有任何困擾。大家都可了解這是一封很政治性的文件。於是國際奧會就暗中在通信投票的通信函內，附入這份信件，圖以美國國務院的意見影響通信投票的結果，而完成排我納匪案。也許國際奧會秘書長他本人要拉攏中共，要幫中共入奧會，可是又不敢正式說出來，所以才藉用美國國務院出面，而自己暗中勾搭。在同樣的陰謀運用下，去年中華民國田徑協會也被逼出國際田徑協會；因為國際田徑協會一直是很媚匪的，為要讓中共進入國際田徑協會，國際田徑協會的會長竟要求奧會會長基蘭寧去信給聯合國，要聯合國解釋中共目前所管轄的區域範圍。結果回信中說：中共管轄權包括大陸各省及台灣。於是她就以此信來排斥我國的會籍，並滿足了中共入會的要求條件。綜合看來，國際奧會、國際田協的會籍問題，都在國際政治的巧妙安排下，我們被犧牲了。幸好中華民國田徑協會在倫敦法庭，控告國際田徑違憲的訴訟上勝利了，而保留了會籍。所以，雖然說：政治不應干預體育，但現在的國際局勢下，體壇已被政治污染的一塌糊塗了，這實在是一件很可惜的事！如果要求體育完全脫離政治的污染，在目前簡直如愚說夢，是不可能了。



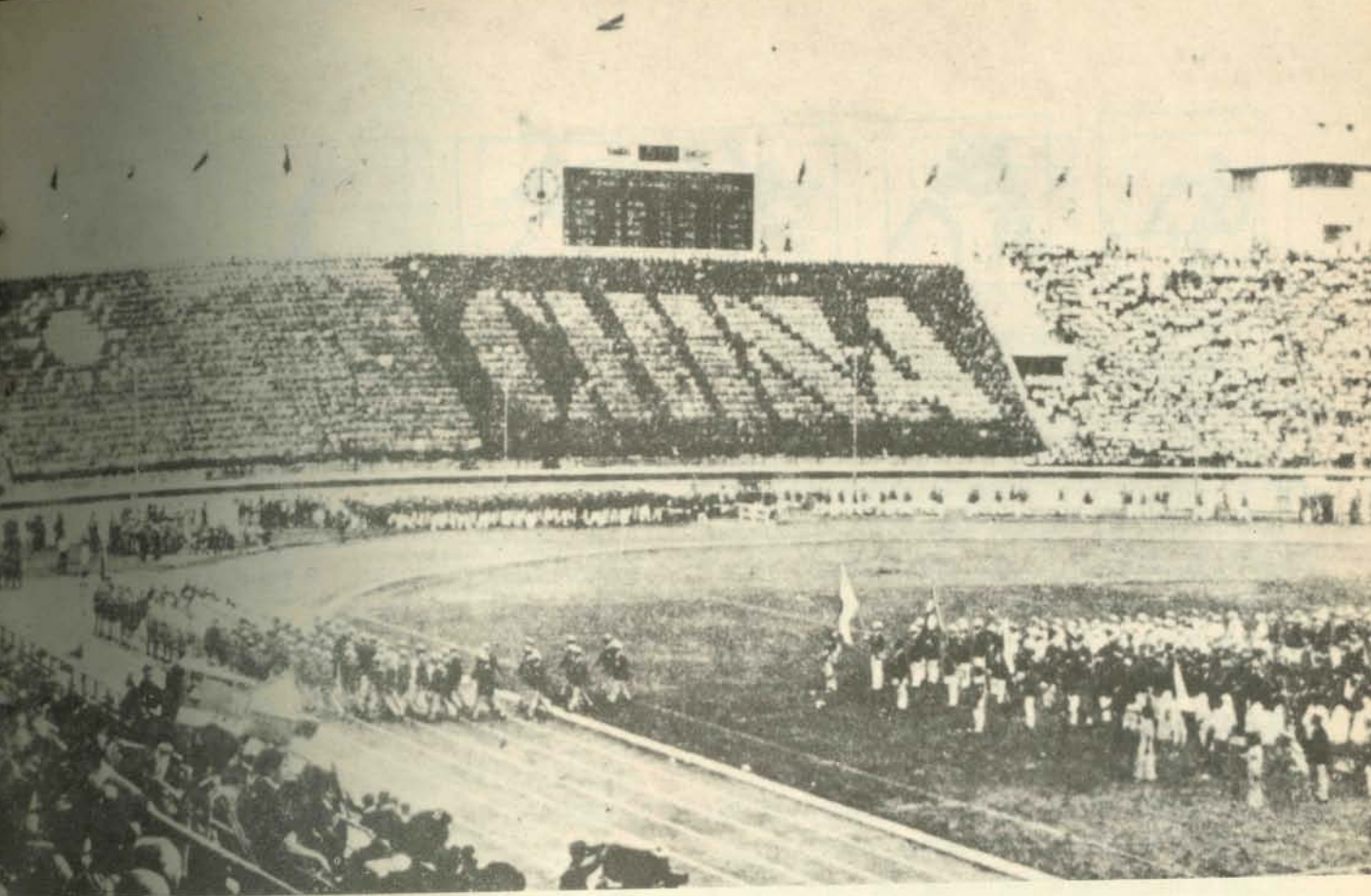
一九八〇年五月三日，王榮華（中）以四分四十七秒二四破我國一、五〇〇公尺紀錄於加州洛城分校。左起張博夫、沃利克教練、紀政、楊瑪琍。

四、體育與國民外交：

紀政小姐漫談體育對國民外交的重要。

在國際現實的政治環境下，外交情況連遭逆境，於是政府鼓勵各界積極從事整體性的國民外交活動。而我認為體育活動是最好的國民外交。這並非自誇，實有刻骨銘心的體悟。今天我帶來二本剪貼簿，裡面主要是收集了我國運動員在國外（美國及歐洲）的活動報導，這些都是剪自當地的報紙。由這些外國報紙上所佔的篇幅，各位可以了解到我們的隊伍在當地所受的重視。去年（六十八年）三月，我率領全國高中明星隊赴美訪問比賽，雖然他們只是高中代表隊而已，但在報紙上的篇幅恐怕即使政府要員出訪，也佔不了那麼多。而看到自己的國旗隨着每日的賽程，出現在外國人的眼前，有什麼比這種方式更容易讓外人接受我們，注意我們、了解我們呢？！所以說體育活動是最好的國民外交，絕非虛言。

紀政小姐不僅是國內體壇的偶像，為全國同胞所喜愛；而且他在一九七二年內連續破六個世界徑賽紀錄，到目前仍保有一〇〇碼及二二〇碼世界紀錄的成就及待人接物所表現的風範，到今天仍然為國際體壇所樂道。更主要的是，她為全國體育發展而奮鬥的辛勞以及為我國體育和外交在國際奔馳的愛國情操，的確令我們感佩。今天聽了紀政小姐那自然流露的誠摯而感人的演講，相信全體同學已經用從未曾有的掌聲，來表達我們對她的愛戴！



我國在國際體運上的突破



迎接自強年籌備委員會總幹事
中華民國田徑協會顧問

藥二屆
張博夫

中華民國奧林匹克委員會將於六月上旬前，向國際奧林匹克委員會提出新會歌及新會旗的申請。

國際奧會在名古屋執行委員會，對中國問題的決議中，要求我奧會修改會名為「中國台北奧會」，並必須提出新會歌及新會旗，由國際奧會執委會核定。這個不公平且不合理的片面決定，曾受到我奧會的堅決反對和抗議，採取法律訴訟途徑，向瑞士洛桑法庭提出控訴，到目前為止





，仍在審理之中。

那為何我國奧會願意在六月上旬前，提出新會歌及新會旗的申請呢？

因為，自名古屋國際奧會執委會，經美國寧靜湖冬季奧運會，到美國卡特政府對今夏莫斯科奧運會的抵制行動，短短的半年之間，國際體運情勢的變化太大了。鑑於政治污染體壇的事實，國際奧會在寧靜湖冬季奧運會後，反對繼續使用象徵國家主義濃厚色彩的各國原奧會會歌及會旗，決議修改憲章，請各國提出異於國歌及國旗的新申請；同時為了挽救卡特政府抵制運動的重大損失，國際奧會主席基蘭寧，到莫斯科和俄共主席布里茲涅夫做成：莫斯科奧會不升國旗及不奏國歌的決定。

所以，我奧會真正提出新會歌及新會旗的申請的話，是針對實際情勢的需要，完全考慮到處理國際事務上的：公平合理為原則。國際奧會所有的成員國，皆必須按照新憲章修改的話，對我們來說，也就沒有理由不遵循憲章的規定。進以，倘若有實際的需要，研究了所有相關的問題，而不會影響國家利益的話，我們也未嘗不可以考慮參加今年的莫斯科奧運會。

記得今年三月中旬，中華民國田徑代表隊，出國往美做訪問比賽的時候，正是卡特政府正式呼籲抵制莫斯科奧運會的初期，當時國際情勢沒有跡象的顯示：世界上會有幾拾個國家呼應這一個呼籲。國際體壇的反應，幾乎一致對卡特政府的行動表示反感。沒有意料能夠演變到，迫使國際奧會和蘇俄主辦國，做成不升國旗，不奏國歌的決定。更沒有想到，中共是第一批呼應抵制莫斯科奧運的地區之一，（其實，我們早就應該料到的，中共這些年來，一直在扮演不按牌理出牌，違反原則，違背國際協議，翻臉不認人的角色），狠狠地，一巴掌把一心一意被拉攏，甘心被中共利用的基蘭寧主席，打得天昏地暗，哭笑不得。

當時，中華民國田徑代表隊臨出國前，所面對的是一個十足燙手的問題，就是由美國邀請我們比賽的賽程之一

的加州聖安東尼學院的情報，告訴我們：假如我代表隊不放棄聖安東尼邀請賽的大比賽的話，必然會遭遇到和中共代表隊在同一場競技的情況。

這對中華民國田徑協會而言，實在是一個大困擾。因為，我國在前年及去年，高中代表隊訪美時，聖安東尼邀請賽，一直是我隊考驗訓練成績的國際競技，今年同樣是早接受邀請安排好的賽程。事先我們並不知道有五位中共教練，帶領八位中共優秀選手，在加州受訓，而且也接受邀請參加聖安東尼邀請賽。因此，到底我們要不要和中共隊在同一場競技呢？

中共竊據大陸三十年來，把任何國際組織或協商會議完全變成他們統戰的場合，而我們則一向堅守原則，在任何國際的組織中，遵守會章，信守道義，和中共一向出爾反爾的格調，豈可同類而言？無論我們處於任何優勢或劣勢，皆坦坦然毫無懼色，毫無退縮地和中共週旋到底。因此，在任何國際組織或會議中，我們皆能直陳我們的進步、發展、理想和希望，爭取我實質地國際地位，國際奧會中的折衝，就是一件事實。但是，無論如何，「正式」面對面地在國際體育競賽中，讓雙邊的競技選手在同一場競技，則是破題兒第一遭的事。所以，當情報告我們將有這麼一次遭遇的時候，為了可能影響國家將來的國際體運計劃，甚或更深一層地影響國際觀瞻及外交動向等問題，田徑協會分別向外交部及教育部等報告，聽取指示，由於只能對同場競技的事前安排及可能產生的情況做臆測，所以部示：最好考慮不參加。

三月十三日田徑代表隊啟程訪美前，總領隊紀政總幹事憂心忡忡，為了打開實質的外交瓶頸，姑讓中共導演對我不利的國際視聽，可容忍乎？年初為了送李素梅及巴蘭花到法國參加國際越野邀請賽，拿着接到的邀請書及辦妥一切國內手續的文件，隻身趕到香港法國代辦處簽證，被拒而退出比賽，結果一週後，法國友人寄來新聞報導，中共大肆渲染，我們被邀請了，但是為何沒去？我們又被利用了，我們不能像這樣屢次的退讓呀！「愛國是國民的天





職」，紀總幹事在臨別的幹事會上這樣說，真是「風瀟瀟兮易水寒，壯士一去不復還」，是鑑湖女俠的氣魄，可佩！！

田徑代表隊在美國，經過總幹事的一番交涉，終於得到聖安東尼國際邀請賽主辦單位的協調，其結果是：兩隊在不使用任何象徵性的隊誌，不身著以國家隊名的服裝出賽。當這個協調經雙方同意而達成的消息傳到我代表隊時，全隊隊員的心情表現的極興奮又嚴肅，這雖非身死之戰，但是出賽的選手們，肩負責任及榮譽，全體立誓要把握這難得的機會，凝聚一己的體能、技術及智慧，再融合全體的團隊精神，好好的表現。

我國愈優秀的選手，對中共愈為痛恨。因為中共無所不用其極的阻擾、剝奪了他們在國際競技上表現的機會，對無理侵凌運動選手的運動事業的中共產生反感，是一種自然的心理反應。但是，我們絕對不能因這種心理反應帶來的緊張，影響競技的成績，影響國際友人對我們的觀感。所以全隊昂意，當面對中共選手的時候，一定要正正當當，大大方方的應戰。

我們和中共的兩場遭遇戰，分別在三月廿三日及四月七日，當這個消息傳出之後，洛杉磯地區的留學生及僑胞們都真正主動的結合起來，甚至於邀請遠道的朋友來參加，當比賽時，都來為中華民國田徑代表隊加油，代表隊隨隊攜帶的一萬多張「迎接自強年」的國旗貼紙，這時候可以派上用場了，田徑場上的看台上，真是「旗正飄揚」，氣勢非凡。競技的成績雖各有勝負，（名體育記者曾清談據雙方田徑紀錄詳述，我們在中共之上），雙方的精銳雖無法盡到美國同場比賽，但是，這一次競技，賽出了二個突破性的意義來：

其一是中共多年來，利用其統戰技術，一直誹謗我國這些專橫，那些霸道的，使許多國際人士對我們產生了許多誤解和反感，這一次我們提出了正確的答案。

我們堅持一個原則：只要公正而合理，在真公平的基礎上，我們不退却任何一次對中共的追擊。「正義之師」

絕不是中共所宣傳的，是無埋且無能的一群。

其二是敲開了多年來，我優秀選手參加國際競技之門，揭開中共「積心慮」遮阻我們多時的體運障幕。告訴諸如：法國、新加坡、澳洲等體運單位邀請我國參加的憂慮是可解的，只要中共不胡鬧，不寓政治於體育，公平合理的競爭的原則下，我們「可以」接受。

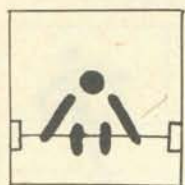
體運本是中共統戰工具的一環，但是在我們大義凜然的號召之下，想利用心戰摧毀我們的是中共，到頭來真正要加緊心防的也是中共，這是這一仗打出來的奇妙的突破。

中華民國田徑協會，在體協和教育部等的指導之下和其他全國性單項協會一樣，積極負責，奮發圖強，就個人旅美時，對「中共在美的體育活動」，曾做調查後所得到的認識和觀點來談：

中共以乒乓外交，打開對美外交之門，專以體育外交做為其實質外交的前鋒，積極訓練成熟的團隊到國外各地區巡迴比賽，已經不是新聞。這幾年更以體育團隊，配合其他工作對外發展，好比一個在國外某地的商展要揭幕之前，總要派些體育團隊或民俗藝術隊伍打頭陣，先到該地表現一番，在美國，美國人謂其為「作秀」。但是，顯然的得到意想不到的效果。

據了解，這是有原因的，因為美國是一個十四個以上的種族組合成的國家，建國二百年以來，不管目前執政的政客們的心態如何，一般人民仍無法脫甩那種牛仔脾氣及移民風。朗爽、灑脫、好動、好表現及崇拜多層面英雄的作風猶存。在一個出色的體育競賽下，往往就給美國人感動的留下永遠的印象。所以在美國，一般人可以省吃儉用，却毫無吝嗇的爭著去看任何出色的表演，這和目前的中國人有相當大的不同，中國人一般而言，會為新鮮事感到好奇，但較不容易崇拜或追究創造新鮮事的人物。也就是說，美國人較普遍容易接受體性的文明，中國人較普遍容易追求感性的文化。這就是為何美國人架錯了「政經分離」的橋，反而給中共利用來做為獲取利益的路的原因。





而且，美國式的民主，使民衆容有更多的自我發展的自由，政府也受制去理會這些自我發展的所謂「人權要求」。假如一個美國民間體育團體，邀請外國團隊到美國活動，政府沒有相當理由而干預或限制入境的話，那這個民間團體會吵得讓政府受不了。不論這種做法的正確與否，但這是事實，美國人往往就是無法忍受丟一次失約的臉的。

中共認識並掌握了美國的實際情況，而擬訂了體育外交的前茅，迷惑了美國人，也吃定了我們。中共只要是刻意訓練出來的職業化業餘團隊，一定以美國做試金石。

美國的田徑發展，以美西爲主，尤以加州爲最，加州的幾個田徑聞名的學校及俱樂部，如甫加大（USC），加大洛城分校（UCLA），卡波利學院（CAL POLY COLLEGE），聖安東尼高院（SAN ANTONLO ANTONIO COLLEGE）等等，他們都瞭如指掌。派攝影隊到美國買整套體育攝影設備，並參觀各場大比賽，拍攝紀錄片回大陸。去年邀請十二人一組的美國優秀高中田徑教練到大陸訓練他們的選手，十二個人一邀請都是一年，這些人中有十名未到過中華民國，一回美國就鼓吹大陸的好，影響力很大。今年中共就透過這些人，派五個教練帶八位選手到加州受訓，才有這一次的遭遇和我們的田徑隊比賽了這兩場。

由於中共教育普遍落後，四人幫的文化大革命的創傷難復，除了中國大陸的殘存的部份民間藝術之外，對西方藝術的追隨相當困難，故比較難於輸出打前鋒。因而，發展體運誘惑老美，有其潛在的因素。

中共在美的體育外交已獲取利益，當然不可輕易放鬆，他們在戰術上有一個特質，就是，對上美國人喜歡的單項，派最好最精英的隊伍出去。諸如：田徑、游泳、體操、籃球等等，美國較重視而有發展的單項就是目標，而且做的很徹底。他們利用乒乓做尖兵，但美國人的乒乓運動人口非排名前面的單項，所以中共這幾年雖沒有放棄即得優勢，但已不加強了。

雖然像中共一樣的傾兵以逞，並不可取，但是體育在外交上有其實質的價值，何況發展體育本是強國強種的基本。因而我們可以得到一個結論：培養世界第一流的國際級選手，是國家目前刻不容緩的事。

五月三日在加大洛城分校（UCLA）的運動場上，目睹王榮華以一分四十七秒二四贏得對抗賽八百公尺競跑的第一名，繼楊傳廣及紀政之後，中國人第三位進入國際田徑奧運決選標準時的被重視，及五月六日國際優秀選手百事可樂杯邀請賽（THE 3rd. UCLA- PEPSI INVITATIONAL TRACK MEET, WORLD-CLASS）的主辦單位，邀請王榮華參加所表現的殷切，忽然覺得，假如我們擁有更多的國際級的選手，世界上沒有任何一個國家會不重視我們，而願意放棄我們的參加的。容許有人不簽證給我們的選手，別人也要問：中國的優秀運動員某某某怎沒被邀請？這也就夠了。記得一向堅決不准簽證給中華民國選手的法國政府，曾爲紀政開了一天的會議，讓當時帶中華民國護照的紀政馳聘在法國的國際競賽中，這和今年年初，法國政府臨時才拒絕簽證給李素梅和巴蘭花，到法國參加國際女子越野賽的情形，相異其趣。

最後，我想到了我國的體運單位，應該和政府多研究，是否應該堅守一個原則：

讓任何一個被我國邀請來參加競賽的國家，應該以平等地位對待我們爲原則，否則寧缺勿濫。

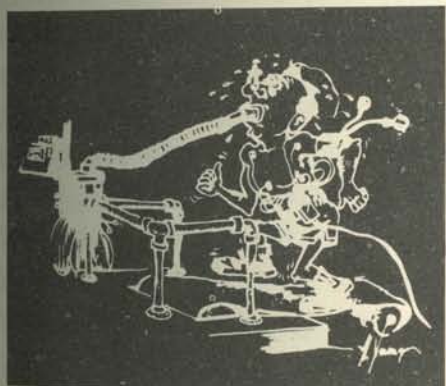
好比我們歷次邀請菲律賓田徑隊到我國，而我們的隊伍要被邀請到菲律賓比賽時，非政府時受中共阻擾而拒絕簽證給我們，去年夏天菲律賓全國田徑賽，就是一個明顯的例子。又如我們幫新加坡訓練軍隊，新加坡却從來就不簽證給我們隊伍入境，這是啥玩意。

國際體育和政治混淆不清之際，正是我們振興體運的時機。因此，體悟我們在國外作戰的辛勞，深覺田徑代表隊在這一次和中共的抗衡中，雖然已經有了很好的表現，至於將來如何做更重大的突破，更是所有體育單位同心協力，縝密籌謀的。





從發展運動醫學來提高國內的體育水準



體育實力是最佳的談判後盾

今年又是奧林匹克運動會舉行的一年，可是我國是否能夠順利參加仍是未知數，為什麼我們必須承受這麼大的打擊與屈辱呢？也許很多人會歸罪於國際局勢的逆轉，但我個人認為最重要的癥結在於我們沒有世界一流的運動選手。體育實力是最佳的談判後盾，如果我們擁有稱霸世界的運動員，各地的運動比賽都會競相來邀請我們參加，並引以為榮，有誰敢提出對我們不合理的要求呢？君不見美國的少棒聯盟雖宣佈不對外開放比賽，可是經不起輿論的攻擊，第二年還不是邀請我們參加比賽。這個道理很簡單，如果不是和真正最強的手競賽的話，即使贏了也不光榮，更不能稱為名符其實的冠軍，我想每個運動員都有同樣的想法。由於我們的青少年棒球、手球、足球，以及業餘與職業高爾夫球的運動水準很高，經常名列前茅，而在這幾項比賽我們的選手也大受歡迎與重視，由此可知實力決定一切。只要我們再培養出像楊傳廣、紀政那樣傑出的

台大醫院復健部主治醫師

賴金鑫

選手，那麼我們的處境就會大為改觀了。

國內的體育水準為何不能有突破性的進步，影響的因素當然很多，譬如說：我們始終沒有一套健全的組織與制度來領導體育的發展，有權的不管事，想作點事的偏沒權；運動員的訓練與照顧不合乎科學化的原則，其出路也缺乏適當的保障或獎勵……等。要在短時間內扭轉整個局勢，除非領導當局大刀濶斧地修改法令制度，加上工商企業的全力支持，否則很難達成，站在個人的立場上，我所能貢獻的便是從發展運動醫學來提高國內的體育水準。

什麼是運動醫學？

要進一步談如何作起，一定要先介紹一下什麼是運動醫學？運動醫學在世界上及國內的現況如何？所謂運動醫學乃是綜合了體育與醫學的一門新學問。現代人都知道運動的重要性，各種運動比賽更給人們帶來精神上及身體上莫大的好處，可是發生運動傷害的機會也隨著運動的普及

化而增加，尤其是從事大規模的競賽時，其危險性也更高。有鑑於此，終於在1928年太陽谷的冬季奧運會時，成立了「國際運動醫學會」(Federation Internationale de Medicine Sportive, 簡稱為FIMS)，當時共有25個國家參加這一個國際性組織，從此運動醫學(Sports Medicine)的研究進展神速。早期的運動醫學偏重於運動傷害的預防與治療，隨著運動生理學的發展與進步，已有許多研究成果應用於運動員的訓練方面，使多項運動成績突飛猛進。再把這些運動治療的原理應用於臨床病人的治療上，對於許多慢性退化性疾病的預防與治療，也都有很好的效果，因此在今日運動醫學的領域裡，除了醫師之外，各種運動的教練、運動醫護員(Trainers)、運動性生理學家、心理學家、社會學家、體育學家及其他有關的人員，都扮演著重要的角色；不僅對於運動員給予醫學上的指導(Medical supervision)——預防與治療運動傷害，科學化的訓練方式等，對於殘障者的特殊體育，病人的運動治療，甚至對一般人可能發生的慢性文明病的預防運動，都積極地發揮其功效，這豈是五十多年前創立FIMS時所料想得到的？

國內運動醫學有待急起直追

那麼國內的運動醫學水準如何呢？很遺憾的在五、六年前幾乎是一片空白，從最基本的運動傷害談起，會令人覺得可憐又可笑。由於傳統的醫學教育課程當中，根本不包括運動傷害或運動生理學這些，因此即使筆者於民國63年從台大醫學系畢業時，對於運動醫學一無具體的概念，要不是繼續留在台大醫院復健部接受住院醫師的訓練，大概也沒機會去接觸國內受傷的運動員。在此之前，幾乎所有的運動傷害都由跌打損傷的接骨國術師在處理，多少急性傷害因缺少正確的診療而延誤？多少運動員因此而影響成績，甚至中止其運動生涯？

最近幾年在有識之士的大力呼籲之下，總算大有改觀。每年中華民國體育協進會都舉辦幾次運動傷害或運動醫學的研習會，有計劃的對全國各地的運動教練、裁判、體育老師等體育專業人員灌輸正確的知識，台大醫院復健部也連續主辦了幾屆以醫師為對象的講習會，希望讓有志於

此的醫師們在畢業之後有再接受進修教育的機會，更期待這些種子在全國各地萌芽成長，使我們國內受傷的選手能得到適當的醫療服務，早日痊癒重回競賽場。全國首創的「運動傷害特別門診」已有五年以上的歷史，它設在台大醫院的復健部，目前的診療時間是每星期五下午兩點至五點。在由筆者負責診療的最近兩年當中，一共吸引了400位新病人，其中不少是國內一流的選手。筆者覺得最大的遺憾是沒有一套健全的醫療傷害制度，根本沒有隨隊醫師和運動醫護員(Trainer)的編制，甚至在大規模的比賽場中，看不到合格的醫護人員和急救器材，曾令與會外籍選手大為驚訝。同時某些教練和選手往往求好心切，不顧醫師的勸阻，在傷害未癒期間無適當的保護之下出賽，結果常得不償失，既沒有理想的成績表現，又使舊傷惡化或添加新傷，這一點是最令筆者頭痛和困擾的問題。最近我們的運動生理研究室添購了一部Cybex II檢查肌力的儀器，對傷後的診斷與復健治療幫忙甚大，而某代理商也進口了一批貼紮保護的器材，因此筆者相信，今後國內對運動傷害的處理當可急起直追，只要找到適當的醫護人員來照顧和預防，不僅可減少傷害的發生率和併發症，更進一步的能促進痊癒早日重新參加比賽。

運動生理學的研究評估

歐美先進國家對運動生理學的研究非常重視，也作得很徹底。以北歐的瑞典、芬蘭等國為例，他們參加奧運的代表隊員都必須接受完整的體能測驗，以明瞭他們的生理及心理狀況是否適合參加比賽，希望經由訓練、營養或其他已知的有效方法來使選手在比賽時達巔峯期，創造出優異的成績為個人與國家爭光。其中有些精密的檢查必須取自肌肉穿刺切片的檢體，根據組織生化染色及酵素定量等方法，可評估一個人的爆發力或肌耐力何者為優。利用類似的方法去定量肝醣(Glycogen)、乳酸、胺基酸等物質時，可推測能源消耗及補充的情形，經由適當的賽前飲食調節，就能增強選手持久運動的能力。諸如此類的研究不勝枚舉，而且許多成果已被實際應用在運動員身上，證實其理論之正確性。不少民主國家的專家學者都懷疑，那些共產國家的選手們曾使用不合法的藥物來增強其能力，

可是提不出客觀的證據加以檢舉，由這點也可看出，有時科學研究的成果會被濫用。反觀國內對這方面的研究實在少得可憐，筆者因在台大醫學院擔任運動生理學的教學工作，在連倚南主任的鼓勵與支持之下，陸續完成了一系列有關的研究。首先以國內的一流田徑選手為對象，讓他們在履帶跑步機（Treadmill）上連續運動，每3分鐘增加履帶的速度和上坡的斜率一次，直到他們跑到精疲力竭為止。在運動前、運動中、及運動後分別作一些檢查，包括：完整的血液生化檢查、心電圖、動脈血壓、每分鐘換氣量、攝氧量及乳酸的變化。以連續運動時間（耐力時間）的長短為例，我們發現長跑選手的耐力時間最長，其次是中距離選手，再來是短跑及跳部選手，最短的是三鐵的選手，由此可評估運動員的耐力好壞。再以心跳頻率為例，作等量的運動時，中長距離的選手心跳最慢，其次是短跑及跳部選手，而三鐵選手的心跳則最快，根據這一點也可間接顯示一個人耐力的好壞。目前公認最能代表耐力好壞的因素是最大攝氧量（Maximal Oxygen Uptake，或Maximal Aerobic Capacity），因此很多研究室都根據這項檢查來評估，筆者則認為除了最大攝氧量之外，應該再加上作等量運動時的攝氧量、心跳頻率及乳酸濃度等多項檢查結果作綜合判斷則更為可靠，因為這樣才能更客觀地明瞭其心肺功能及能源利用的效率情形。這兩三年來我們對某幾位傑出中長距離選手的測驗結果顯示，這種評估或預測耐力的方法十分可靠，因此以後將廣泛地應用於運動員身上。除此之外，對於上肢或下肢的肌動力也有所涉獵，初步的研究結果發現，國人的下肢動力平均只有美國大學生（非運動員）的70~80%，這可能是因為我們的體型較小，體重較輕、下肢的肌肉較不發達，因此所能發出的爆發力也較小的緣故。若想在短跑或跳部的比賽出人頭地的話，最好選擇下肢肌肉較發達者加以特殊的重量訓練與技巧訓練，則比較容易成功。

特殊運動醫學的研究

最近兩年筆者也嘗試作一些較特殊的運動醫學研究。第一類是有關高山醫學的探討，台灣擁有東北亞地區之最高峯——玉山（海拔3997公尺），而愛好登山的人口也

愈來愈多，如何確保登山者的健康安全問題，以及在缺氧低溫的環境運動或居留是否對人體的功能有所影響，都是我們研究的範圍，更希望透過這些研究結果，使登山運動科學化，一方面保障其健康，另一方面能克服惡劣的環境，順利適應寒冷的高山地區，發揮其應有的體能與技術，則對海外進軍從事攀登探險，甚至特殊的任務，都有實際應用的價值。從民國68年及69年春節期間的玉山冬訓隊活動中，已證實在海拔3650公尺以上的地區短期居留時，即使安靜坐著休息，其心跳頻率、動脈血壓、每分鐘換氣量、攝氧量及血液中的乳酸濃度都會比在平地休息時顯著增加，而在高山上連續作劇烈運動的能力，耐力較差的人會明顯地減退，同時每個人運動中所需要的呼吸量及運動後的血液乳酸濃度，都會比在平地作相同的運動量時高得多，這些結果顯示缺氧及低溫的確對人體的心肺功能及能源使用方面有很大的影響。

第二類是對心臟病人的復健治療方面的研究。過去對心臟病的治療往往勸病人要多休息、少運動，以減少不必要的刺激；可是第二次世界大戰以後，愈來愈多的證據顯示，適量的運動不但對人體無害，反而能加強心臟的功能，使病人能早日恢復正常的日常生活活動。從有限的幾個病例追蹤研究中發現，在醫師指導下有規律的從事運動，的確能提高心臟收縮的效率及個人運動的能力。這點給了我們很大的鼓勵與信心，今後應加強這方面的研究與推廣，也許對許多中老年人的健康有所幫助；則可達到「預防醫學」之最高境界——以運動來促進健康，預防疾病或老化。

積極發展運動醫學

最後作個簡單的結論：發展運動醫學，不只是消極的預防或治療運動傷害，更要積極的提高運動員的體能技術，使我們的優秀運動員能發揮其最大的潛能，創造最佳的成績表現，使國內的體育水準大為提高。而對一般民衆或病人而言，經由運動醫學專家的指導，多從事有益身心的運動，則距全民體育的目標不遠矣！