

『驚艷與感動』

從東京奧運熱談運動醫學

前年底起始於中國武漢的新冠肺炎，去年在全球蔓延不斷，今年更是疫情全球大爆發，世界各地確診人數不斷向上攀升；直至年中，籠罩在疫情陰影下的東京奧運在疫情升溫與威脅中如期開幕與持續完成各項競賽。台灣選手極為出色的運動表現，獲得二金四銀六銅的空前佳績，更是獲得國人高度肯定及極度讚賞。在今年奧運會，台灣選手的表現的比過往好，也代表著台灣競技運動在技術教練、運動科學、運動醫學方面導入與進步；由此，本輯特別以「運動醫學」做為主軸及專題介紹。

本輯以「運動醫學」為主軸介紹題目及內容廣泛，包括：李宜軒醫師以減少脊椎節段活動及加強脊椎核心肌群訓練等生物力學應用於預防下背痛、脊椎退化性疾病與運動傷害，林克隆醫師的藉由心肺復健測試儀器訂定個別的運動訓練計畫，張維寧醫師介紹如何應用運動分析於科學支援運動訓練，林冠宇醫師說明常見高齡者肩關節

的運動失能，莊世鴻醫師對大眾熱烈參與馬拉松的常見運動傷害的評估與復健治療，盧政昌醫師的肩關節鏡手術相關大小事，許瑞仁醫師的運動傷害治療新趨勢，關曉麗醫師以自身的參與及戮力於以嚴謹的科學證據來支持與證明馬術治療的效果與效率，林育全醫師介紹運動傷害的手術與其擔任國家隊隨隊醫療的經驗談，陳昭儒醫師的國際賽事相關禁藥檢驗及應注意的紅線，李柏頤心理師和林耕新醫師談論如何營造最佳的運動員心理素質；林謙德組長介紹給國人，資策會因應各類運動情境需求，所規劃智慧健身應用情境並研發「雄感動」系統平台；更難得的是獲得羽壇新秀黃宥薰、射箭宅男鄧宇成、與培養領袖特質的心志教練倪大智等的人物訪談特寫。

本「運動醫學」專欄的內容多元，精彩自不在話下；其他在有關藝文旅遊、活動焦點、心情分享等所呈現的文字影像意境，更是令人驚艷與感動！

總編輯 陳堯生

STRONGER & LIGHTEN UP

『愈跑，心愈強大』

運動人生 點亮視野

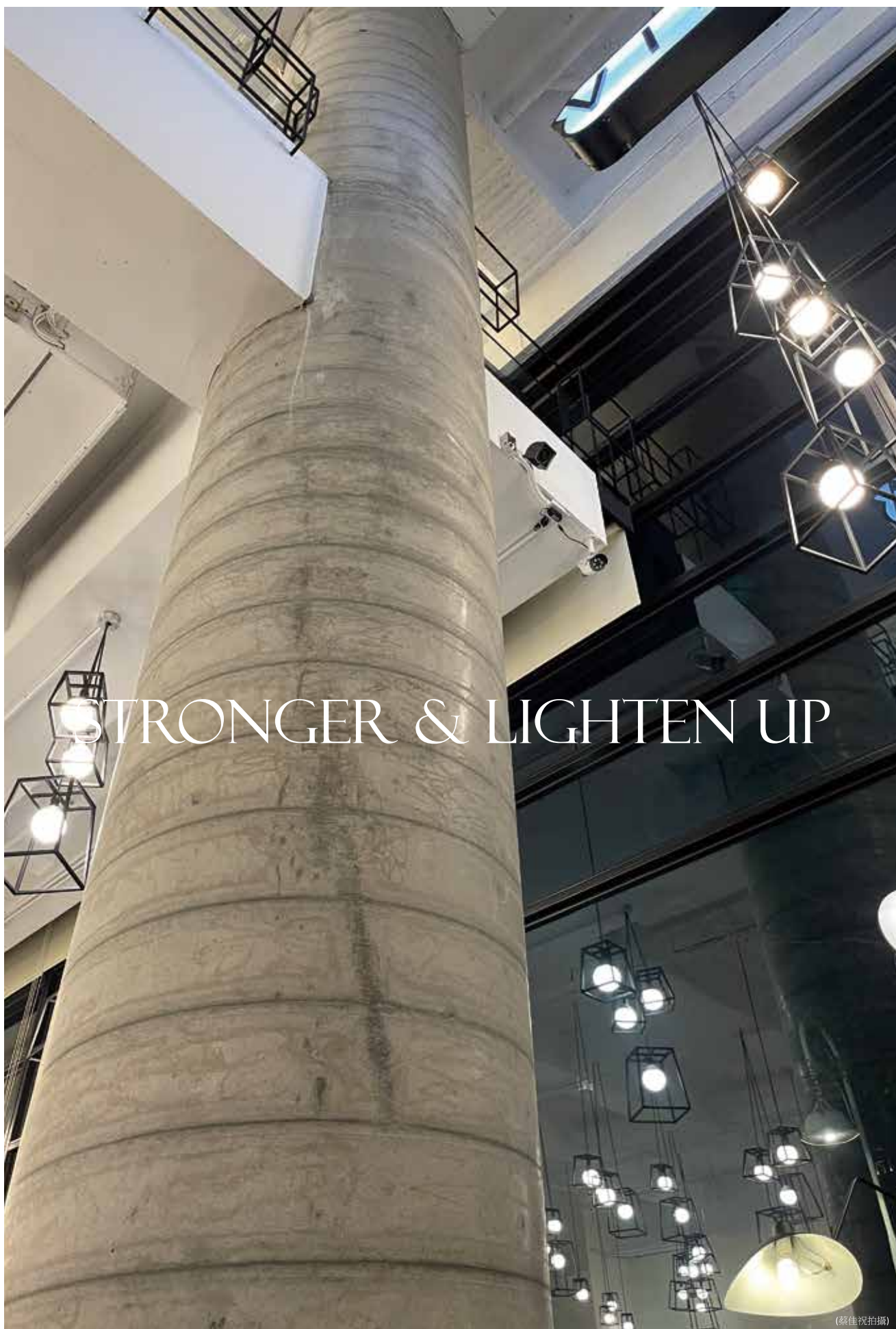
『愈跑，心愈強大』是美國跑步風潮的先驅者「跑步教父」喬治席翰(Dr. George Sheehan)的寫照，他同時是跑者、醫生、作家，45歲起放棄醫職開始跑步，致力於「跑步哲學」與「找到自己」的人生觀，被喻為運動界最重要的哲學家。「你要擊敗的，不是其他對手，而是心中要你放棄的微弱聲音。」他總是簡潔有力的闡述跑步人生，並從蛻變、訓練、馬拉松、創意、心靈、伙伴各層面來剖析。

「動」是能量的源頭，身體、心靈、思緒皆然。是往前推進而不原地蹉跎或甚至淹沒於時代巨輪的必然。因為「動」，我們有機會更強大，所以有進步、有樂趣、有希望！猶如大文豪歌德說：「只有運動才可以除去各種各樣的疑慮。」，而所謂的「動」，可以擴充為廣義的各層面。

台灣在2021年日本東京奧運獲得史上最佳戰果，榮譽感與認同感的種子紮根於全民的心裡，終將轉化為萌芽的動能，他日必將結出纍纍的信心之果！這是具象的「動」（運動佳績）延伸出抽象的「動」（向心力與榮譽感）的最佳印證。

本期的主軸「運動醫學」正好恰如其份地呼應當下焦點議題，其中，醫學專欄文章特以幾個面向分類整理，分別為「重裝修復」、「精準治療」、「金牌推手」、「再創高峰」、「安全界線」、「觸角延伸」共六個類別，期能將這一領域之專業以更清晰的輪廓面貌呈現給讀者。

執行主編 蔡佳祝



STRONGER & LIGHTEN UP

(蔡佳祝拍攝)