

## 福祈卿敏羅 院醫住親父

### 氛氣喜歡染沾年過因法無裡家

記者黃秀仁／報導

當全家人都圍在父親床前的時候，希望父親趕快好起來，是羅敏卿在前年過年心中最大的願望，如今這個願望已經實現，羅敏卿今年又許下另一個願望，好好讓父親過一個快樂的新春過年。

羅敏卿說，前年過年他爸爸因病重住進醫院，全家人沒有因為大過年而沾染歡喜的氣氛，反而陷入低氣壓之中，每個人都不願意提及父親病情，怕沉重氣氛會影響到彼此的情緒，那年他走遍全省的寺廟，只為了求父親好轉，可能神明有聽到虔誠的祈求聲，父親的病情就在一天一天照料下，逐漸好轉起來。

沒想到那年卻成為羅敏卿記憶最深刻的新春過年，今年羅敏卿的薪水從二十六萬元調漲至三十四萬元，並躍居獅隊第五高薪，在新春過年前，他希望能全家人都能聚在一起，因為中國人過年就是要求「團圓」二字。

## 《預防運動傷害從春訓開始》

# 聳肩、轉頭、低頭伸展三步驟

記者朱逸寧／專題報導



當您覺得，手臂應該能夠更舉高一些，卻苦於力不從心時，何不檢視一下你的伸展操，有否動作不正確？或者伸展時間不足？一般而言，確實實做好伸展操，肌肉比較鬆軟，關節的活動角度大，頭頸部和肩、臂的伸展操，可使肩部的肌肉

沒做好，受了傷只有認命的份。因此，伸展操絕不能馬虎，以需要用到手臂力量的運動員為例，在進行全套伸展操時，尤其不能忽略頭頸部部位的肌肉伸展。黃益亮提供頸、肩及上背部肌肉之伸展招數作參考：

一、聳肩伸展：站立，雙手垂於身體兩側，聳肩向耳，直到頸部和肩部有緊繃的感覺時停止，維持這個姿勢六到八秒，然後放鬆回原，重複做三次，第三次十二到十六秒。（這個動作對常需伏案工作引起肩頸痠痛者也有幫助）

二、轉頭伸展：站立或坐著，頭向右轉，至左邊頸部肌肉有緊繃感覺時停止，維持八至十秒，重複三次，第三次十六至廿秒。若單純轉頭肌肉沒有緊繃感覺，可用手托住左下顎外側，幫助頭部轉動來達到頸部肌肉緊繃的目的。左頸部肌肉伸展三次完成後，換右邊。

三、低頭伸展：站立或坐著，低頭使下巴移向胸部，直至後頸部肌肉出現緊繃感覺時停止，維持八至十秒後放鬆，做三次，第三次十六到廿秒。頸、肩部肌肉特別僵硬者，可以雙手扣緊放在後腦勺，頭頸向後出力，雙手則同時壓制頭頸向後的力量，約五秒放鬆，雙手以同姿勢將頭向前胸壓下，進行前述伸展動作。這個伸展動作對後頸部肌肉的放鬆效果甚大。

鬆開，即有助手臂舉高約孤莖。

黃益亮表示，有一次，葉君璋來找他，覺得手臂抬高時有點怪怪，彷彿到某個高度時便卡住了。經檢查發現葉君璋的肩部肌肉比較緊，便詢問他平時怎麼進行伸展操，葉回答每組肌肉拉一次就換。黃益亮說，問題就在這兒，拉不夠嘛。在他的協助下，葉當場進行一次肩部肌肉的伸展（依黃的指示拉三次，第三次為雙倍時間），再舉起手臂時，果然較之前柔軟，手臂可抬起更高。

由此顯示，確實進行伸展操的好處很多，可惜就連球齡高達十餘年的職棒球員都不重視正確伸展操的做法，職籃球員也一樣，這就別說運動知識不足的一般民眾和新手運動員了。黃益亮說，身為運動員，最珍貴的就是運動生命，預防運動傷害的第一步都