



怕可不並 刺骨 緊要 療治早趁

源正高 者記報本

骨刺在一般人的印象中，好像是非常可怕的毛病，尤其是運動選手，聽到骨刺似會「聞刺喪膽」，但需視骨刺長的位置而定，有的根本不礙事。

全壘打王呂明賜醫治左腳踝關節痛處的主治醫師吳滄哲，就骨刺的病症，做了上述的解釋，他表示，一個關節處有異樣，且會發生疼痛時，就應求醫檢查，早日治療，以免使病情惡化。

吳滄哲表示，任何運動造成腳踝扭傷的機率很高，但因長期劇烈運動引起過度疲勞，而使得骨刺的機率很大，所以選手必須隨時注意預防。

會造成關節滋長骨刺的因素有熱身運動做得不夠，場地不理想致使腳踝不正，常摩擦，過度勞累，都會引發骨刺。

吳滄哲表示，通常賽前的熱身運動，夏天最少要卅分鐘，冬天更長些，以全身肌肉全部拉開，感覺輕鬆為原則，在賽後的收操運動時間需再長一些，並且能泡熱水澡，使肌肉完全鬆懈，能再接受按摩更佳。

由於運動團隊或教練，為求勝利而排出的訓練課程過重，加上賽後的恢復護理工作做得不夠，才會造成運動傷害，而類似補

手跟關節與投手肘長骨刺的現象，都是因為事後忽略護理工作再加上長期疲勞所引起。

吳滄哲表示，一旦受傷或發生關節有異狀，就應立刻接受治療，通常輕微者，以物理治療為主，嚴重的只有動手術一途，對傷處才有幫助。

會發生骨刺，通常是韌帶斷裂沒有治療而引發的，因為韌帶斷裂後，關節處不再具有收縮彈性，增加了骨頭摩擦的壓力，即使韌帶沒有斷裂，因韌帶而無法發揮彈性功能時，與斷裂無異，所以吳滄哲醫師呼籲選手，一旦受傷或有異樣時，不要忽視求醫檢查、治療的重要性。

目前在榮總運動醫科接受治療的運動名將不少，如呂明賜、施羽、許東榮、林慧賢、劉中興、巫長榮、曾增球、戴玉霞等。

吳滄哲表示，全看事情運動傷害醫生的醫院不少，如台大醫院、馬偕醫院、陽明醫院、高雄醫院、八〇二醫院、二軍總醫院、中興醫院、台中榮總、中國醫藥學院等，都有精通運動傷害的主治醫師，所以希望運動員一旦發生運動傷害，一定要趕快求醫，以免提早結束自己的運動生命。(上)

老少國手相見歡 一番嘉言

本報特派記者 包勇敏



旅菲老國手們，看到金龍隊年僅十八歲的鄭志龍、朱志清和李永祥，都有良好的籃球身材，大家高興的緊緊握手，希望我國籃球能繼起亞洲雙強的地位。

左起：鄭志龍、葉克強、李國泰、陳祖烈、林珠德、蕭辰雄、呂廷光、李永祥、朱志清。(本報特派記者鍾豐榮馬尼拉傳真)



球星對話

民國四十年代幾位菲律賓華僑國手，昨天趁著金龍隊比賽空檔探望年輕一代球員，他們見到朱志清、鄭志龍都不由自主的感嘆，球員條件比以前進步太多了。

從民國四十一年芬蘭奧運到四十九年羅馬奧運，當選八次中華隊國手的葉克強說：「以前我是隊中最高，現在比起來是最矮的了。」

葉克強是菲華中名氣最大的，也是當選國手次數最多的，從十七歲代表菲律賓回國就打響知名度，他的中鋒、後衛動作還是球迷津津樂道的。

雖然體態已微微發福，只能在閒暇時玩玩籃球，他還很懷念三軍球場時代的盛況，民國四十三年在巴西舉行的第一屆世界杯，我國代表隊得到第五，也是他記憶中最珍貴的一部份。

葉克強今年五十四歲，長子二十七歲，行醫，小女兒已大學畢業，葉克強這位祖父級人物，昨天和「老么」陳祖烈談起過去打球情景，兩人似乎都忘了年歲。

陳祖烈與葉克強是同一時代的中華國手，陳祖烈形容葉克強：「他是球場上最滑頭的球員，小動作最多。」葉克強說：「這是菲律賓球員最擅長的。」陳祖烈說：「那時候菲律賓球員常拉別人褲子、踩人家腳，把對方惹得火冒三丈，結果裁判只看到後半段，還判對方犯規。」

在我國籃球史上，由民國卅年的倫敦奧運開始，歷屆中華隊都有菲律賓華僑，一直到民國五十三年東京奧運會，這廿三年之間，菲律賓華僑代有人才。現在還旅居菲律賓的國手有五、六位，其他遷居美國。

最資深的是林珠德，現年六十三歲，他曾是芬蘭與美國國手，民國卅九年就代表黑白隊回國，當時在憲兵球場大戰七虎隊的盛況，林珠德談起來就眉飛色舞，這是他一生永難磨滅的記憶。

林珠德、葉克強過去都打中鋒，身高約一八二公分，幾十年的轉變，讓他們深深感到脫節太久，有些超乎過去想像。這些老國手，除了李國泰過去就和陳祖烈哥倆好實一對，還常協助金龍隊之外，其他都各自忙著事業，且有不錯的成就。

他們勉勵金龍隊年輕球員，利用比賽磨練自己，不要管裁判怎麼吹，只要盡自己力量就好了。

葉克強說：「中、菲籃球交流歷史久遠，菲律賓籃球有他們的特色，尤其是球員個人技巧及經驗，都是我們球員要學習的，希望能打一場就有一場的收穫，這比贏球有價值。」

老國手們勉勵球員好好在球場上發展，球場上成功的球員，日後事業也是成功的。葉克強就是最佳寫照。