



註冊脊醫 何根榮

以及獲得更好的運動效果。長而反覆的過程，切忌操之過急，才可避免運動受傷，而來的則是較多的運動受傷，他提醒運動健身是一個漫出，過往有多次在大型體壇盛事後引發的運動熱潮，隨一時間訓練班報讀人數直線上升。註冊脊醫何根榮指出，香港運動員在東京奧運創下歷史佳績，全城掀起一

循序漸進忌狂操 刻下目標解潛能

3招免痛症

東奧運動熱

何根榮表示，奧運引發運動熱潮，鼓勵了很多平時不做運動的人去做運動，不過運動人士一定要明白循序漸進的道理，因為突然的心血來潮，進行瘋狂的地獄式訓練，將對肌肉、脊骨等造成負擔。因此需要慢慢養成一種運動習慣，並且每次玩之前做足熱身，才能操得健康，長玩長有。到底怎樣才能循序漸進？何根榮提出三個注意事項：

1 專人指導
每一項運動都涉及很多知識，無論是姿勢、動作、力度都蘊含豐富的學問，透過專業導師了解每個技巧，才可避免運動受傷。何根榮在此分享一個個案，他說有一位白領，疫情期間突然想在家學柔軟體操，可是又不甘心只做簡單的伸展或拉筋動作，於是跟住兩條網上教學片段學習，之後覺得自己已掌握箇中竅門，依樣畫葫蘆，結果引致身體出現不同程度



進行運動時，最好找專人從旁指導。

的痛楚。幸好檢查之下她還沒有嚴重的扭傷、拉傷，何感嘆道：「算是臨崖勒馬了。」何其後看了那兩條片段，認為雖是教學片段，但始終有很多細節未能盡錄，因此建議，若想開始玩某一種運動，比較好的方式是找一個專業的教練作為指導，才會更安全、更能享受箇中的樂趣。

2 定立目標
當決定玩某一種運動，不妨先為自己定下一個目標，有目標便可以根據自己目標努力進發，漫無目的地訓練或會錯過可以發揮潛能的機會。何根榮表示，目標當然不會刻下像奧運選手，始終奧運運動員的優秀表現大多是從小開始訓練的，不可能是一夕之間達成。

例如跑步，一般專業運動員在正式比賽前，要做很長時間的練習，如果沒有那些準備，一開始就嘗試跑到最高速度，輕則跑完之後周身疼痛，重則更可能造成運動創傷。「又例如划艇，本港一向玩的人並不多，如果因看了奧運比賽之後便玩划艇，而之前完全沒有玩過，便很容易導致受傷，因為划艇本身是非常重複性的動作，容易導致手部肌肉拉傷。」何根榮說。

3 熱身伸展
參與任何運動之前，必要先做足伸展作熱身，運動過後也要做伸展運動讓身體緩和（cool-down）。何根榮指出，原來很多人以為伸展運動只是運動前的指定動作，更以為用兩分鐘拉拉大腿、轉轉肩膀，便足夠支持做幾小時的運動。其實伸展運動可以增加活動幅度和肌肉彈性，把緊張的肌肉放鬆，從而令姿勢得到改善，亦減輕因姿勢不正確而引起痛症的機會。

伸展謬誤多 感拉扯便可

- 1 伸展不是拉得愈緊愈好，只需感覺到拉扯的感覺便可。
- 2 伸展時應放鬆呼吸，和要左右兩邊肢體平均去做。
- 3 每個伸展動作每次最少可做10秒。
- 4 如果做伸展時有疼痛，請停止並找專業人士作進一步檢查。

熱身和伸展運動 不可或缺。



吳敏祺

國際中藥及食品發展聯會

玫瑰是花卉業中重要植物之一，能提取芳香，兼具鎮痛、抗抑鬱、生理鬆弛、心理放鬆和抗焦慮等作用，玫瑰精油因此亦是香水、製藥和食品行業等的重要原料。現時全世界的玫瑰屬植物約有200個，廣泛分布在亞、歐、北非、北美各洲寒溫帶至亞熱帶地區。由於玫瑰的自身變化和雜交，野生及栽培品種數量約有18,000個，當中以觀賞為主，而食用及藥用玫瑰只屬少量。

近年，法國玫瑰即千葉玫瑰

香氣怡人罕為貴 法國玫瑰難代替

*Rosa Centifolia*在香港流行起來，其主要分布在歐洲和西亞等多個地區，從千葉玫瑰的花瓣中提煉的玫瑰精油，加上獨特的配方，配製出世界知名的法國香水，香氣怡人。而大馬士革玫瑰 *Rosa Damascena* 主產於保加利亞，由突厥人把它引種到伊犁河谷，當地人把它稱為突厥玫瑰。

由於法國玫瑰開花後翌年不會

再結花蕾，因此產量並不高，優質的法國玫瑰售價一直高企。在利益驅使或認知不足下，有商店以外觀極為相近的大馬士革玫瑰作法國玫瑰出售。消費者留意香味或花托，其實可以避免買到次貨的。首先法國玫瑰的香氣較大馬士革玫瑰更為突出，其次是法國玫瑰的花托光滑無刺，反之花托根部長有密布的小刺，只要細心觀察便可把兩者分辨



玫瑰可以提取精油。網上圖片

出來。兩種玫瑰同樣香氣怡人，若將它們泡水或加入少量蜜糖，更可製作出芳香四溢的養生花茶，有助放鬆心情。