



圖、文：郭思華
部分圖片由受訪者提供



■東岸板道沿途擁有無敵海景。

赤足鞋打開新天地 足部肌肉回歸自然



■曹星如會穿上赤足鞋跑步。

無論是世界六大馬拉松，或是早前的香港渣打馬拉松，不少跑手在訓練或比賽都會穿上厚底或是碳板跑鞋上陣，不過曹星如就反其道而行，穿上薄鞋底的赤足鞋跑步，直言不僅減輕膝部舊患，更可鍛煉腿部小肌肉，令腳步變得更靈活！

現時主流的運動鞋大多強調承托力、緩震與穩定性，但厚鞋底亦同時令身體重心改變，加上腳部小肌肉因鞋底承托力增強而變弱，有機會埋下跌

倒隱患。赤足鞋則強調恢復足部的協調與支撐能力，曹星如笑言：「最初嘗試穿赤足鞋走路，行走時會用到許多平時穿厚底鞋被『承托』住無法鍛煉的小肌肉，疲累程度猶如經歷一課特訓，不過習慣後發現膝部舊患亦因此有改善。」

他更指赤足鞋的鞋楦較寬，可讓腳趾自然張開，加強足部感應力與抓地力，不過亦因腳感與日常運動鞋完全不同，使用者初期宜循序漸進，先從短途散步開始適應。



■曹星如伴你跑 晨征東岸板道

隨拳王步伐 逐維港朝陽

全長約2.2公里的東岸板道位於東區走廊下，分為東西兩段，貫通東岸公園及北角海濱花園的西段於去年初已開放，連接北角海濱花園及鰂魚涌海裕街的東段則於去年12月底開通，亦代表由堅尼地城至筲箕灣的港島海濱正式貫通。東岸板道沿途有如「水空之鏡」的透明玻璃地板「打卡位」，亦有健身角、釣魚區、觀景台，以及跑步與單車共享徑，以及寵物共融空間，令整條步道充滿活力。

這條貫通港島東區海濱的路段，正是家住西灣河的曹星如

每天晨跑的必經之路，他直言：「每天早上送兒子上校車後，我就會從西灣河沿海濱步道跑至銅鑼灣再折返，沿途看着一望無際的海景令心情相當放鬆，東區走廊下的橋墩亦不時有充滿趣味的壁畫讓人會心微笑，在冬天日出時間較晚的日子，甚至可以邊跑邊看日出！而且步道夠寬闊，亦避免了與放狗或騎單車人士出現碰撞。」

除了方便，這段東岸板道途中亦有不少休憩設施，沿途亦有供人及寵物補給的水機，吸引不少人散步、跑步及放狗，曹星如亦道出步道另一優點：

「以往沒有海濱步道前，在街道練跑總會遇上交通燈要停下，感覺訓練被打斷，但這條步道全程暢通無阻，跑起來格外舒暢！若想中途退出亦有多個出口可以通往主要街道，相當方便。夏天跑步還有海風與美景相伴，相當宜人，不過冬天的風令人體感變冷，跑手要小心注意。」



■東岸板道沿途有不少擺設，可以當作運動設施。

曹星如跑步路線

起/終點：西灣河海濱
距離：全程約10公里
路線：於西灣河海濱起步，跑至鰂魚涌後沿維港海濱長廊東岸板道前進，途經北角、炮台山，跑至銅鑼灣消防局左右折返，距離約5公里，回程跑回西灣河約10公里。若想增加挑戰，可在銅鑼灣繼續跑至堅尼地城，大約13公里。