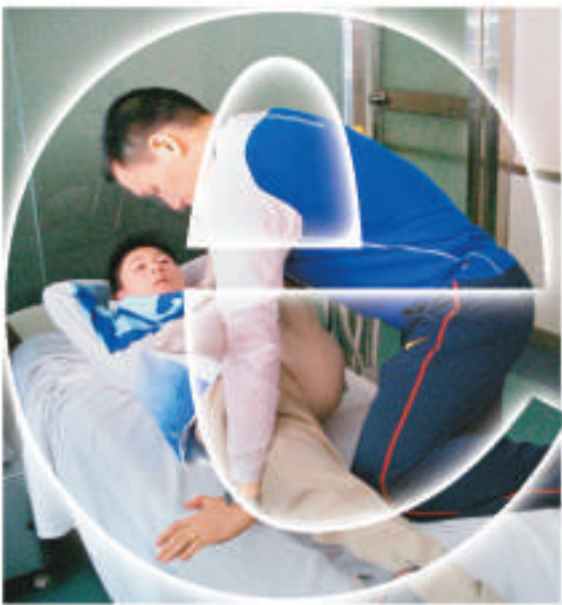


逢周一刊出



體操個人全能金牌得主楊威曾接受陳方燦治療



簡單有趣的訓練活動，讓李小鵬逐步康復



陳方燦和兩屆奧運羽毛球單打冠軍張寧是亦「醫」亦友

康復專家助運動員過難關

英雄背後的英雄

陳方燦

京奧結束，一百面獎牌，見證了中國運動員的輝煌成就。在五星紅旗緩緩升起的背後，站着一班支援人員，擔任中國奧運會特邀專家、國家隊醫療專家組專家的陳方燦，便是其一。

陳方燦常說，「我只是個普通人」，但經歷過因殘障而退役、在美國寒窗苦讀、「九一一」恐怖襲擊的生離死別、親歷四川汶川大地震，以至親身參與北京奧運，人生的歷練，由此而來，面上的笑容，可是經過千錘百煉。

今天，他在香港理工大學擔任醫療及社會科學院運動體能及健康促進部總監，繼續為社會服務。香港，將成為他安穩的家。

文：本報記者周國良
圖：受訪者提供

二〇〇六年十月，在體操世界盃男子雙槓決賽中，李小鵬，十三次世界冠軍，賽前卻飽受傷患困擾。李小鵬深呼吸了一口氣，一、二、三，跳出一套高難度的動作，全場掌聲雷動，評判給了十六點四五分的高分，冠軍到手。當全場焦點都集中在李小鵬身上時，一個站在角落的人把一切看在眼里，微微點頭。這個人就是陳方燦，一個總是站在運動員背後的人。「很多人為京奧付出，我只是千分之一，甚至萬分之一。」陳方燦說，自己不是運動員的醫生或教練，而是站在兩者中間，「稱呼我做康復治療員較恰當」。

康復訓練 李小鵬重登高峯

三年前，由理大校長潘宗光、理大醫療及社會科學院院長胡志城等引薦，陳方燦與理大康復體能訓練小組同事到北京參與運動員康復工作。初來甫到，陳方燦團隊便獲委派一項特別任務——幫助剛接受左踝關節碎骨清除手術的李小鵬康復，「運動員的康復訓練要複雜得多」。領導要求李小鵬下肢能承受相當於自身體重三倍的重量，在當時來看幾近不可能。為完成這項不可能的任務，陳方燦為李小鵬制定長達六個月的康復計劃，三個月為一個周期，視乎李小鵬身體狀況隨時調整。康復過程相當艱辛，為了令運動員堅持意志，陳方燦特意安排一些簡單有趣的訓練。運動員見到療效，一步一步重建自信，最後踏上頒獎台，接受歡呼與光榮。「康復治療最忌過猶不及，這是《黃帝內經》的精華。」陳方燦出身中醫世家，叔父和弟弟都是中醫師，陳方燦的康復理念便是起源於中醫的精華。「最好的康復方法，是《黃帝內經》所說的上工治未病。」李小鵬迅速康復，令中國體育界接受理大康復體能訓練小組的治療方法，除了體操隊，跳水隊、游泳隊、韻律泳隊、女籃等也找他們幫忙。最能體現出「上工治未病」的治療案例，便是在京奧中蟬聯奧運羽毛球金牌的張寧治療。

調和治療 張寧復元再奪冠

去年開始，羽毛球隊不斷強化張寧的體能訓練，卻越練越糟，隨時喪失進軍京奧的資格。但在陳方燦眼裡，張寧只是練習過度。陳方燦從美國空運來大批器械，如一個像攔車杠般的紅色架子，可調整不同高度，張寧從上面跳來跳去。另一樣是橡膠彈簧

汶川大地震 體會互助精神

「五月十二日，我在四川。」陳方燦五月奉命到成都訓練當地運動員，「那時在體育館，突然整個建築晃動，我意識到地震來了。」震後所見，是有序疏散的人群。然而，陳方燦想起還有同事在館內，正當他想跑回去時，手被人拉着，「教練，讓我們去吧。」到了生死關頭，見到的，是互相幫助的中國人。震後，只能在防震棚下食晚飯，「物資短缺，人群還是主動排隊」。到了晚上，餘震不斷，專家們太累了，一股腦兒倒下便睡。但在朦朧中，隱約見到有一個年輕人站在身旁，直到早上，守護着這班專家。五月十三日，國家指令專家即時離開。機場上，只見飛機擁擠來往，「我們沒有絲毫焦急，心裡想是物資快點運給災民」。

球，張寧閉着眼睛踩在上面。陳方燦還讓張寧帶上腳蹼，在泳池中踩着四個籃球大小的水球做不同的抓球動作，既練習腳部力量，更練習平衡能力。身體狀況調整後，張寧雖然已屆三十三歲，卻能後勁凌厲，屢次反敗為勝。陳方燦還注重張寧心靈的調和，在張寧進奧運村前四天，陳方燦已經貼身陪伴。每一場比賽，陳方燦一直在場內，直至張寧取得金牌的最後一刻。



站在鳥巢內，陳方燦圓了多年的心願

因傷退役 明白健兒感受

為中國運動界引入新療法，是陳方燦一直以來的夢想。二〇〇一年七月三十一日，電視上宣布中國取得奧運主辦權，陳方燦人在紐約，仍興奮得和太太李媽擁抱在一起，心中更起了一個念頭，「我要回中國」。當時的陳方燦為紐約大學康復系教授，高薪厚職，他自言這份工作是人生中最好的一份工。但一個未完的心願，驅使他走上回國之路，轉到香港理大醫療與社會科學院工作，到該院屬下的香港賽馬會運動醫學及健康科學中心擔任專

九一一恐襲 喚醒親情可貴

二〇〇一年九月十一日，震驚全球的日子，與陳方燦的距離只是兩個紐約地鐵站。那一刻 最想見太太 紐約世貿中心塌下來，灰塵飄過來了，「我那時想的人是我太太，電話一直打不通。」「九一一」前，陳方燦總是工作，與太太李媽很少見面，但那一刻，他與太太的記憶又浮上腦海。「與太太在美國相知相識，陪我溫習的景象一一重現。」終終找到太太，令陳方燦知道人生的意義是什麼，「一場災難，喚醒沉淪於工作的人們。」

►陳方燦常說，與太太李媽相知相交，是人生最快樂的事

家。究竟這是一個什麼的心願，「我希望填補中國運動員康復治療的缺口」。他按了一按耳廓上的助聽器續說，「一九七八年，我是廣西水球隊的球員，可惜在訓練中弄傷腰椎，加上先天性高頻耳聾，難與隊友溝通，唯有放棄。」因傷而在盛年退役的遠不止他一人，大家也習以為常。陳方燦可不是這樣想，他希望找到方法幫助這些運動員。他考入北京體育大學運動系，畢業後任教練、體育教研人員和醫務人員。一九八五年的陳方燦，本已有一份安穩工作，卻毅然遠走美國留學，原因只是「讀不夠」，「一收到大學的取錄信，便到了美國，身上只得五十元人民幣。沒有錢，只有到親戚餐館「洗大餅」，日復一日。」

美國苦讀 獲貴人捐助聽器

「最辛苦還是上課，我初到美國，英文不好，我聽力不好，第一堂課一句也聽不到。」第二堂時，陳方燦特地坐到第一排，希望看老師的口形，「老師是老得州人，嘴巴基本不動，真的無計可施，每次上課只能把錄音機放到講桌上，下課再反覆地聽，聽不到便猜，在餐館洗碗盤都是戴着耳機度過」。雖然陳方燦努力彌補先天不足，但既要打工，又要上堂，還要重聽上課內容，終究是事倍功半。這時，陳方燦的貴人來了。國際留學辦公室的工作人員看到陳方燦的困難，找醫生為他選擇合適的助聽器，但他根本拿不出這筆錢，醫生竟幫他找到贊助人，捐助三千美金購買助聽器。「這是我生平首次聽到美妙的聲音，那時我只想感謝這位素未謀面的恩人。」贊助人卻堅拒與他見面，直到今天，只能每年透過留學生辦公室轉交聖誕卡給他。

回國效力「幫別人即幫自己」

「我首次感受到人與人的關懷、無私的奉獻。」這件事，令他在美國多年都沒接受殘疾人福利，一有餘閒便當義工，到香港後亦從未間斷，他還得到政府頒發的「服務大眾獎」。「一個人太渺小，人與人需要互相幫助，幫到別人便是幫到自己，何樂而不為？」終於明白，為何他願意放棄美國的一切、與妻子兩地分隔，到了香港教書，為的就是服務祖國，無私貢獻自己的一分力量。



參加京奧，陳方燦有機會與一眾球星合照，姚明便是其一

最愛看電影減壓

難得假期，陳方燦最愛看電影，「我愛看較輕鬆的電影減壓，最近看過《功夫熊貓》」。對於選戲，陳方燦有一番執著，希望看完後有所體會，「《鐵達尼號》令我感受最深，對愛情的刻劃，生死關頭仍不離棄愛人，世上少有這種愛情」。說到電視片集，陳方燦最欣賞《雍正王朝》，「劇中描寫的不單是清朝之事，還有人世間的道理」。

後記

以香港為家

出席完中國奧委會和人民大會舉行的嘉許儀式，陳方燦回到理大，問到他想到哪裡為家，他回答說，「香港。在港工作了七年，等到不那樣忙，便會去申請永久身份證。香港人給我推動力，人總不能停下來。」