

跑在風裏的約定

昨日，香港被過萬雙跑鞋踏地的聲音喚醒。一年一度的渣打馬拉松，不只是速度的競賽，更是一場關於毅力與自我對話的旅程。作為物理治療師，我們常說運動是良藥，但在這藥方背後，往往藏着深情的故事。

數月前，中心迎來了一位年屆70的女士，她並非運動健將，過去鮮有跑步，直到熱愛跑步的丈夫離世，為了紀念他，也為了排解思念，她穿上跑鞋，試圖在每一步中尋找丈夫曾感受過的節奏，彷彿只要跑起來，就能與天上的他無聲相連。

然而，光靠熱情並不足夠。她曾參加坊間跑步班，卻總覺得力不從心。後來，她加

入了我們專為50+初學者設計的跑步計劃，從調整跑姿開始，她經過6堂課已覺改善。到第二期，她更興奮地告訴教練：「我跟着你設計的跑程練習，速度真的快了！」她終能用自己舒服的節奏，實踐那份「跑在風裏的約定」。這故事再次印證了我們的信念：年齡從不是限制，只要有專業指導，50+也能安全地建立運動習慣，讓身體重新甦醒。

這份對跑步的熱情，同樣在我們的團隊中流動。今年，中心團隊參加了渣馬，當中既有年輕的活力身影，也有50+的資深戰友，大家身體狀況各異。其中一位同事有骨盆前傾，腹肌與臀部肌肉較弱，導致背肌與

髖屈肌群長期繃緊。平時走路或許無礙，但跑步時的震動與長距離的重複動作，往往會讓腰椎受壓，出現「愈跑愈痛」的狀況。為讓她能安全完賽，物理治療師團隊指導她加強核心肌肉、放鬆緊繃部位，並提醒她跑後要好好恢復。如出現比平常更嚴重的疲累或疼痛，就是身體在發出警號，需要即時調整。

跑步，就像人生下半場，不在乎爆發力，而在於如何跑得長久、安全。願你在新一年，找到能並肩同行的健康夥伴，跑得更穩、更遠。

作者為賽馬會流金匯中心經理

及高級物理治療師

www.jcch.org.hk