



224

# 新聞稿 PRESS RELEASE

中大陳啟明教授編撰《運動醫學與科學》  
本港首部以中文撰寫的運動科學專書

中國古代名將陶侃搬磚，祖逖聞雞起舞，現代人則跑步、游泳、踏單車....，目的也是為了強身健體，延年益壽。由此可見，從古至今，運動一直是促進身體健康的理想方法。不過，運動難免會受傷，若處理失當，反而令健康受損，得不償失。究竟遇上運動創傷時應怎樣處理？如何治療？是否可借助某些儀器或技術來預防呢？

由香港中文大學出版社出版的「運動醫學與科學」一書，便為愛好運動的朋友，解答了上述疑問。

此書是香港首部以中文撰寫的運動醫學及運動科學的著作，內容全面而充實，文字則力求淺白，加上有豐富的圖表、相片、漫畫輔助說明，無論對運動教練、運動員、體育老師，以及一般市民，皆極有參考價值。

「運動醫學與科學」之編者陳啟明，現任香港中文大學矯形外科及創傷學系講座教授兼系主任，亦為香港運動醫學及科學研究中心主任。陳教授自八十年代起已致力發展香港的運動醫學及科學研究，乃香港使用關節內窺鏡療法的先驅。他亦經常參與國際會議，洞悉有關發展方向及科研成果，現榮任國際運動醫學協會副主席及亞洲運動醫學協會主席；一九九五年更獲頒授英國帝國官佐勳銜（O.B.E.），以表揚其在運動科學方面的功績。另外，此書三十多位作者也是醫學及運動醫學方面的專才。

此書分六部分：（一）探討運動醫學的定義及其研究領域；（二）論述運動創傷的成因、治療及預防，並據人體的各主要部分及重要器官詳加分析；（三）闡釋運動與各種疾病的互為關係，例如心臟病、呼吸系統疾病、耳鼻喉疾病、骨質疏鬆症和感冒發燒等的一般疾病；（四）展示運動科學的廣泛應用、運動飲品的功用、運動員濫用違禁藥物等有趣課題；（五）評估影響運動員表現的心理因素，並按兒童成長的模式，了解其學習運動技能的階段等；（六）闡述不同組別人士，包括兒童、老人、女性、孕婦、傷殘人士、舞蹈員等運動時需注意的重點。最後還有附錄，介紹一套徒手及舒展運動。

一九九五年十一月二十日