



260

新聞稿 PRESS RELEASE

致醫療版／文教版編輯：

中大成立首間世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心 指導市民選擇適當運動增強體魄

雖然我們明白運動對身體健康異常重要，但往往卻不懂得如何選擇適合自己的運動，又或者不知從何入手。由香港中文大學成立的香港中文大學世界衛生組織運動醫學暨促進健康中心（仁安醫院中心），便希望透過運動醫學教育及研究工作，以加強市民對運動的重視及認識，達致推廣健康與預防疾病的目標。

該中心的專業人員會替市民做體格檢查，測定他們的體力及耐力，然後為他們設計合適的運動計劃。

該中心設於大園仁安醫院內，由香港中文大學矯形外科及創傷學系、社區及家庭醫學系和內科學系組成。它將與世界衛生組織合作，促進運動健康，加強亞太區內大眾對運動的關注。

中心又計劃促進各院校、機構的合作研究，加強與中國專上院校的交流合作，希望在公元二千年達到全民健康的目標；中心亦會提供運動醫學研究與應用的訓練。

該中心主任兼中大矯形外科及創傷學系系主任陳啓明教授指出，一般人認為運動只是少數人所需要，但事實上，每星期約兩至三次適量的運動，對我們的健康有莫大裨益。

仁安醫院醫務總監李繼堯醫生說：「老年人、肥胖人士或者患有慢性病患者，在運動醫學專家的指導下作適當運動，定能夠增進健康，減少疾病。」

中大兒科學系梁淑芳教授稱，大部分香港人，尤其是小孩及老年人皆缺乏運動；而且不少兒童更因缺乏運動，而出現超重及飲食失衡的現象。

中大曾為賽馬會體藝中學一班學生作為期三年之研究，發現體育對學生的骨骼與肌肉成長，均有良好的影響。

陳啓明教授指出，修讀運動科的學生，其骨骼密度、肌肉強度和力量，均較僅修讀文法科的學生好。這班修讀運動科的學生每上課周期需多上六課體育課程，每課時間為三十五分鐘。

缺乏運動是全球兒童的普遍問題，香港中文大學世界衛生組織運動醫學促進健康中心計劃在明年一月十一日至十二日，在香港舉行九七國際運動醫學會議暨國際運動協會與世界衛生組織「運動與兒童」專題研討會。屆時海內外五百多名學者，將共同探討這個問題，並擬訂「運動與兒童」宣言，會後更會出版一本運動與兒童的專論。另外，中心又計劃與亞洲運動醫學協會合作，舉辦每年一度的亞洲運動醫學學術會議，探討亞洲醫學運動的發展。

中大社區及家庭醫學系系主任李紹鴻教授及中大內科學系系主任胡令芳教授，均贊同提倡及推廣體育運動，必須有社區的參與及支持，方有成效。胡教授補充稱，持續的體育運動，可防止因年紀漸長而造成的身體功能損傷及活動能力喪失，甚至能預防因骨質疏鬆所引起的骨折。

陳教授希望此中心為國際機構提供運動醫學研究、教育方面的參考資料，以及從事聯絡、研究的工作；研究重點集中關於運動創傷、流行病學、生物化學及高科技應用等方面。

一九九六年十二月二十日

新聞界查詢，中大新聞及公共關係處張敏儀 2609-8896。