

# Golf Driver

高爾夫月刊

國內郵資已付  
永和中正路郵局  
許 可 證  
板捷字第93039號  
報 誌

2010 / 01

NO. 146

帥哥美女冬季擊球完全守則

## 寒流來襲?! 照打不誤

青山綠水驚異奇航

### 黃金區啟動前的永安巡禮



## 帥哥美女冬季擊球完全守則

## 寒流來襲?! 照打不誤

「明天寒流耶，還要打球嗎?! 我怕膝蓋受不了。」「還是去打吧。忍一忍，打完，泡個澡不就得了!」這樣無奈的對話，好發在每年的此時。只不過，真有這麼為難嗎?! 如果有萬全準備的話，不! 應該說是看完本篇報導之後，你的回答應該是：「那有什麼問題? 照打不誤!」

## 冬季擊球五部曲

## 一、守護關節：

這是冬季保健守則中最基本，也是最重要的步驟。

您是否覺得近來全身關節卡卡的，下場前的暖身，隨便轉個頭、甩個手，靈活度變差不打緊，還這邊喀答那邊也喀答的，深怕一個太用力，全身骨頭都散了，尤其是膝蓋，天氣一冷，還沒走到山坡上長草區就位，酸痛就來了。注意囉! 這就是所謂的「退化性關節炎」的前兆，使用過度、又保養不佳的關節，正在老化中!

說到這方面的經驗，我可能比各位看官們稍有資格發表心得，小妹我八歲就開始練舞蹈，如今超過三十載，至今沒停過。(糟糕，不小心透露年紀了，噓! 不要跟別人說。) 由於從小到大參加舞蹈比賽，訓練過程免不了大小傷害，全身從手腕、腳踝到膝蓋都欠安。十七歲那年，因為柔軟度佳的緣故，在舞蹈學校被選中為體操選手，當時我連爬樓梯膝蓋都會痛，於是，在接受訓練前，我忐忑的跑到醫院請教骨科醫師。

「妳現在的關節狀況相當於同年紀孩子的兩倍年齡，這樣妳還要加入體操隊嗎?!」就這樣，骨科醫師殘酷的答案，扼殺了台灣史上的一顆閃亮的體操明星! 沒有啦，我是說多虧了那位骨科醫師，斷絕了我加入體操隊的念頭，也讓我正視骨骼保健，開始注重全身的關節保養，才能讓我在不停止舞蹈教學的情況下，還能夠在冬天打高爾夫，而且一打就是八年。

數據統計，全世界超過三億人患有關節炎，亞洲平均每四人就有一人為風濕症與關節炎所苦，台灣健保局更是估計每年

有超過三百萬件因為退化性關節炎看診。用醫學角度來看，退化性關節炎的成因，是因為關節腔內具有潤滑作用的關節液不足，造成骨頭與骨頭間的軟骨過度磨損的結果。舉凡五十歲以上、運動工作者、骨質疏鬆者、曾受關節外傷者、還有體重過重者，都可能是罹患此症的高危險群。看到這兒，如果你正慶幸著自己沒有上述所謂的退化性關節炎的徵兆，也不是高危險群，那先恭喜你! 但是，還是別高興的太早，因為現在沒有，不代表以後也不會有。

就西醫的療法，輕者可補充葡萄糖胺刺激軟骨細胞的增生; 嚴重者則可注射玻尿酸的關節保養劑來潤滑保護關節。而根據中醫的理論，關節不舒服就像容易阻塞的水管彎處一樣，「通則不痛，痛則不通」，只要不是在即時受傷發炎的狀態下，每天適當的拍打按摩關節四週的穴位，就可以活絡經脈，延緩退化，尤其在全身血液流動較緩慢、循環較差的冬天時特別有作用。

【另有超實用DIY關節保養法記載於本期編者手記中】

或許有人心想：我早就開始老化了，這樣做有用嗎?……當然有用! 看小妹我雖然擁有年輕的外表(不准吐!) 但別忘了，我十七歲那年，就被骨科醫師斷定為三十幾歲的骨骼，多虧了及時保養，每天拉筋保持柔軟度，並加強關節周圍的肌肉訓練，就算不靠藥物，每天幾分鐘的自我按摩、活絡全身關節的小動作，也可以發揮療效。

## 二、食療與護膚：

「食療」也是冬季保健中重要的一環。有道是“藥補不如食補”，冬天皮膚乾燥可以多吃木耳、雞爪、豬皮、海帶等膠質豐富的食物，還有含有大量膠原蛋白的黃豆豬腳湯，冬天來喝，

對關節也相當有助益。還有最常見的冬天手腳冰冷、體質瘦弱、容易感冒的美女帥哥們，最好要補充維他命E、B群，多吃堅果類，像是桂圓茶、黑芝麻、人參雞、薑母鴨等，都是去祛寒補身的良方。還有蘿蔔羊肉湯、羊肉粥、生煎豬肝，也有暖胃補血、養腎禦寒的功效。裡子顧好了，千萬別漏了面子，愛





美早就不是女生的專利，男性專用的保養品牌日趨成熟，別說是夏日防曬了，就連收斂水與保濕乳液都有季節之分，所以囉，冬季食補之外，下場前先來個保養面霜，也別忘了護脣膏，當個內外兼顧的溫暖美人與熱力帥哥。

### 三、輕暖上陣：

夏天打球，短袖配短褲，了不起再加個袖套便是，但是冬天打球，「下場怎麼穿」可就是一門學問了。暖冬時，20度左右的氣溫好搞定，長袖搭個背心，碰上清晨打早球，再加件風衣就沒問題，但碰上寒流來襲呢？那就沒那麼簡單了。尤其是對台灣氣象報告的不確定感，又擔心打完幾洞後熱了身，怎麼穿才能既保暖又舒適呢？答案是「洋蔥式穿法」。十度左右的低溫在台灣，尤其是北部，那可是寒得刺骨，建議您全身上下衣物材質，盡可能掌握輕、暖兩個原則，在Polo衫裡頭加一件棉質吸汗的套頭衫，然後是背心，最外面依個人的耐寒程度，選擇材質較厚的風衣或者是輕暖型的運動外套，長褲部分以毛料材質為優先考量，最後別忘了帽子，可以選用市面上最新、有包覆耳朵功能的「高爾夫專用毛帽」，這樣一來，保證萬無一失。

### 四、暖身確實：

至於下場前的暖身呢，這又是我的強項了。根據我二十年的舞蹈教學經驗，高爾夫揮桿動作雖然不如瑜珈動作來得大，爆發力也不如體操動作，但暖身的要領，卻可以從這兩項運動中擷取精華，結合瑜珈的緩慢延伸以及體操的瞬間勁道。相信許多打了二、三十年的球友們，自己一定有一套不見得願意改變、也習以為常的暖身法，不過，為了避免冬季擊球可能發生的身體不適，容我這個擁有體操選手資格、擁有獨門高爾夫暖身教學的小妹建議：冬季擊球的暖身時間必須長於夏季，動作更需要比夏季來得大與確實，掌握



從頭、頸、肩、手臂、手肘、手腕、背部、腰部、腿膝到腳踝，從緩慢延伸到完全甩放，唯有完整並確實的完成暖身，才能享受冬季擊球的樂趣。

### 五、加強保暖：

打球最討厭的，就是等待。假日碰上球隊，短洞一塞快則十五分，慢的話半個鐘頭跑不掉，氣候怡人的時候也就罷了，碰上寒流來襲，那可就頭大了，等輪到要打的時候，全身僵硬不打緊，這觀眾一多的時候那該死的勢在必得心態，在冰冷的空氣中用力一揮，去了了，拉不答兼閃到腰，慘不忍睹。這個時候，時下最普遍的暖暖包，就可以派上用場，不過，站在環保的立場上，現在有業者推出不需要

電池、有USB接頭的『充電式暖暖石』，據說可以即開即熱，在冬天塞球的時候趕緊拿出來，暖暖身子暖暖手，也順便暖一暖那等到涼掉了的心！

透過以上五項守則，相信萬全的準備，可以讓您從裡暖到外，伴您度過愉快的冬季擊球，祝各位健康打球、長長久久！

