

Why I Pushed through the Pain to Return to Competition

2015/05/17, Traditional Chinese

咬牙忍痛重返賽場

他們異口同聲說：辦不到。

這是我元旦滑雪摔跤、傷到左膝十字韌帶和內側對位韌帶後第一位就診醫生對我說的話；後來的醫生這樣告訴我、友人也如此說；一名復建師甚至嘲笑我的念頭。



大家都說我不可能參加今年五月二十日開始的《比安奇盃》射擊大賽,他們不斷的提醒我：傷勢復原至少需要九個月的時間。

傷後的幾週裡，連我自己也這樣告訴自己：比賽絕對去不成了。我腦子裡已經在想：今年的比賽就坐鎮在家吧。

但養傷一個月後，我改變了念頭。我決定要去比賽，即使自己不能表現出最好的一面也無妨。跟女兒顧麟的一席談，改變了我的心意。

受傷後不久，外子曾建議我還是應該去《比安奇盃》，能不能競技都沒關係。他認為同儕會了解我的狀況是無法下場比賽的、是不能臥倒射擊的，但是我無論如何還是應該去。我認為這種想法非常可笑；既然無法發揮槍技，又幹嘛去湊熱鬧？

一場和女兒家人的聚餐改變了我的想法。那天我戴著手術後裝的支架，與女兒顧麟、女婿與小孫女一齊共進晚餐。女婿和孫女都打網球，那天晚上看他們電視轉播的網球賽看得津津有味。女婿告訴我拉菲爾·納達爾 (Rafael Nadal) 在澳洲網球公開賽的故事。納達爾在第二輪抱病上場與美國選手提姆·斯米澤克 (Tim Smyczek) 較勁；在暈眩、嘔吐和胃抽筋之下、經過四小時的艱苦纏鬥，納達爾終在第五盤取勝。

女婿說，納達爾抱病應戰卻沒有像有些運動明星一樣地把它宣傳成什麼天大的事，是運動精神的崇高展現。

那場晚餐後過了大約一個星期顧麟來探望我，跟我討論我因身體違和、無法在比賽中有好的表現，而打

算在今年《比安奇盃》缺席的事。



顧麟認為，因為狀態不佳而避戰是個很沒有運動家風度的想法。她建議我想想納達爾精神：一個運動員即使在逆境也該選擇奮戰。

我認為女兒的想法是對的；我不但應該出席《比安奇盃》，而且要為比賽全力以赴。

我想自己在重回賽場也有幾個優勢。

我曾有受傷痊癒後的比賽經驗--二〇一四年《比安奇盃》之前，我下肢受傷；它離我上次在射擊練習時被繩索絆倒，右腿脛骨和腓骨出現裂痕、腳踝骨挫傷、無法參加二〇一三年《比安奇盃》，之間相隔十三個月。

此外，相較於其它運動的膝傷，射擊的運動傷害康復時間迅速一點。我不需承擔我的對手像美式橄欖球員一樣跟我（還有我的膝蓋）撞個滿懷，我也不需要像足球員一樣經常扭曲著身體在場上左曲右拐的來回奔跑兩個小時，我更不需要像籃球球員一樣持球跑跳和彈高射籃；我需要的只是膝蓋復原到能夠讓我屈膝和臥倒射擊的程度。

最後一點是，我在遵照醫生的話上，是好學生。凡是醫生告訴我要做的，我無不全力照辦。

膝蓋的復健計劃跟之前腿骨受傷後的療傷方法相似，融合重視物理治療的西醫和重視休息、藥膳和食療的中醫。



膝蓋手術後我靠腿部復健機器鍛練我的腿。在那機器上運動一點也不輕鬆，每天要花六個半到八個小時反覆不停的做。

物理治療包括好幾個小時室內腳踏車與慢跑機上的訓練，另外還有伸展練習。我必須重新教會我的腳如何正常走動。

此外，我的中醫師幫我準備了草藥方，將草藥熬成茶湯一般飲用。這些草藥是要加強我體內的循環。健康的血液循環對復原過程極為重要，一連四周，我每天都喝兩碗藥湯，後來才減為一天一碗。我也相信華人所信的高熱量食物可以加速康復的說法，吃了許多牛筋、牛排、雞和魚，搭配很多水果與葉菜類蔬菜。



按摩治療也成為療程的一部分。我希望藉此舒活經絡讓我的兩腿能多聽我的使喚一些。

整個復健過程中我很清楚我不一定能趕在《比安奇盃》前康復；即便趕得上，我大概也不是在最好的狀態下赴賽。

但是我也深知，若不參加，我就錯過了參加全國性比賽的機會，而我能夠參加這樣的全國性比賽的次數

已經不多了。二〇一六年我就七十歲，我希望屆時不僅能參加《比安奇盃》，更能飛到義大利參加「世界行動手槍錦標賽」。

二〇一六年的比賽落幕後我可能會淡出射擊體壇或是宣布退休，但那不是現在。現在還不是談退休的時候，現在是推動自己勇往直前的時候。



就算今年《比安奇盃》的成績不盡理想我也不會失去信念。我要表現出的是自己的水準，不是他人的。我的看法是：我沒有什麼好輸的；今年在《比安奇盃》比賽，即使表現不完美，至少也展現出良好的運動員精神！

