

郭婞淳 陳建安 代言 2016 永慶盃路跑 925 臺北、北京兩岸五地同日開跑

由 獨家報導 -九月 1, 2016



長庚紀念醫院期望透過每年持續舉辦永慶盃路跑活動，推廣運動風氣和正確的運動觀念，促進全民健康。

第7屆長庚永慶盃路跑活動即將於9月25日在臺北、嘉義、高雄以及北京、廈門等5地同日開跑。根據主辦單位林口長庚紀念醫院統計，目前報名人數已經突破4萬人，創下歷年之最！最特別的是，今年里約奧運國手許淑淨、郭婞淳、陳建安、鄭怡靜將擔任活動代言人，將分別在北高領跑，共同邀請全國民眾一起跑出健康！



林口長庚紀念醫院發言人李學禹表示，長庚醫療體系 40 年以來，致力提升國內醫療水準，培育優秀醫護人員，提供病患最佳之醫療服務。有感近年國人慢性病罹患率逐漸增加，為改善國人健康，宣揚創辦人王永慶先生畢生堅持規律慢跑、運動及社會關懷的精神，因此自 2010 年開始舉辦「長庚永慶盃路跑活動」。

李學禹並透露經營之神王永慶先生生前維持健康的小秘密。他說，王永慶先生生前堅持每天都慢跑至少 1 小時，數十年如一日。因為，王永慶先生認為，跑步就像人生，必須持恆不斷地往前進，快不一定好，而是要循序漸進，一步一腳印，才能邁出光明美好的前景。多年來長庚堅持推廣以公益健康為主軸的慢跑運動，也就是秉持王永慶先生這樣的人生哲學。

今年長庚路跑活動的臺北會場，將首度於總統府前廣場集合，為鼓勵民眾勇於挑戰自我，將新增 10 公里競賽組，賽道由總統府出發，經新生高架來回，男、女選手各取優勝前 10 名，頒發總獎金 22 萬元。嘉義會場則結合故宮南院共同舉辦，讓民眾在路跑之際，同時能欣賞故宮之美。高雄澄清湖會場則由里約奧運舉重金牌國手許淑淨親自領跑。

參加里約奧運的舉重國手郭婞淳、桌球國手陳建安兩人今天特別出席記者會。陳建安表示，「跑步能提升肌力、肌耐力、心肺功能及爆發力，這對於運動員是很重要的；而重要的是跑步前確實的伸展拉筋，配合漸進式的跑法，最後搭配衝刺來提升爆發力」。賽前，跑步讓他放鬆，讓他可以專注於比賽。

長庚醫療體系運動醫學整合照護小組總召林瀛洲則強調，路跑是相當方便進行的一項運動，正確的跑步方式對於維持體態和身心健康都有正面的助益，因此在國內相當盛行。不過不正確的路跑方式或是錯誤觀念所造成的運動傷害，卻往往讓許多民眾還沒感受到路跑的好處，反先吃足了苦頭。

林瀛洲表示，他自己經過多年的投入，已經跑過 2 個超馬。為避免出現疲勞性骨折意外，或是退化性關節炎等運動傷害或後遺症，建議有興趣路跑之民眾，必須循序漸進，量力而為，切勿過度劇烈，才能避免運動傷害。