

走进伊丽莎白诺维娜医院专科中心脑神经外科高级顾问王启明医生的诊所，其中一面墙上挂着一排比赛奖牌，这些都是他参加马拉松比赛的奖牌。王启明医生跑马拉松已经有5年。工作繁忙的他，平时最多最常做的运动就是跑步，他说跑步方便，随时随地可以开始，只要有一双运动鞋便行。

王启明医生天生具有运动细胞，从小爱运动，以前多打网球，服兵役时开始跑步，发现自己很喜欢跑步，也很适合跑步，即使很疲劳，跑完步后都会更加精神，之后便把跑步当作常规运动。

本期《名医宝鉴》对他进行专访，了解他医术的专业水平，也听他分享他的跑步和跑马拉松的经验和注意事项。

跑步后更精神

马拉松好手王启明医生



只要一双鞋就行

人类最致命的前5个死因分别是心脏病、中风、癌症、车祸和因老化引起的疾病。车祸、老化、癌症，这三个很难预防，但心脏病和中风便可通过运动得到预防，而跑步是有氧运动，也是最好的预防心脏病和中风的运动。

王启明医生说，要想身体健康，一定要运动，而且应该每周规律运动5次，运动少达不到健身的效果。“调查显示，人类最致命的前5个死因分别是心脏病、中风、癌症、车祸和因老化引起的疾病，车祸、老化、以及癌症，这三个很难预防或单从饮食和运动方面控制，但心脏病和中风便可通过运动得到预防，运动可保护血管，降低患心脏病的风险。而跑步是有氧运动，也是最好的预防心脏病和中风的运动。”

他跑步不会刻意选择时间，有时早上早起45分钟，出去跑半个小时，也喜欢放工过后跑，换上衣服和鞋子，直接在路上跑。如果没时间，就跑短一点路程，但跑快一点，如果是周末，就多跑一些路程。

5天工作日中，他会跑步3次，每次跑5至8公里，周末则会加大运动幅度，跑完5至8公里后再打网球，或者直接跑15到20公里，一次跑2个钟头。

“新加坡很适合跑步，我们很多自然公园都连接好，有跑道，跑步的地方很多，只要一双鞋就好。我有时从麦里芝跑到牛乳场路(Dairy Farm Road)，再到万礼，最后到正华公园，有时去东海岸公园跑，可以沿着海边跑去靠近机场的地方，有时也直接在健身房跑。”

王医生说，即使出差或旅行，他也会带上跑步鞋，有空就跑步。

跑步要逐渐增加强度

很多人担心跑步损伤膝关节，不敢跑。王启明医生说，只要稍微注意，就能将伤害减到最低。首先，要注意体重，不能使自己肥胖，加重膝盖负担。其次，在平坦的地方跑步，例如跑道和跑步机，损伤会减少。他解释，跑步姿势比较固定，损伤不会太大，反而是网球等其他运动，需要下蹲、扭转、跳



跃，稍不注意或者热身动作做得不够，损伤会更大。

跑步强度和运动量要逐渐累计，以增加自己的耐力和心脏承受能力。他建议从快步走开始训练，初跑者应佩戴一个心跳检测器，并保持心跳在140以下比较好，一周训练3次，坚持2到3星期后，可以再逐渐增加到慢跑15到20分钟，如此训练6到8周，慢跑可增加至每次20至30分钟，不过，在进行系列运动前，建议先咨询心脏病医生。

跑马拉松前

应进行长期耐力训练

从小打网球的王启明医生，当兵时才开始跑步，他说，随着年龄的增加，耐力会越来越来好，而且他认为光打网球不足够，因



王医生偶尔也打网球。

此，现在跑步反而成了他最常做的运动，网球已是其次了。他2008年开始跑马拉松，当时跑的42公里，2010年跑50公里山林路的马拉松。

马拉松也不是谁一感兴趣就突然可以跑的，除了心脏和心血管健康外，还必须是经常规律跑步的人，至少已有9到12个月，每周3至4次的训练，准备跑马拉松之前，一般都得进行额外训练，开始可以训练跑一半路程，先10公里，然后21公里，逐渐增加，再到32至36公里，或平日跑3至4次短程，周末跑更长路程，如此训练18周。不过，王医生表示，有心脏病或其他不良健康状况的人不适合这种耐力运动。

跑马拉松的过程中，补水很重要，补充能量也必不可少，还要注意倾听身体的反应，在身体发生不适时要及时准备。

不拒美食，但控制美食

汉堡包、Nasi Lemak、炸鸡，我都爱吃，但不能因为喜欢吃就每天吃，要控制和搭配。



吃不过量

除了规律跑步和打网球运动，王启明医生没有特别的保健方法。对于吃，也没有特别的讲究，只是适量就好。

王医生是喜欢吃的人，对美食来者不拒，但会控制，吃不过量。“汉堡包、Nasi Lemak、炸鸡，我都爱吃，但不能因为喜欢吃就

每天吃，要控制和搭配。”

他也表示，饮食是要靠意识来控制的，吃得多就要运动多，保证热量不会过多累计在体内。“小小一块蛋糕很美味，但它含有约350卡的热量，这350卡热量需要跑半小时才能消耗掉呀！所以饮食要适量！”

王启明医生平时也爱摄影，偶尔教女儿打网球，他喜欢把事情简单化。“有朋友，开开心心就好！”

脑神经科更具挑战性

44岁的王启明医生是脑神经和脊椎神经外科高级顾问医生，在脊柱手术、脑瘤、脑血管和动脉瘤手术、神经外伤以及头骨手术方面经验丰富。1994年毕业，后来进行高级进修，他认为脑神经科具有挑战性，病症复杂有趣，当脑神经科医生能帮病人解决问题，更具成就感和满足感。目前他的个人诊所位于伊丽莎白诺维娜医院专科中心。

王启明医生平均每星期做2个手术，比起脊椎手术，他认为脑部手术更具有压力，不过现在科技日益发达，手术也更加安全。现在有了3D扫描和图像波导系统（IGS）等先进设施，可以精准找到手术位置，让手术更容易操作，也更安全。

2008年，他曾到南印度进修，主攻脊柱导航，回国后也广泛利用该技术，成功进行脊柱微创手术。

防止背痛有妙招

因姿势不对或老化、神经受压等引起的背痛是常见的慢性疾病，也是脊椎神经科医生经常遇到的病例。王启明医生说，60%的人都有慢性背痛，严重时会影响工作和生活，前来求诊的病人也非常多。“脊椎骨头、关节、神经和软组织都会引起疼痛，读者平时可以先自行观察，到底疼痛的部位在哪里，是什么原因导致疼痛，怎样会更加舒服，一般疼痛会持续多久，有没有其他症状，把这些都告诉医生，方便医生进一步检查和确认。”

通常会进行的检查包括X-Ray、MRI和CT等，根据不同，医生会给予药物、注射，以及物理治疗等，严重的才需要动手术。

王医生说，通常背痛的病人，医生都会建议做物理治疗，并配合平时的锻炼。王医生也给读者一些小贴士，怎样防止背痛。站立时，应一只脚稍微靠前；坐着时，膝盖应高于腰部；伸手去拿高处的东西时，尽量站在凳子上；举重物时，应用腿部的力量支撑自己站起来；移动重物时，推比拉更好；提东西时，应使物品尽量靠近自己的身体；睡觉时，可在膝盖下方放一个枕头，可减缓背痛；另外，减重、戒烟都对减轻和防止背痛有良效。

王医生说普通的背痛靠物理治疗就能预防或缓解。

