

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類馬拉松來源 民生報 日期 770521 版面 三版

心跳慢半拍長跑好條件
蔡清洲「心病」已除 創佳績信心十足

台南記者 陳俊文

一個長年需要「麻煩」心臟來供應運動所需體力和能量的運動員，卻常被醫師誤診為心臟有毛病，其實心跳慢半拍，並不就代表此人有一「心病」。

台南長榮中學馬拉松賽跑好手蔡清洲，心跳平均每分鐘卅幾下，接近「停擺」，前幾天被一位內科醫師說是心臟不整脈，建議他吃藥治療，他的教練楊文弘對醫師的說法表示懷疑的態度。

運動選手整日蹦蹦跳跳，是使用「心臟」最頻繁的人，卻被醫師說成有心臟病，怎麼叫選手和教練信服？有趣的是每天不跑就難過的多項青年組長跑紀錄保持人蔡清洲，前天被醫師這麼一說，即產生心理

障礙，不敢用「心」練習，教練急得跺腳。

楊文弘舉例駁斥醫師的說法。他以蔡清洲的哥哥蔡志萍為例，平均心跳速率是五十至六十下的蔡志萍，幾年前投考政戰學校體育系，被檢查身體的醫官認為他心臟有問題而拒絕入校，其實蔡志萍是中距離賽跑選手，多年來的練習，怎會有心臟病？最後他進入輔大體育系，目前就讀三年級，健康狀況一向良好。

而楊文弘本身於學生時代前往成功嶺受訓時，醫官也是認為他心律不整要將他退訓，這種情形，同連還有六位，且都是體育專學生，令這些平常比別人跑得多的學生啼笑皆非，後來他們要求醫官再觀察，才發覺根本毫無問題而留訓。

省立台南醫院內科主任黃情川表示，人的心臟會發生心律不整現象，可能與呼吸有關，當吸氣時，心跳快，吐氣時心跳慢，這是一種「惰性」的不整，有經驗的醫師會特別注意。有時心臟不整脈，是偶爾心室早期伸縮的現象，須以各種醫療儀器予以診斷。

以蔡清洲的情形來看，他雖然有心臟稍微過大、心室肥厚的現象，但這是運動員的特點，且他的心電圖、心臟超音波一切正常，因此祇要心臟傳導系統不出毛病，心跳慢，反而成了有利他從事長跑的條件。

經過精密的醫療儀器檢查，黃情川給予的結果，

使得這位長跑選手掃除心中陰霾，能無掛慮的繼續跑下去。

心跳速率慢，並不表示，他就能跑得最「快」。國內目前馬拉松的紀錄是陳長明保持的二小時十八分，蔡清洲的最佳成績是二小時廿九分，還差了九分鐘，長跑運動涉及環境、氣候、訓練和飲食諸因素，光靠慢速心跳不能保證創造佳績。

此次，蔡清洲參加三月廿日在紐西蘭舉行的第十六屆世界越野錦標賽，跑出青年組五十七名，楊文弘表示，蔡清洲目前世界排名遠落在同年組的一百餘，除了他個人仍須努力之外，也賴國內體育界各方面的配合，才能再創佳績。



醫護人員讚美蔡清洲的體能狀況，認為他極具潛力。(台南記者 陳俊文攝)