

Why I Pushed through the Pain to Return to Competition

2015/05/17, Simplified Chinese

咬牙忍痛重返赛场

他们异口同声说：办不到。

这是我元旦滑雪摔跤、伤到左膝十字韧带和内侧对位韧带后第一位就诊医生对我说的话；后来的医生这样告诉我、友人也如此说；一名复建师甚至嘲笑我的念头。



大家都说我可能参加今年五月二十日开始的《比安奇盃》射击大赛,他们不断的提醒我：伤势复原至少需要九个月的时间。

伤后的几週裡，连我自己也这样告诉自己：比赛绝对去不成了。我脑子里已经在想：今年的比赛就坐镇在家吧。

但养伤一个月后，我改变了念头。我决定要去比赛，即使自己不能表现出最好的一面也无妨。跟女儿顾麟的一席谈，改变了我的心意。

受伤后不久，外子曾建议我还是应该去《比安奇盃》，能不能竞技都没关系。他认为同济会了解我的状况是无法下场比赛的、是不能卧倒射击的，但是我无论如何还是应该去。我认为这种想法非常可笑；既然无法发挥枪技，又干嘛去凑热闹？

一场和女儿家人的聚餐改变了我的想法。那天我戴着手术后装的支架，与女儿顾麟、女婿与小孙女一齐共进晚餐。女婿和孙女都打网球，那天晚上看他们电视转播的网球赛看得津津有味。女婿告诉我拉菲尔·纳达尔 (Rafael Nadal) 在澳洲网球公开赛的故事。纳达尔在第二轮抱病上场与美国选手提姆·斯米泽克 (Tim Smyczek) 较劲；在晕眩、呕吐和胃抽筋之下、经过四小时的艰苦缠斗，纳达尔终于在第五盘取胜。

女婿说，纳达尔抱病应战却没有像有些运动明星一样地把它宣传成什麼天大的事，是运动精神的崇高展现。

那场晚餐后过了大约一个星期顾麟来探望我，跟我讨论我因身体违和、无法在比赛中有好的表现，而打

算在今年《比安奇盃》缺席的事。



顾麟认为，因为状态不佳而避战是个很没有运动家风度的想法。她建议我想想纳达尔精神：一个运动员即使在逆境也该选择奋战。

我认为女儿的想法是对的；我不但应该出席《比安奇盃》，而且要为比赛全力以赴。

我想自己在重回赛场也有几个优势。

我曾有受伤痊愈后的比赛经验--二〇一四年《比安奇盃》之前，我下肢受伤；它离我上次在射击练习时被绳索绊倒，右腿胫骨和腓骨出现裂痕、脚踝踝骨挫伤、无法参加二〇一三年《比安奇盃》，之间相隔十三个月。

此外，相较于其它运动的膝伤，射击的运动伤害恢复时间迅速一点。我不需承担我的对手像美式橄榄球员一样跟我（还有我的膝盖）撞个满怀，我也不需要像足球员一样经常扭曲着身体在场上左曲右拐的来回奔跑两个小时，我更不需要像篮球球员一样持球跑跳和弹高射篮；我需要的只是膝盖复原到能够让我屈膝和卧倒射击的程度。

最后一点是，我在遵照医生的话上，是好学生。凡是医生告诉我要做的，我无不全力照办。

膝盖的复健计划跟之前腿骨受伤后的疗伤方法相似，融合重视物理治疗的西医和重视休息、药膳和食疗的中医。



膝盖手术后我靠腿部复健机器锻练我的腿。在那机器上运动一点也不轻松，每天要花六个半到八个小时反覆不停的做。

物理治疗包括好几个小时室内脚踏车与慢跑机上的训练，另外还有伸展练习。我必须重新教会我的脚如何正常走动。

此外，我的中医师帮我准备了草药方，将草药熬成茶汤一般饮用。这些草药是要加强我体内的循环。健康的血液循环对复原过程极为重要，一连四周，我每天都喝两碗药汤，后来才减为一天一碗。我也相信华人所信的高热量食物可以加速康复的说法，吃了许多牛筋、牛排、鸡和鱼，搭配很多水果与叶菜类蔬菜。



按摩治疗也成为疗程的一部分。我希望藉此舒活经络让我的两腿能多听我的使唤一些。

整个复健过程中我很清楚我不一定能赶在《比安奇盃》前康复；即便赶得上，我大概也不是在最好的状态下赴赛。

但是我也深知，若不参加，我就错过了参加全国性比赛的机会，而我能够参加这样的全国性比赛的次数

已经不多。二〇一六年我就七十岁，我希望届时不仅能参加《比安奇盃》，更能飞到义大利参加「世界行动手枪锦标赛」。

二〇一六年的比赛落幕后我可能会澹出射击体坛或是宣布退休，但那不是现在。现在还不是谈退休的时候，现在是推动自己勇往直前的时候。



就算今年《比安奇盃》的成绩不尽理想我也不会失去信念。我要表现出的是自己的水准，不是他人的。我的看法是：我没有什麼好输的；今年在《比安奇盃》比赛，即使表现不完美，至少也展现出良好的运动员精神！

