

乒乓球



乒乓球起源於1890年，是英國人發明的玩意，概念就是把室外的網球搬到室內，在桌上打網球。那時候，幾位駐守印度的英國軍官偶然發覺在一張不大的檯子上玩網球頗為刺激，於是就發展出這種「桌上網球」。起初的乒乓球是實心球，之後乒乓球改為空心的塑料球，起初的球拍是類似網球的網拍，之後改為實心的木拍。球桌的寬度也加大了，遠檯回球更容易上檯，板拍上的覆蓋物也用上膠皮與海綿，增加了乒乓球的速度和旋轉，經歷了各種轉變，漸漸發展成現代的乒乓球運動。

乒乓球在中國人社會備受歡迎，到了現在，乒乓球已經成為中國的國球，但在歷史上，中國人在乒乓球運動拿第一次世界冠軍，就是香港土生土長的容國團。1959年，容先生在德國多特蒙德拿下第二十五屆世界桌球錦標賽男單冠軍，這也是中國人在運動史上第一面的世界金牌，在歷史上，是零的突破。

中國人多現實，少夢想，喜歡自由自我，獨斷獨行，看似一盤散沙，難以發揮團隊精神。看足球運動，幾十年來都搞不上去，國際比賽成績每況愈下，難以與歐洲人的足球狂熱互相比較。但偏偏乒乓球

這項運動，就在中國遍地開花。無論是學生、在職人士、或是退休一族，乒乓球都是流行與受歡迎的日常消遣活動。

乒乓球這項運動為何那麼普及呢？乒乓球屬於室內運動，好天不怕曬，下雨不怕淋。日夜與四季都可以進行，不受天氣與季節影響，乒乓球場佔用空間較少，容許更多人參與運動。在寸金尺土的香港，相對於佔地更多的運動如籃球、排球、足球等，更容易推廣。再者，乒乓球運動以技巧為主，以體能為輔，喜歡動腦筋的，可以多玩技巧與戰術，體能較好的，可以多跑動，多發力，打法各適其適，任意自由發揮。由幾歲到八十歲，包括小孩與老人家，男女老幼，都適合參與。在健康的環節上，乒乓球運動鍛煉手腳協調，有一定的運動量，對心肺功能與骨骼健康都有好處，除了體能要求外，打乒乓球要動腦筋，對小孩子的腦部發育與預防腦退化，都有幫助。現今世代，大家都認為代溝嚴重，老、中、青、幼各代人都有自己的想法，有不同的追求，在思想與理念上，南轅北轍，但在乒乓球場上，各代人都積極參與，有傾有講，樂在其中，正是一項有益身心的社交活動。這項運動比起躲在一角，回避現實世界，俯首低頭，上網打機，更加健康。

鄭建明醫生 神經外科專科

鄭建明在1988年畢業於香港大學，同年考取內外全科醫學士學位，1994年分別取得英國愛丁堡皇家外科醫學院院士及香港外科醫學院院士，其後於2000年則考取香港醫學專科學院院士（外科），在1992-2013年期間曾任伊利沙伯醫院腦外科醫生，現為腦血管外科中心神經外科專科醫生。鄭醫生亦曾獲邀在無線電視節目《你健康嗎？》中作嘉賓，並提供專業意見。

