

傳媒報導

日期：2016年11月3日（星期四）

資料來源：信報 – 健康生活 – C2 標題：長者冬季運動貼士

參考網址：[請按此](#)

安康晚年 呂日康

長者冬季運動貼士

研究顯示低溫天氣下運動會增加受傷機會，原因是寒冷天氣時肌肉較僵硬，軟組織彈性減低，較易撕裂受傷，亦會影響神經細胞的傳遞物質流動和血流量，反應動作比溫暖天氣時稍慢，引致身體協調、平衡和爆發力等相應較差。另外寒冷天氣減低飲水的意欲，但運動時依然會流汗和排出礦物質，身體礦物鹽低過某水平時肌肉效率降低，受傷風險相應增加。

長者冬天運動時需要定期飲水，切勿口渴才飲，否則可能出現脫水情況。建議運動前一小時飲500毫升水，隨後每15分鐘補充少量水分，運動後按需要再補充水分。不要在餐後立即運動，飯後休息1小時至1小時30分鐘才開始較好。運動前不要吃太飽，建議吃一些易消化的食物，如蘋果、香蕉、麥皮或全麥麵包等，也不要空腹運動，否則熱量很快用完。

適當的衣着和熱身動作可以減低長者冬天運動時受傷的機會。衣着方面：可採用洋葱式穿衣方法，先將運動衣服穿在裏面，中層加一件厚衣，外面穿上能擋風的長褲和外套。熱身時不要除下長褲和外套，直到運動正式開始才脫下。現在流行的長袖纖維彈性緊身運動衫褲，除了加強肌肉效益，亦提供一定保溫和排汗功能，避免汗水停留在皮膚或衣服布料上。

此外，手指對溫度是十分敏感，所以運動時戴上手套可以增加身體溫暖的感覺。熱身方面，寒冷天氣下需要較長的熱身時間，熱身運動的地點應該選擇在室內或不當風的位置。建議先做動態熱身如急行、跑步、原地踏步或開合跳等令體溫上升的動作，之後才做靜態的伸展動作。如果熱身動作完成後不是正式開始運動，那麼要在接近運動前再進行第二次的動態熱身。冬天一般適合跑步、踏單車或遠足等帶氧運動。但在天文台發出寒冷警告時，建議長者在室內做運動，尤其是慢性病患者，以避免體溫過低造成不適。若運動時出現任何不適，長者應立即停止運動及向有關醫護人員或專業物理治療師查詢。

作者為賽馬會流金匯一級物理治療師

研究顯示低溫天氣下運動會增加受傷的機會，原因是寒冷天氣時肌肉較為僵硬，軟組織彈性減低，較易撕裂受傷，亦會影響神經細胞的傳遞物質流動和血流量，反應動作比溫暖天氣時稍慢，引致身體協調、平衡和爆發力等相應較差。另外寒冷天氣減低飲水的意欲，但運動時依然會流汗和排出礦物質，身體礦物鹽低過某水平時肌肉效率降低，受傷風險相應增加。

長者冬天運動時需要定期飲水，切勿口渴才飲，否則可能出現脫水情況。建議運動前一小時飲500毫升水，隨後每15分鐘補充少量水份，運動後按需要再補充水份。不要在餐後立即做運動，飯後休息1小時至1小時30分鐘才開始較好。運動前不要吃太飽，建議吃一些易消化的食物，如蘋果、香蕉、麥皮或全麥麵包等，也不要空腹運動，否則熱量很快用完。

適當的衣著和熱身動作可以減低長者冬天運動時受傷的機會。衣著方面：可採用洋蔥式穿衣方法，先將運動衣服穿在裏面，中層加一件厚衣，外面穿上能擋風的長褲和外套。熱身時不要除下長褲和外套，直到運動正式開始才脫下。現在流行的長袖纖維彈性緊身運動衫褲，除了加強肌肉效益，亦提供一定保溫和排汗功能，避免汗水停留在皮膚或衣服的布料上。

此外，手指對溫度是十分敏感，所以運動時帶上手套可以增加身體溫暖的感覺。至於熱身方面，寒冷天氣下需要較長的熱身時間，熱身運動的地點應該選擇在室內或不當風的位置。建議先做動態熱身動作，如急行、跑步、原地踏步或開合跳等令體溫上升的動作，之後才做靜態的伸展動作。如果熱身動作完成後不是正式開始運動，那麼要在接近運動前再進行第二次的動態熱身。冬天一般適合跑步、踏單車或遠足等帶氧運動。但在天文台發出寒冷警告的時候，建議長者在室內做運動，尤其是慢性病患者，以避免體溫過低造成不適。若運動時出現任何不適，長者應立即停止運動及向有關醫護人員或專業物理治療師查詢。

-- 完 --