

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動傷害 來源 民生報 日期 770708 版面 五版

節有水飲

員動運

的效有何如應，手選的上場動運躍活夏盛
 竭衰臟心或暑中生發虞不己自使，分水充補
 。考參作你得值，議建下以出提家專，象現

●每屆夏日，
 火傘高張，在
 燠熱天氣下活
 動的選手很可
 能發生中暑、
 衰竭的現象。
 聰明的選手知
 道碰到高溫時，
 應該減少運動
 量，多在陰涼
 處或選一天中
 較涼爽的時刻
 活動，同時在
 運動時及其前
 後飲用大量水
 分。

但為適應高
 溫比賽的狀況，
 選手必須持續
 在熱天接受訓
 練，有人還特
 地將受訓地安
 排在沙烏地阿
 拉伯，因為當
 地氣溫經常維
 持近攝氏四十
 度高溫，溼度
 常超過百分之
 九十八，也不
 會發生問題。
 其中的秘訣
 在於逐步增加
 活動的時間和
 密度，到身體
 適應為止，適
 應期通常約為
 兩週。此外，
 吃的、喝的也
 會影響身體適
 應熱度和溼度
 的情況，而最
 重要的，當然

是喝水。因為身體如大量流失水分，超過體重百分之四的話，會產生肌肉痙攣，及損害心臟和調節體溫等功能。以下是專家提供的建議，必須在炎日下運動的人不可不知：

●在平日訓練時：

只要在熱天激烈運動後量體重，即可計算出體內水分流失的情形，這時減少的不是脂肪，而是水分，每損失一磅即等於兩杯水，在下次訓練之前要先補充。

活動之前先喝水，活動時雖不覺口渴也要常喝水。規劃訓練路線時，要注意有無供水站。還要吃大量新鮮水果、西瓜、草莓、梨等含豐富水分的水果。

●在比賽時：

比賽前二十四小時內，大量喝水，但避免喝酒及咖啡，因為它們會使身體脫水；開賽前三十分鐘不要喝水，但在開賽之前要喝水，比賽後經常喝水。更要記得的是，比賽後早喝水比晚喝水更重要。（吳麗蓮取材自本報系專用洛杉磯時報、華盛頓郵報特稿）