



運動不勝寒?

傳統廿四節氣中的小雪剛過去，氣溫明顯驟降，意味着冬天正式到臨。

冬天全身冰冷，不少人選擇以運動對抗寒意，然而除了熱身要充足之外，冬天運動還有甚麼要注意？今期由物理治療師分享冬天運動的貼士。

撰文：文樂軒 設計：張均賢

風寒指數不容忽視

大家都知道運動前要有充足熱身，特別是冬天熱身更是最重要的一環，養和醫院物理治療師劉焯靈解釋：「在寒冷天氣下，我們的肌肉收緊、關節滑液分泌減少使關節變僵硬。所以冬天運動前，我們便需要更長時間和更多熱身動作，促進身體血液循環和令關節不再僵硬，然後才開始運動。例如是簡單輕鬆的緩步跑，以及一些伸展動作都是有效的熱身。」

熱身充足雖然能夠減少受傷機會，但外在環境因素亦不能忽視，劉焯靈認為運動前要注意天氣和日夜溫差，他說：「冬天當然溫度比較低，但除了溫度以外也要注意濕度和風速。因為它們可以導致傷患，最常見的是寒冷天氣傷患有低溫症（Hypothermia）和凍瘡/霜寒（Frostbite）。溫度與風速所對應的函數稱為風寒指數，舉例溫度是攝氏十度，但風速達二十公里，最終體感溫度可能只有攝氏六度，再加上高濕度的影響，體感溫度可能會更低。」

長期病患者、老人和小孩是最容易患有低溫症的，但他們不應因此而不做運動，相反適量的運動有助他們增進血液循環，減低患低溫症和凍瘡的風險。因此應鼓勵他們多做運動，而在室內進行運動比較好。」

◀熱身除了緩步跑，亦要進行伸展運動，促進血液循環並減少關節僵硬。

冬天運動前必須進行充足的熱身，衣物亦要得宜，還要注意風寒指數，避免生病。

冬天運動 要留神



衣服不宜過多

冬天運動最常遇到選擇衣服的合適問題，還有運動時要不要脫掉外套的煩惱。劉焯霆指出：「最適合應該是熱身前，我們穿足夠的衣服和穿外套，到熱身完成後，才逐漸一件一件地除去，亦要注意穿着太多反而會弄巧成拙，過厚衣服會誤導身體，令熱能隨大量汗水而加速流失。所以熱身時保暖為主，到開始感覺到熱，微微流汗時再除去外套，才開始運動。」

而選擇運動時衣服是能夠吸走汗水，具排汗能力的。衣服如果能夠有效地吸走汗水，令到身體表面的水分減少，就夠保存適當熱能。」

劉焯霆亦表示帶備手套、帽、耳罩都能夠避免身體長時間暴露於冷空氣中，但假若是很多汗的人便就要留意，因為戴手套、厚襪，反而令汗水鎖着不能流走，濕度加上低溫反而更會助長凍瘡形成。



▲▼手套和帽能夠減少身體接觸冷空氣，但多汗的人要加倍注意，避免影響排汗。



▲不少人熱愛冬泳，建議用十天作為適應期，幫助身體適應溫度的轉變。



▶有效的游泳保暖衣物效果與潛水衣一樣，能夠降低身體熱力散失。

汗水揮發熱力

不少人選擇冬天運動的原因，是冬天流汗較少比較舒服，但是劉焯霆提醒冬天亦要補充足夠水分。「冬天運動水分流失比平常少，但不等於我們不需要補充水分。特別是長時間暴露於寒冷天氣下所導致病變，如凍瘡/霜寒。缺水（Dehydration）會影響到血液循環，令冰結晶形成於身體末梢（手指、腳指等位置），周邊細胞最終壞死，形成凍瘡，所以冬天運動時也要適量地飲水。若流汗不多，最佳知道自己身體缺水的辦法，就是感到口渴與否。」

但是流汗後又應該如何處理呢？劉焯霆說：「在室外運動之後，保存體溫有兩個方法，一是停止運動後，馬上將脫去汗水弄濕的衣服，換成乾身的衣服；二是保持運動直接進入室內，到室內後慢慢停止運動。假若運動後仍停留在戶外，身體的代謝率漸漸減低，汗水又揮發大量熱能，便會對身體帶來巨大的溫差轉變，增加患病的機會。」

▶即使冬天運動時我們身體流汗比較少，但亦要適當地飲水補充。



▲溫度過低會影響皮膚的血液循環，從而有機會出現凍瘡。

冬泳前十天適應期

每年都有人不懼寒風，選擇「以寒制寒」游冬泳，劉焯霆建議應該循序漸進：「正常人的適應天氣溫度急轉，大概需要十天，所以溫度改變的頭十天，作為適應期，這段期間可以先做中等程度的運動，讓我們慢慢習慣寒冷天氣，之後才游冬泳。為避免游泳時熱能從皮膚上直接擴散流走水分，我們應穿着游泳用的保暖衣物，這樣能夠在身體和水的接觸面隔開，同時衣服內外的水流動減少，降低熱能流失。」

至於其他高強度的運動，劉焯霆強調冬天時要特別留意體能，冬天時因為製造熱能的需求大增，所以運動消耗量會隨之而提升，對體能需求亦增加，例如耐力和心肺功能。而冬天運動時用鼻吸氣可以濕化空氣，其次經過氣道能夠暖化空氣，進入肺部時空氣與肺部的溫度便會比較接近，能夠減少喘氣，大家不妨試試。

養和醫院物理治療師
劉焯霆

