


# 從運動科學談預防 秋冬運動“攝親”與運動創傷

A woman with her hair in a ponytail is running on a path covered with fallen autumn leaves. She is wearing a grey long-sleeved athletic jacket and black leggings. The background is filled with trees with bright yellow and orange leaves, suggesting a sunny autumn day. The sun is low in the sky, creating a warm, golden glow.

秋冬時節大家做運動要注意早晚氣溫的變化，稍不留神容易着涼。為提高全民對運動的保健意識，澳門大學霍英東珍禧書院院長、體育運動科學許世全教授，從運動前後會須注意的各項事項，提供專業指導。

許世全教授指出澳門秋冬季雖然不甚寒冷，但早晚氣溫會有較大差異，偶然沒有陽光時，氣溫明顯下降，大家做運動時，要緊記準備外套，更要就手隨時可穿著，以免“攝親”，這個保暖意識許世全教授提醒大家要緊記。

許世全教授解釋，由於秋冬季節人體溫度會較低，血流量較慢，提醒大家需預留較多的時間進行運動前的熱身，提升體溫，加速血液循環，為運動的肌肉，如手腳等提供更多氧氣，以提升運動時狀況及體能，發揮更佳的運動效果，如沒有充分的熱身，肌肉溫度不足的話，會造成運動的創傷。秋冬運動後肌肉緊張會更為明顯，需要主動拉鬆肌肉，如沒有進行拉伸的緩和運動，消除肌肉的疲勞需要較長的時間。

許世全教授就適合於各種運動建議進行以下必備動作：

### 熱身運動可預防運動創傷

- 先做3-5分鐘的緩步跑，慢慢提升體溫。
- 3-5分鐘伸展運動（拉筋），增加肌肉彈性的。
- 鬆動關節，如膝關節，每組左右鬆動十多次，至少3組。

許世全教授提醒熱身運動必須要正確，他為大家示範膝關節熱身動作。

他解釋鬆動膝關節時應懸空（如圖），腿不應着地，否則下肢會因承擔人體上支的體重量而受壓，同時亦會磨損關節。

當你這樣做的時候，關節會慢慢放鬆，懸空進行時已拉低了關節位置，更易轉動，活動時關節周圍神經系統在動，命令大腦提供更多的液體，這些液體尤如關節位置的墊子，避免關節磨擦時的疼痛，例如跑步。



### 緩和運動助解除肌肉緊張及增加柔軟度

應適當進行全身各部位的肌肉拉鬆及伸展運動，特別針對進行的運動所涉及那組肌肉，例如跑步應集中進行下肢肌肉的緩和運動。

每個部位拉伸的時間最理想為30秒，至少亦要有15秒，時間越長，增加肌肉柔軟度的效果越好。

#### 運動後的營養補充等提示：

- 應補充水分及複合碳水化合物，如穀物粗糧和根莖類蔬菜的食物，不宜進食過甜的食物。
- 秋冬乾燥日子，空氣較乾，會易令呼吸道乾燥敏感，誘發氣管不適，甚至部分人士哮喘等問題，提醒須常備暖水及要多滋潤喉部及嘴唇。
- 秋冬戶外易皮膚乾燥，建議運動前後可塗些潤膚霜，尤其暴露於空氣部位，如面部及手部等。

#### 選購運動毛巾小貼士：

許世全教授指出，消費者在運動時無需刻意選擇標注作運動用途的毛巾，在夏天做運動則可考慮選擇具降溫或冷感功能的毛巾，這類毛巾在擦拭抹汗水時能為使用者帶來冰涼觸感，有即時降溫效果，特別如出現中暑情況，可迅速幫助不適者降溫，舒緩不適。

以上的專家訪問期望有助大家提高秋冬季節運動的安全性與效果，讓運動變得更健康愉快。 PU KL