



罩，以免超出負荷「搞出人命」。量力而為，留意身體狀況變化及勤換口離之前，專家提醒在佩戴口罩運動時必須「難以喇氣」。在政府放寬第二階段社交距離達30度之下，即使是職業足球員亦坦言亦要繼續戴上口罩做運動，在近日氣溫高苗通行證一進出體育處所及康文署場地，及待揮發汗水。不過，市民除要遵從「疫關閉多時的體育場地終在上星期重

目前除中國香港代表隊運動員及出戰亞洲足協賽事的球隊可獲豁免外，其餘人士在戶外地方、健身室、體育處所及康文署康體場地做運動時，仍須戴上口罩，就連日前復操的港超足球隊也不例外。政府日前透露考慮在下一階段解除戶外運動、郊野公園「口罩令」，但暫時未有時間表，意味普羅市民短期內仍須與罩相隨。

減低強度免超負荷

香港教育大學健康與體育學系高級講師雷雄德博士表示，過去有文獻指出佩戴口罩對於如緩步跑等中低強度運動，不會有太大影響，但如進行高強度運動時，吸呼氣比平時高出10倍或以上，若戴上口罩將增加呼吸阻力，容易耗損體力；加上戴口罩阻礙口

鼻呼氣散熱，在高溫下戶外運動，恐會增加中暑或熱衰竭風險。他提醒市民必須量力而為：「市民久未運動，一下子可能會太過興奮，超出身體負荷而不自覺。在戴上口罩重新運動初期，應以比平常更低的強度開始運動，再視乎個人體能狀況逐漸提升。最重要是『listen to your body』，時刻留意身體變化，一旦感到暈眩、流汗異常和呼吸急促等症狀，便要立即停止運動休息。」他續指，由於戴口罩遮蓋面容，不易察覺面色變化，故與同伴一起運動時，建議要多加注意身邊人否異樣，互相觀察提點。

康復者宜小休4周

除了呼吸不順，流汗及水氣亦會使口罩變濕，失去防護效果，部分人或

會因口罩變濕而不適「猝眼」摸面，增加細菌感染機會。市面上雖有不少運動口罩出售，但大多沒有防疫效果，雷鴻德認為市民應自我衡量，建議帶備多個口罩，在出汗變濕時更換，保持口罩乾爽。他特別提醒新冠康復者不應急於「復出」：「雖然未必所有新冠康復者也會出現身體虛弱、疲勞等長新冠後遺症，但為安全起見，不建議在康復後便立即重投運動。康復者可在首兩個星期先進行伸展、呼吸訓練等，在第四個星期以後，才開始逐步恢復緩步跑等帶氧運動，讓身體循序漸進適應。」

戴口罩運動 要量力而為

運動口罩設計着重於確保運動時呼吸順暢，穩定性高且不易掉落，但相對在過濾飛沫和粉塵等功能則較顯不足，建議消費者選購時留意以下功能。

1. 抗菌物料或過濾功能：有助防止細菌在口罩表面生長，通常亦可防臭。
2. 透氣物料：由快乾的尼龍、氨綸、棉或合成纖維等材料製成，使熱和水分不會長時間滯留在口罩內。
3. 吸濕 / 清涼物料：旨在令佩戴口罩人士感覺涼爽，是抵禦炎熱好選擇。
4. 可根據個人面形調節：通常是指口罩橫過鼻子的帶，能夠根據鼻形調節口罩，有助避免戴口罩時眼鏡起霧。
5. 可重複使用 / 清洗：節省成本，更適合用作定期運動。

運動口罩點揀好？

戴口罩運動備忘

1. 延長休息時間

在佩戴口罩運動初期，恢復時間、喘氣時間和準備時間可能都要更長，才能再進行下一個動作。建議將休息時間延長至原來的1.5倍，例如，如果平時的間歇恢復時間是1分鐘，就在兩組動作之間再多休息30秒。

2. 腹式深呼吸

為了防止在訓練中出現呼吸急促的狀況，可以嘗試計算自己的呼吸次數，讓呼吸保持穩定一致。用2至3秒的時間吸氣，然後用同樣時長呼氣。在運動間歇或者訓練結束後休息時，可以使用橫膈膜呼吸，也稱為腹式呼吸，來放慢自己的節奏。通過鼻腔慢慢吸氣，讓腹部膨脹；然後通過口腔慢慢呼氣，同時收縮腹部。這種方式有助於你在更短的時間內恢復元氣。

3. 避免熱傷害

選擇透氣排汗衣物，避開上午10時到下午4時太陽直曬時間，每小時補充2至4杯水（1杯240毫升）。

港超球隊標準流浪日前復操，亦須嚴守口罩令訓練。



專家提醒佩戴口罩運動要量力而為。