

# 渣馬遇降溫 禦寒全攻略

「渣打香港馬拉松2024」將於周日（21日）舉行，天文台預測本港當日北風增強，氣溫將顯著下降至最低攝氏15度，或伴有陣雨，參賽者要做好應對準備，做足禦寒措施，以免保暖不足影響身體及成績。故此，本文整理了出賽禦寒保暖相關資訊供大家參考，協助各位準備好賽事，跑出好成績。

## 賽前準備

- 無論天氣如何，運動前適當補充熱量對於運動的表現有顯著影響，在天氣冷的時候身體更需要多一點的熱量來維持體溫。盡量在運動前1小時進食，攝取的食物盡量挑選容易吸收的碳水化合物，白飯、香蕉都是不錯的選擇，盡量避免高蛋白、高脂肪的食物，腸胃會需要更多的時間來消化它們。
- 不要過早脫衣服，一是保持體溫，二是防止受傷。
- 比賽前拉筋放鬆。賽前的拉筋活動也是很重要的，因為要長時間不停地奔跑，對腿部的大小肌群有着至關重要的考驗，防止在比賽中導致腿部肌肉抽筋等問題。天氣寒冷，如果在室外拉伸，一定要先穿上厚衣服再拉伸，保持身體的溫度。

## 賽中注意

- 如果覺得熱，可以考慮跑動中身體發熱後把外套拉鏈慢慢拉開，也可脫下來繫在腰間，別因熱了一下子脫掉。
- 跑動中要不斷用手摩擦手臂、口鼻、耳朵等容易發冷的部位，避免長時間不動後凍傷，最好戴口罩或頭巾保暖。一旦發現凍傷的情況，要及時用38度至42度的溫水為凍傷部位復溫。如果凍傷部位出現水泡要及時就醫，不要把水泡挑破，也不要摩擦傷處，傷處受熱更會產生劇痛，因為一旦水泡得不到有效的處理，很容易破潰感染。
- 冷天呼吸盡可能用鼻子吸氣或者口鼻一起吸氣，嘴吸氣時別張太大，舌抵上顎，避免冷空氣直接吸入。

## 賽後要點

- 檸檬含有的檸檬酸有助促進乳酸代謝，令身體更快恢復能量，舒緩疲勞，改善肌肉痠痛，同時喝熱飲也可促進血液循環和祛寒。
- 長跑結束後應立即披上外衣，以防傷風感冒。當天盡量不要焗桑拿、泡熱水澡。
- 比賽結束後的拉筋放鬆。馬拉松結束後一定要再次進行腿部的拉筋和肌肉放鬆，肌肉不停地收縮舒張，會有強烈的疲憊和酸痛感，跑完後肌肉會有持續緊張的感覺，所以要拉筋放鬆。
- 跑完後第一時間擦乾身體的汗水，換上乾爽的衣服，及時補充水分和營養。

■ 渣打香港馬拉松過往都是清晨開跑，氣溫更寒冷。

■ 合適的跑鞋。運動員應該選擇透氣性好、質輕、舒適度高、緩震效果好的跑步鞋，不要穿新鞋！

## 出戰裝備

- 速乾、透氣面料的衣服。應選擇透氣性強、吸汗快、輕盈有彈性的衣服。
- 空頂帽。既可以起到防曬的作用，還可以有吸汗的功能，從而防止頭上的汗水在跑步的過程中流到眼睛裏。此外，空頂帽可以避免頭部產生悶熱的感覺。
- 腰包或臂包。可以容納手機、膠布、凡士林、補充能量的食物等小物件，既輕巧又方便。
- 軟面手套。可選擇厚度適中且手心部位柔軟材料的手套，那種戶外的防風防水手套，戴起來雖暖和，不過容易出汗。

## 運動小知識

### 喝水不可少 防橫紋肌溶解症

冬天大家都知道要保暖，但容易忽略飲水量。通常天冷比較不太流汗，加上運動員忘記或不想喝水，水分可能攝取不足，進而引發一些疾病，長時間跑步如馬拉松，較容易痙攣、抽筋與橫紋肌溶解症。抽筋跟溫度調節、水分及電解質不平衡有關，所以熱身、運動前後喝水很重要，特別容易流汗者應再補充電解質，如水分含一些鹽或運動飲料，若是出現過度使用肌肉造成橫紋肌溶解症，嚴重可能引起急性腎衰竭甚至生命危險。要如何判斷可能是橫紋肌溶解症？除了疲勞、肌肉無力或疼痛，也可留意排尿是否正常，如果運動完後4至6小時都沒小便，甚至顏色深、濃如紅茶就要小心，正常應是金黃色或比綠茶再淡一點。

快D啦!!

仲有1K咋頂埋佢!!!

■ 賽事吸引不少觀眾在賽道兩旁給選手加油打氣。