

釋
放
乳
酸

新冠肺炎疫情下首度復辦的渣打香港馬拉松，將於明日（24日）舉行。有中醫師提醒跑手賽後一定要進行拉伸伸展運動，釋放肌肉的過量乳酸，避免小腿出現強烈痠痛甚至受傷。

大公報記者 陳惠芳

近年，全球掀起跑步熱潮。不少人愛上跑步，因為參與這項運動，只需一對跑鞋，而且一個人也可以進行，相對簡單。

註冊中醫郭岳峰表示，人們跑步的時候，因肌肉緊張收縮產生乳酸，乳酸會阻礙血液流通，讓跑者感到雙腿已不能再繼續高速前進，這是身體的一個自我保護機制。有研究人員發現，當肌肉負荷十分大，開始進入無氧代謝階段，包括乳酸等酸性代謝物會堆積起來，刺激神經末梢而產生疼痛感覺。當跑完一個42公里（全馬）賽事，肌肉會有繼續收縮的趨勢，賽後做拉筋伸展運動，能及時釋放肌肉中的乳酸，避免肌肉因過度收縮而造成傷害。

避免肌肉過度收縮

即使不是參加馬拉松，跑步已是現代人最喜愛的運動之一。郭醫師提供以下貼士給跑步人士參考。

他說：「有些人平時也會進行長跑運動，跑步期間如遇上其他跑手，勿在原地蹲下縛鞋帶，因原地停下來會危害他人，亦危害自己；在跑步過程中，一個急刹停，對誰都是一件不好的事情，也容易發生意外。如果在跑步場上，跑手快到終點之時，不要猛衝，若是新手更要注重安全，當跑到筋疲力竭時，最後階段猛衝後立刻停下，很可能造成風險。」

問到會造成什麼風險？他續說：「衝線後急停，可引致人們肌肉收縮減少，血液回流馬上下降，對一些血壓偏低的人，很可能造成短時間大腦缺血，甚至昏倒，建議他們往前慢跑一段路，慢慢減速才停下來。」

馬拉松賽事往往吸引大批市民



▲註冊中醫 郭岳峰

參加，參賽者要避免意外發生，以中醫角度而言，可有一套賽前養生之道？郭醫師表示，跑馬拉松是技術性活動，因為40多公里的路程，對不少運動愛好者來說，都是不小的挑戰。除了平時的營養均衡及體能訓練，還要注意一些事項（詳見另文），以免對身體造成不必要的損傷。

秋冬季勿胡亂進補

礙於疫情，今年的渣馬賽事參賽名額大減，有些人已摩拳擦掌準備報名參加明年的賽事，並開始練習。跑步做運動，對健康大有裨益，平日按季節氣候養生，同樣重要。郭醫師表示秋冬是進補好時機，但大家切勿胡亂進補。

他說：「秋冬季，空氣中的濕度減少，大家常常會感到口乾咽燥，另外，不少人認為秋冬季是進補的好時機，進食一些高熱量、辛辣刺激的食物，以及營養豐富的補品，這樣反而容易導致『上火』。中醫認為進補也是有學問的，有關養生要與季節相應，因而提出了『秋冬養陰』。乾燥的秋冬季節，應該嚴格注意相關的飲食問題，通過合理的飲食調節，對促進健康更為有效。因此，在飲食過程中需要講究合理，選擇適合的食物，這樣才能維持身體的健康狀態。」

郭醫師續說，此時大家可適量進食蘋果、雪梨、水蜜桃、哈密瓜、西紅柿、奇異果等瓜果。



▲跑手完成賽事後，肌肉會繼續收縮，出現強烈痠痛。

馬拉松跑手完賽拉筋不可少



▲渣打香港馬拉松吸引不少愛跑步的人參加。

資料圖片

長跑賽致勝關鍵

- ❶**跑鞋不宜新**：不要穿新鞋出賽，因鞋子需要磨合，才能更適合自己的腳。相信大家都有這種經歷，就是穿舊鞋總比新鞋舒服，再微小的不舒服，也恐會是「災難」。
- ❷**休息要足夠**：注意賽前確保休息足夠。有些人賽前會感興奮、緊張或有不必要的焦慮，壓力可能造成睡眠質量下降，最終影響發揮，所以心理質素甚為重要。
- ❸**忌吃不熟悉食物**：賽前不吃不熟悉的食物，如果須自帶能量食物等補給，需要在舉行賽事前幾天試吃，看看腸胃反應。
- ❹**補水有講究**：跑步時補水也有講究，因過程中會大量出汗，損失一定量的電解質，所以最好補充按比例配製好的電解質飲料。飲用時要把水瓶捏扁，減少水的流量，避免喝得太快。另外，如果不是追求成績，不妨停下來喝，因為邊跑邊喝，其實是很需要技巧和訓練的。



▲跑手選擇跑鞋，新不如舊。

養生湯水

益氣養陰

秋季天氣乾燥，「燥氣」讓人容易出現口乾舌燥、喉嚨乾痛等情況。註冊中醫郭岳峰認為養生要與季節相應，推薦了一款簡單的食療湯水給讀者。

材料：雪梨1個（約100克，削皮）、青皮蘿蔔約100克、蓮藕100克、馬蹄50克、瘦肉適量。（2至3人分量）

做法：❶所有材料入鍋，加水500毫升，煎煮10分鐘左右。

❷過濾後，加入蜂蜜5毫升，麻油0.5毫升，食肉飲湯。

功效：益氣養陰，理氣化痰，宣肺止咳，潤腸通便，涼血止血，適用於鼻乾燥，鼻衄（流鼻血）、流牙血，咽喉咳嗽，少痰或乾咳無痰，大便乾燥者。

備註：材料有兩種或以上即可，不必齊備。

大公報記者 陳惠芳

►雪梨有潤肺清燥的功效。



女性孕產期狀況影響孩子健康

研究結果

澳洲研究人員發現，母親在孕產期身心狀況不佳，會增加孩子在嬰兒期和青春期的慢性病的風險。相關論文已發表在美國《科學公共圖書館·綜合》雜誌上。

研究人員分析了五千多名孩子及其母親的身心狀況。結果顯示，母親在孕產期和產後一年的身心狀況與孩子的健康狀態息息相關。母親在孕產期患上高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病，會顯著增加孩子在嬰兒期和青春期的慢性病的風險。而母親在孕產期和產後一年有焦慮或抑鬱，也會顯著增加孩子在嬰兒期

患上哮喘、過敏等慢性病的概率。

研究還顯示，母親在孕早期每周飲酒超過一次，孩子健康狀況不佳的可能性是其他人的1.68倍。如果母親在孕早期不吃雞蛋、牛奶或魚，或母乳餵養不足六個月，孩子在嬰兒期的健康狀況會更差。如果母親在孕產期時間運動，孩子的健康狀況會更好。

母親在孕產期的身心健康和用藥情況，比如哮喘、妊娠期糖尿病、高血壓等疾病，或是使用抗抑鬱、抗過敏和抗生素類藥物，都會影響胎兒的發育生長。因此，這一研究凸顯出關注女性孕產期身心健康的重要性。（新華社）



▲女性孕產期的身心狀況，與孩子的健康息息相關。

參加馬拉松飲食錦囊

杏林細語

渣打香港馬拉松將於明日（24日）舉行，跑手們都如箭在弦。有註冊營養師指出，飲食調理有助身體儲備能量和維持體能，其中碳水化合物尤其重要。

註冊營養師（美國）余綺玲（Elaine）表示，馬拉松需長時間進行，所以身體要有充足的能量儲備。碳水化合物正是供給身體能量的主要來源，經消化後被轉化的葡萄糖會儲存於肝臟和肌肉，成為肝醣和肌醣，足夠的醣原能讓身體維持耐力，減少肌肉和精神疲勞。因此參與賽事之前，跑手儲得越多醣原，將有助增強肌肉耐力，讓身體於長途賽中慢慢燃燒。

至於要攝取多少碳水化合物，她指出，以體重100磅的女性而言，每日約需攝取400克碳水化合物，否則攝取過量，就會變成脂肪。不過對跑手而言，沒有一個標準要攝取多少碳水化合物，主要看他的體重，基本上體重每1磅攝取4克，如此類推作出計算。為了讓身體容易吸收，建議跑手比賽當天，早餐進食精製澱粉質食物，如白麵包、白飯、白粥，不宜進食較難消化的高纖維全麥包、麥皮等。若同時想吸收優質蛋白質，可以揀選火雞肉三文治、火腿通粉、雞蛋三文治及肉絲米粉等。而優質蛋白質有助修補肌肉。

Elaine又言，跑手可於賽前一小時進食輕怡碳水化合物及蛋白質食物，攝取能量，如牛奶、多士，但前者可能引致腸胃不適，跑手須以自身情況作出衡量。比賽期間，有科研指出身體流失2%至3%水分，會影響跑手散熱能力以及肌肉耐力，流失4%至6%水分會出現抽筋甚至中暑。是故跑前需補充足夠水分，如果跑手的尿液清澈透明，表示身體有足夠水分；假若尿液呈深黃色，就需注意補水。參與長跑運動的人，建議每一小時大概補充500毫升運動飲料，這是基本，但還需根據個人出汗多少，以及當天溫度和濕度而作出調整。賽後同樣須注意水分補充，至於補充多少，他們可在賽前、賽後分別磅重，比較流失水分多少然後進行補充，切勿攝取過量水分，而飲水過多或太急，會對生命造成風險。

大公報記者 陳惠芳



▲跑手參賽前可進食白飯，讓身體攝取能量。

補冬不如補霜降

藥食同源

今日（23日）是節氣「霜降」，古籍《二十四節氣解》中說：「氣肅而霜降，陰始凝也。」意思是天氣寒冷，大地將產生初霜的現象，不耐寒的植物停止生長，將要呈現一片深秋景象。

霜降後是進補的好時機，俗話有「補冬不如補霜降」的說法。秋末時節，是呼吸道疾病的高發期，很多人易犯咳嗽，慢性支氣管炎患者容易復發或病情加重。此時飲食以保暖潤燥，健脾養胃為主，宜平補，多食粥以及其他滋潤的食物，以生津潤燥，固腎補肺。《本草綱目》有張耒《粥記》的內容：「與腸胃相得，最為飲食之良。」

進食應季水果也是不錯的選擇，柿子甘寒微濕，能生津潤肺，其含豐富糖分、果膠及維生素，是慢性支氣管炎、高血壓患者的天然保健食品，但注意不宜多食，勿與螃蟹、魚類同食，恐造成腹痛、嘔吐，此須特別留意。蘋果能清熱除煩，並含豐富礦物質，有利於鈣的吸收利用，防治骨質疏鬆，也有補腦養血、凝神安眠的作用。

深秋寒氣襲人，既要防止受寒感冒，又要經常打開門窗，保持室內空氣新鮮。有些人的手腳會開始冰涼，可以在晚上洗澡後泡脚驅寒，然後做簡單的按摩，這樣可以有效改善手腳冰涼問題。但需要注意，霜降節氣因天氣逐漸變冷，身體局部保暖不當，或人體為適應寒冷的刺激而有所增加的新陳代謝等原因，使得慢性胃病、「老寒腿」等疾病的發病隨之增多。尤其是有消化道潰瘍病史的人，要特別注意腹部保暖以及平日的保養。

蘿蔔瘦肉粥

材料：白蘿蔔一條，粳米適量，新鮮瘦肉適量。

做法：❶白蘿蔔洗淨去皮，依個人習慣切片或刨絲。

❷新鮮瘦肉洗淨，切絲，用鹽和少量薑絲拌勻，備用。

❸粳米洗淨泡15分鐘，待吸飽水分。

❹將蘿蔔、粳米放入水中熬煮，大火煮滾後，轉文火，加入瘦肉。

❺慢煮約2小時，至粥水黏稠，可依個人口味加鹽或不加。

功效：生津潤燥、清熱化痰、止咳平喘、固腎補肺。

大公報記者湯艾加整理

▲蘿蔔瘦肉粥生津潤燥。

