

健康人生

值此馬拉松賽季，全城跑者熱血沸騰，摩拳擦掌準備挑戰自我。筆者作為前線醫護，一方面為大家追求極限的精神喝彩，另一方面則憂心跑者在清晨寒冷天氣中長跑的健康隱患。香港雖屬亞熱帶，但冬季「濕凍」的天氣配上海風，往往令體感溫度低於實測，讓不少跑者誤以為無虞，卻不知不覺步入險境。



周卓威
急症室專科醫生

馬拉松賽季正確着裝 做好保溫措施 健康起跑安全衝線



▶ 起跑前建議穿着速排汗水的保暖衣物。
圖片：渣打香港馬拉松官網

本文以急症室真實案例為鑒，分享「寒冷天氣長跑指南」。盼跑者等能安全衝線，享受勝利喜悅。

為何15°C氣溫也能致命

許多跑者以為「跑步發熱，何懼寒冷？」這是急症室最常見的誤解。人體猶如精密引擎，劇烈運動確能產生熱能，但寒冷天氣（氣溫低於15°C）下，有兩大因素令人體難以維持體溫：首先是風寒效應：跑動或海風吹襲時，流動空氣加速奪走皮膚熱量，例如氣溫10°C加上每小時30公里的風速，體感溫度可降至5°C甚至更低，香港冬季維港邊賽道常見此景。

其次，濕身危機更為致命。水導熱速度是空氣的25倍，一旦跑者出汗或遇雨，濕衣變成「冰毛巾」，急速抽走核心體溫，易引發醫學上的低溫症。當核心體溫跌破35°C時，身體保護機制崩潰，先劇烈顫抖（肌肉產熱），繼而意識模糊、心律不整，甚至猝死。急症室不乏年輕跑者因之入院，令人扼腕。

起跑前預防勝於「英雄主義」

急症室曾見證無數「年輕頂得住」的悲劇。起跑前的預防從家門口開始，切勿逞強。在穿衣着裝上，不宜穿着棉質T恤，因為棉質吸濕不乾，存在上述的「冰毛巾」隱患。筆者建議「洋葱式」層疊穿衣：貼身層選聚酯纖維或美利奴羊毛，速排汗水保皮膚乾爽；保暖層於氣溫低於12°C時，建議用輕薄抓絨外套或長袖排汗衣鎖住熱量；防護層則推薦輕量防風外套阻擋冷風。此外，配件至關重要，頭部散熱佔全身的40%，手脚易凍傷，穿戴帽子、手套、魔術頭巾護頸，勝過多穿厚衣。

動態暖身則能化「凍肉」為「鮮肉」。寒冷天氣導致的血管收縮、肌肉僵硬易斷傷，避免靜態拉筋（更耗熱），建議改花15-20分鐘進行如下動作：先輕鬆慢跑5-10分鐘，再做高抬腿、踢臀跑，最後手臂大迴環促上身循環。目標是微汗出、讓核心體溫升1-2°C，身體預熱完畢，可讓拉傷風險驟減。能量補給亦不可忽視。寒冷天氣代謝率提升，糖耗更快。建議賽前食用易消化的碳水如香蕉、多士；並飲溫水，因脫水會令血稠、心臟負擔增加，在寒冷天氣尤險。

賽中策略：監控與調整

槍響，人潮湧動，此時重在「聽身體話」。起跑微冷是正常的，若覺「暖洋洋」則表明跑者穿着過厚。可以遵循10°C法則，即穿衣如比氣溫高10°C，可跑2-3公里後，拉開拉鍊透氣或脫外套綁腰，維持「微涼不冷」，避大汗濕身。呼吸管也很關鍵，冷空氣直吸易致咳嗽、支氣管痙攣，建議用鼻吸氣，並在嚴寒時以頭巾輕遮口鼻。

最重要的是注重身體警號識別。若遇無法控制的顫抖、手足麻木刺痛（凍傷徵兆）、頭暈迷向，或異常疲勞嗜睡，請立即停賽求援。曾有跑者誤「撞牆期」硬撐，終點倒下時體溫僅34°C。馬拉松非人生的全部，安全第一。

衝線後鬆懈，亦是一大隱患，完賽後要防止「體溫過山車」。運動後的體溫驟降發生於停跑無產熱、血管擴張、汗液蒸發加上冷風，讓體溫急墜。筆者建議做「賽後三部曲」：首先速換乾衣，在5-10分鐘內至避風處，再換上乾暖厚衣，佩戴帽子；其次內外加溫，用熱薑茶、熱朱古力或熱湯暖核心，亦可食用補能量棒、飯糰，但嚴禁酒精，因其假暖真加速散熱；最後緩降心率，慢走緩衝防血回流慢，導致暈厥。

冬季健康醫療建議

香港衛生署衛生防護中心提示，由於天氣寒冷，市民特別是重點人群包括長者、長期病患者、戶外工作人士、孕婦、嬰幼兒和兒童應採取適當措施，保障健康。衛生防護中心發言人建議市民，特別是長者和長期病患者可採取以下預防措施：

- 留意天氣預報，因應需要加穿禦寒衣物，包括帽、頸巾、手套及襪等。
- 進食足夠的食物，攝取充足的熱量。
- 經常做適量運動，以增加血液循環及產生熱能；
- 逗留在溫暖的環境內，盡量避開早晚氣溫較低時段外出，亦應避免長時間暴露於戶外。
- 使用保暖電器時要注意安全，室內亦應保持空氣流通。
- 避免飲用含酒精的飲品，因為酒精會令血管擴張，不但不能保暖，更令身體流失熱量，使人感到寒冷。
- 如感到不適，應盡早求醫。

另外一些經由食物傳播的疾病在天氣寒冷時也很常見，建議：

- 選擇食物時，不要光顧無牌或衛生環境惡劣的商戶。
- 處理食物及進餐前洗淨雙手。
- 烹飪時應徹底清潔並煮熟所有食物。
- 進食時使用不同筷子夾取生熟食，以免交叉污染。
- 大部分火鍋材料都應存放在攝氏四度或以下的冷凍格內，冷藏食物則應放在-18°C度或以下的冰箱內。

▲ 醫護提醒參加渣馬的跑者在寒風中做好保暖。圖片：渣打香港馬拉松官網

【結語】

智跑健康路

跑步求健康快樂。心血管或哮喘患者在冷天跑步風險高，請務必諮詢家庭醫生意見。寒風綁鞋時，請遵循筆者「囉嗦」：層疊穿衣、動態暖身、速換乾衣，即可駕馭嚴寒，盡享冷風奔騰之樂。

中醫方法應對寒邪入侵

小寒和大寒是冬季的最後兩個節氣，強冷空氣活動較為頻繁，要注意防寒保暖。人們常說：「小寒大寒，凍成一團。」在這個時節，不少人會感覺到寒氣往骨頭縫裏鑽，導致關節疼痛。中國中醫科學院廣安門醫院主任醫師姜泉介紹，中醫認為關節冷痛主要是因為寒邪入侵、陽氣受阻。在生活調護方面，穿衣要「藏溫」，特別保護腰腹、頸項、足部；飲食要「藏熱」，可加入生薑、肉桂、當歸等藥食同源之品煲湯。冬季假如室內外溫差較大，容易引發血管收縮和血壓波動。姜泉介紹，針對溫差變化引起的不適，有3個「穴位開關」可以幫助快速調節氣血，穩定身體狀態。按壓風池穴與太陽穴有助於舒緩頭痛，按壓內關穴可寬胸理氣、寧心安神，擦搓足部的湧泉穴可促使氣血上下交融。

中新社

從骨科視角拆解「起跑線」上的隱形危機

渣打馬拉松2026今日起跑。當清晨氣溫下降，賽道上的每一步都不止是意志的較量，更是身體在冷環境下的適應考驗。筆者作為骨科醫生，每次見到數萬名跑者蓄勢待發，心情總是又敬佩又擔心：因為低溫會改變肌肉、肌腱與神經系統的「工作狀態」，一些平日不起眼的小差異，足以左右跑者是笑着衝線，還是在路旁停下來處理傷勢。

不少跑手都試過明明訓練做足，但一到凍天起跑，跑幾步小腿就繃緊，甚至突然「一下」拉傷。這種情況未必代表訓練不足，而是身體組織在較低溫度下，黏彈性與神經肌肉控制會受到影響，令同一個跑姿、同一個配速，都變得更「吃力」。

作一個簡單的比喻：橡皮筋暖時柔軟，凍時較硬；肌肉與肌腱亦會出現類似的「變硬」傾向，伸展與回彈的感覺會不同。當肌肉溫度低於理想的生理範圍，肌肉受傷（包括撕裂）的風險亦會上升，尤其在未熱身就急加速、急上斜坡或突然轉換步頻。

最易出事的「首公里」

真正的危險往往不是最後的幾公里，而是起跑後的頭一公里。因為跑手可能尚未完成有效升溫，肌肉-肌腱複合體仍偏「硬」，但現場氣氛、旁邊的人潮以及「配速誘惑」，會令跑手不自覺一開始就「用力過猛」。對小腿、阿基里斯腱一帶而言，這種「未熱開就拉高負荷」的

情況，較容易引起拉傷、抽筋或腱相關不適；未必每次都嚴重撕裂，但足以令跑手之後全程都要硬撐甚至被迫退賽。

起跑區的主要「陷阱」

有跑手會感到腳感遲鈍、本體感覺與反應變慢。類比天冷時手指會不靈活，腳部的感覺與神經肌肉反應在冷環境下亦可能變慢，令跑手對落地角度、路面起伏的修正時間拉長。渣馬起跑段人多擠迫，若再遇上伸縮縫或路面微斜，會讓足踝扭傷風險自然上升；而「本體感覺/平衡訓練」之所以有效，正是因為它能降低足踝扭傷的發生率，反映神經肌肉控制的重要性。

首公里放謙卑

- 起跑後把視線放在腳前三米，留意路面狀況，步頻與配速用「漸進」取代「衝出去」。如果出現明顯刺痛、持續加劇的痛楚或影響跑姿的疼痛，請當它是身體的警報而非意志考驗，應立即減速、停下評估，並且在必要時求助，往往比硬撐更能避免「小傷變大傷」。
- 馬拉松是一場同自己對話的旅程。希望跑手們不單追求個人最佳成績，更懂得在寒風中用更聰明的方法照顧身體：跑得快固然值得自豪，跑得安全才是真正的長跑智慧。

醫生的實戰錦囊

暖身要「升溫」

- 凍天最實際的目標是令身體真正熱起來、微微出汗，令神經肌肉系統「開機」，而不是單靠原地拉扯幾下就當完成熱身。
- 建議賽前做5-10分鐘的動態熱身（例如原地小跑、高抬腿、踢臀跑、側步、腿部擺動），再慢跑一段作過渡，讓首公里變成「進入狀態」而不是「即刻搏命」。
- 至於長時間、用力的靜態拉筋，如果作為賽前主要內容，可能影響即時表現。更穩妥的做法是把靜態伸展留在賽後或當作柔韌訓練的一部分，而賽前應以動態與漸進配速為主。

保暖並非裝備炫耀

- 穿着長褲、小腿套、手袖、風衣等的意義，是幫跑手保住周邊溫度，減少「未熱開」就被迫硬上強度的情況；到真正進入狀態後再按需求減少衣物，比一開始就受凍跑更安全。



骨科專科醫生 譚家華

