



戶外運動要留意

作者：衛生署醫生及營養師



夏日將至，大家有沒有計劃把握這陽光普照的好天氣，到戶外盡情地玩樂一番呢？香港夏天的氣溫和濕度一般都較高，在街上走一會，很快便會汗流浹背。因此，要在夏天享受戶外運動的樂趣，便需要選擇合適的時間進行，並留意水分的補充，以免身體出現脫水、中暑的情況。

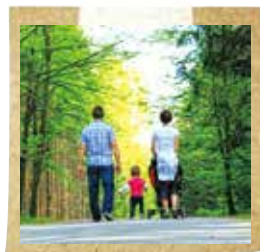


香港特別行政區政府
衛生署 中央健康教育組 健康地帶

如想知道更多有關兒童及青少年的體能活動資訊，歡迎瀏覽「衛生署中央健康教育組」網頁 (<http://www.cheu.gov.hk>)。

戶外運動須注意的事項

<h3>天氣</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 戶外運動前，留意香港天文台公布最新之天氣警告和預測的紫外線指數。當紫外線指數高企（6或以上）時，要考慮穿著長袖布織衣物、佩戴闊邊帽或撐傘、選擇有遮蔭的地方、戴上可阻隔紫外線的太陽眼鏡，以及使用防曬系數15或以上的太陽油。當紫外線指數再上升時，便需加強以上措施。
<h3>衣服</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 穿著淺色、寬鬆及通爽的衣服，以減少吸收熱力，同時方便排汗及散熱。
<h3>選擇運動</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 留意運動的強度和時間長短，因為高溫、出汗及疲乏均會增加對身體的負荷。 ♥ 在酷熱天氣下，應避免作長時間的劇烈運動，例如長跑等。
<h3>時間</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 宜安排在早上或下午較後的時間進行，減少於猛烈太陽下曝曬。 ♥ 如必須在酷熱環境下到戶外運動，要適時在蔭涼處休息。
<h3>預防蚊叮蟲咬</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 穿上寬鬆、淺色長袖上衣及長褲，並於外露的皮膚及衣服上塗上含避蚊胺（DEET）成分的有效蚊怕水或蚊怕膏，在有需要時重複使用。
<h3>進行運動時</h3>	<ul style="list-style-type: none"> ♥ 夏天由於氣溫高，身體會加速排汗，導致水分流失更快。故此，戶外運動時應帶備並要補充足夠水分，避免出現脫水情況。 ♥ 應避免飲用含咖啡因的飲品，例如咖啡及紅茶，因為這些飲品會增加身體水分透過泌尿系統流失的速度。 ♥ 若感到任何不適，應立即停止有關活動，並盡快求醫。



遠足、游泳和到公園玩耍，也是適合於夏天進行的運動。多做運動有很多好處，但需緊記在夏天進行戶外運動時，要謹慎選擇時間和注意補充水分，運動前後亦應做熱身和伸展運動；如感疲勞或不適，應盡快停止運動，並向醫護人員或專業人士尋求協助。