



跑步健康知多啲

近年，愈來愈多人喜歡跑步，令這項運動成為一股潮流。跑步有益身心，不受時間和場地限制，看似十分簡單，然而我們絕不能掉以輕心，必須注意下列事項，以策安全。

如何選擇跑步裝備

跑步的基本裝備應以舒適及保護功能為重，以下建議可供參考：

- 1) 跑鞋 — 應選擇尺碼適中、貼合腳型的跑鞋。合適的跑鞋能讓你跑步時更為舒適，也能保護雙腳，特別是腳踝。如跑鞋嚴重磨損，便不應穿着，以免因跑鞋的緩衝能力下降而受傷。
- 2) 跑步服裝 — 要注意衣服的吸濕、透氣及排汗功能，並選擇以輕盈及易乾物料製造的衣服。此外，上衣及褲子以合身為要，不宜過於寬鬆，以免擦傷皮膚。只要不妨礙雙腿活動，跑步時穿長褲或短褲皆可。
- 3) 襪子 — 應挑選緊貼腳型又吸汗的襪子，太舊或起毛球的都不要穿，否則容易磨損雙腳或形成水泡。



跑前準備及跑後舒緩

跑步前應吃少量食物，讓身體儲備足夠能量，但切忌大量進食，以免消化不良和腸胃不適。



跑步前也應先熱身，例如快步走，讓肌肉放鬆和喚醒身體機能，然後伸展關節及肌肉，防止運動時抽筋、拉傷或扭傷。

在結束跑步後不宜馬上停下，應先快走或步行一段時間，待心跳減緩、身體降溫，再進行伸展運動讓肌肉放鬆，舒緩運動所造成的肌肉痠痛。

另外，跑步時應注意補充水分，帶備足夠的水或其他有助補充電解質的運動飲料，並定時飲用，千萬不要口渴時才喝水。

不同季節注意事項

跑步對身體的影響，因季節而異。夏季炎熱潮濕，跑步者常會出現呼吸急促和流汗脫水的情況，容易中暑和曬傷皮膚，因此應注意補充水分和防曬。相反，冬季寒冷乾燥，跑步者應注意保暖，先穿着吸汗的內衣，再穿上防風外套，以免流汗後加速失溫。另外，氣溫寒冷會導致血管收縮、肌肉僵硬，增加受傷機會。由此可見，無論在任何季

節，跑步人士都應留意氣候變化，按個人身體狀況，做好防曬或保暖等準備工夫。

經常跑步的好處

培養經常跑步的習慣，可讓人體產生快樂荷爾蒙「安多芬」，有助減壓、放鬆心情；也可促進新陳代謝、加快血液循環，有效保護心血管。跑步亦可鞏固骨骼、防止肌肉萎縮，以及暫緩身體老化，能協助增強免疫力，預防疾病。

