


## 減少運動損傷的預防措施

相信大家從上兩期的健康資訊內獲得不少有關運動與水分的資訊。除確保身體在運動前、中、後都有充足水分以維持健康外，大家亦應該採取預防措施來減低運動損傷：

<b>午飯的份量</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- 選擇一些輕盈的食物，例如果醬多士或脫脂奶作為午餐，以提供體力</li><li>- 不要在吃飽午飯後立即做運動，以免影響消化</li></ul>	
<b>留意天氣和環境狀況</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 避免在空氣污染指數高的情況下進行戶外運動</li><li>- 中午時段，陽光一般較猛烈，如要走出辦公室進行戶外活動，應採取適當的防曬措施，例如塗上防曬產品、換上鬆身衣服等</li></ul>
<b>熱身和舒緩運動</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>- 在運動前做熱身</li><li>- 在運動後做舒緩身體的動作，以減少拉傷和扭傷的風險</li></ul>	
<b>量力而為</b>	
	<ul style="list-style-type: none"><li>- 按照自己的體能，選擇合適的運動</li><li>- 運動期間要適當休息，避免過度疲勞</li><li>- 如於運動期間感到暈眩、胸口痛、嚴重的肌肉或關節疼痛等，應立即停止運動，並盡快接受醫生的診斷和治療</li></ul>

把握上班時間多做運動的好處確實很多，切記在享受這些好處時做足安全措施。除了適當補充水分外，亦應多留意以上各點，以減低運動損傷的風險。