

運動補液策略

香港夏季的氣溫平均有攝氏三十度以上，於如此炎熱的天氣下做體能活動，運動者出現脫水的現象，可以說是屢見不鮮的事情。過度脫水會造成體溫上升和增加心臟負荷。運動科研究的實證顯示，如脫水情況超過 2% 身體重量（例如體重是 70 公斤，2% 體重等於 1.4 公斤），會削弱運動者的表現和認知功能（如專注力）。因此，為確保運動者的健康，補液便成為於運動過程中不可或缺的一環。

運動前補液

飲用約 300 至 450 毫升水作運動前補液，此舉有助確保運動者有充足的體液。

運動中途補液

運動者宜每小時補充約 400 至 800 毫升液體。體重或運動強度越高，補液量就要相應增加。目的是控制脫水程度不超過 2% 體重。飲用含碳水化合物和電解質的飲料能幫助平衡體液濃度和維持運動表現。

運動後補液

如運動後正常用膳，一餐均衡的膳食再加 1 至 2 杯清水已能補充運動時失去的水分和鹽分。另外，運動者可採用較積極的策略，方法是按體重每下降 1 公斤，補充 1.5 公升液體（例子：流失 2 公斤體重的補液量就是 3 公升）。這方法適合一些未能於運動後即時用膳，或一日內要重複訓練，需作快速補液的人士。

上述為一般性的建議，運動流汗量會受各種環境和個人因素影響，例如年紀、性別、運動強度、氣溫和相對濕度，以及運動者對脫水的耐受性等。因此，運動者應時刻留意身體狀況，作適當的補液，以免於炎夏時出現運動中暑。這樣，運動自然可以「長做長有」；大家的身體也會愈來愈強健。