

天氣變冷，如何維持運動樂趣？

冬季氣溫下降，新陳代謝變慢，維持健康體重變得困難重重...

天冷減脂好時機 冬季運動五撇步

文 / 臺北市立大學教授 曾國維

冬季是瘦身減脂的好時機，在冬季低溫環境中運動，提高運動中的脂質代謝，善加規劃不同種類和強度的運動，能有效消耗更多的熱量。臺灣地處高濕的亞熱帶海島環境，冬天會因為較高濕度使體感溫度比實際氣溫更低，冬季運動五撇步，讓您運動更健康。

一、穿脫方便的洋蔥式穿著

冬天運動服裝要兼顧環境低溫和運動時體溫的升高，冬天戶外運動的服裝，建議是以氣溫加上預估運動時體溫升高8°C左右為選擇穿脫方便衣服的參考，例如外面天氣為10°C，服裝就以18°C作為穿著的依據。除了防風和保暖衣物的洋蔥式穿著之外，容易穿脫的帽子、手套、圍巾和口罩，都是運動中彈性調整的好選擇。

二、充分的動態漸進式熱身

較低的氣溫容易造成肌肉、肌腱等軟組織延展性降低及關節僵硬，因此冬季運動前的熱身更為重要。漸進式動態暖身的原則，關節活動及肌肉伸展由小角度到大角度、由單關節到多關節、由靜態伸展到開合跳、高抬腿行走及弓箭步來回走等動態熱身運動。

三、適時的補充水分與能量

冬天運動較不易流汗也不容易覺得口渴，但補充水分卻和夏天運動時一樣重要，若是未及時的補充水分，一樣容易造成脫水現象。冬季熱量的散失會高於夏季，醣類是最快也最易於吸收的熱量來源，搭配奶類、豆漿等優質蛋白質，有利於中高強度訓練後熱量的補充及肌肉的強化。

四、完整的收操與運動後保暖

運動後的緩和伸展活動可以幫助肌肉的放鬆與舒緩，收操伸展時加強柔軟度與關節末端角度



冬季運動要注意保暖。

的伸展。由於運動後身體不再大量產熱，此時應注意濕氣排除及保暖，漸次將衣物洋蔥式穿回。

五、寒流來時多注意

環境溫度降低時可能因為周邊血管收縮造成血壓上升，對患有心血管疾病或高齡的朋友，冬季運動的風險也會跟著提高，寒流來襲時可以考慮改在室內運動，或者逐漸適應溫度後再外出，特別要注意如果在運動中發生胸悶胸痛、冒冷汗、呼吸困難等症狀，請馬上停止運動。

寒冬繼續維持良好的運動習慣，注意冬季運動五撇步，讓您把握冬天減脂健體的好時機，盡情享受冬季的樂活躍動。 MOHW

徵稿啟事

下期主題：親愛的，我的蔬菜攝取量增加了！

許多上班族都習慣外食，加上不少小朋友、民眾並不喜歡吃蔬菜，想達成「一天5蔬果」目標就得耗費許多心思。下期「樂分享」單元將徵求讀者攝取蔬果經驗，期待讀者分享自己如何增加蔬菜攝取量經驗，鼓勵民眾一起維持健康、均衡飲食。

投稿注意事項

- 截稿日期：2019年1月5日。
- 投稿信箱 enews@mohwpaper.tw。一經採用，於出刊後1個月內核付稿費（稿費以每篇450元600字計）。
- 其他投稿注意事項，請見衛福季刊官網首頁。

