

# 天氣冷颼颼！ 如何運動才安全

◎嘉義長庚復健科醫師 陳煒森

◎嘉義長庚復健科主治醫師 謝煒基 校閱



**近**年來氣候變遷明顯，今年1月13日，嘉義出現了入冬以來全台平地最低溫，僅有4.7°C。寒流一波波到來，不知台灣的冬天，屢破低溫是否會成為常態？

天氣寒冷不是造成人們運動傷害的唯一因素。環境、衣著、營養、個人健康狀況、運動強度等因素，都可能在冷環境下影響人們運動，甚至造成傷害。一般來說，大部分的人在冷環境下運動，並不會增加冷傷害的機會。但是在冷環境下，又加上潮濕、下雨或者風吹才可能造成全身或身體某部位溫度失衡，進而造成冷傷害。

常見的冷傷害有低體溫、凍傷、非凍傷性冷傷害等。一般凍傷只會發生在人體組織溫度低於0°C時，而發生的位置多在冷空氣直接接觸的部位。如鼻子、耳朵、臉頰以及手腕等處。非凍傷性冷傷害通常發生在溫度介於0°C～15°C間，台灣寒流來時，溫度差不多就落在此區間。而這類傷害發生的原因除了天氣冷外，還需加上肢體受潮濕這個因素，最常見的例子就是所謂凍瘡。

症狀的表現一開始會是肢體腫脹且麻木，肢體顏色會從一開始的紅色變成白色最後變成失血性的紺色；如果進一步惡化就會產生傷口。

在冷環境下運動時，衣著方面建議分為三層：最內層（聚脂纖維或聚丙烯）以保暖為主，中層（刷毛或羊毛）可以提供初步隔離冷空氣，最外層最好穿著可供人體濕氣排出外界並擋風遮雨的材料。

運動時應適時調整衣服的隔離性，減少流汗，並利用衣服的排氣口減少汗液聚集。除非下雨或風大否則不穿最外層。若運動強度增強時，須減少衣服的隔離性。

此外，患有心血管疾病或氣喘的族群在寒冷環境下運動時需特別注意，運動壓力再加上冷環境壓力常使得疾病更容易發生，所以在天氣寒冷時須特別小心。

以上建議可作為冷環境下安全運動的參考，畢竟有充足的準備，才能享受運動帶來的健康與喜悅。☺