

熱浪運動 聰明補水

受全球暖化與氣候變遷影響，近年夏季氣溫屢創新高，高溫警報已成常態。在悶熱的天氣下運動，若缺乏完善的防護措施，將大幅增加熱傷害的風險。現代人運動風氣盛行，從室內的有氧、瑜珈，到室外的健走、慢跑，甚至是長達數小時的馬拉松耐力賽，都可能因環境悶熱或補水不足而引發身體不適。因此，在鍛鍊身體或追求個人極限之前，千萬要留意氣溫變化。落實戶外運動保護措施，適時、適量補充水分，才能安全享受運動，遠離缺水危機！

五招預防戶外運動熱傷害



做好熱適應

活動前注意身體狀況，循序漸進訓練讓身體適應高溫。



穿透氣衣物

選擇淺色、透氣排汗的輕薄長袖，並搭配防曬乳與遮陽帽。



避開高溫日曬

避開 10:00 至 15:00 高溫時段，改選清晨、傍晚或通風良好的室內活動。



少量多次補水

每小時補充 2~4 杯水（每杯 240 c.c.），避免含糖或酒精飲料。



量力而為運動

了解自己的極限，依個人舒適強度活動，切勿逞強超出體能負荷。

夏日運動補水「三適原則」



適時

- 戶外活動前 1 小時開始喝水。
- 並分兩階段補充水分。
- 儘量在活動中每 15 分鐘喝水。



適度

- 依據天氣、活動量及流汗量，適度補充水分，不要等到口渴才喝水。
- 若活動超過 1 小時或補水量超過 1000 毫升，需補充含電解質的運動飲料。
- 避免飲用含高糖分、咖啡因或酒精成分之飲料。



適量

- 出門前 1 小時慢慢喝下 400~600 毫升的水。
- 戶外活動中，則每 15 分鐘飲水 200~300 毫升。
- 注意尿液顏色，深黃色表示身體缺水，需再補充飲水。

夏日運動請量力而為，牢記聰明補水與防護五招，就能有效遠離熱傷害，安全享受健康盛夏！

