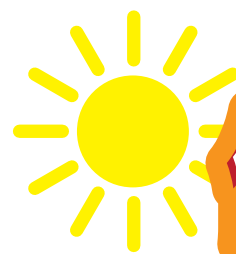


特別鳴謝



何善衡慈善基金會有限公司

何善衡慈善基金會有限公司慷慨資助香港中文大學運動醫學及科學研究中心之「何善衡運動醫學發展及教育計劃」，大力推動運動醫學教育及其發展。本冊子是此計劃重點教育項目之一。



健康運動全攻略

健康運動訓練大法 及 運動創傷治理大法



目錄

引言	p.1
第一章 - 健康運動訓練大法	p.4
1.熱身運動 Warm up	p.6
2.緩和運動 Cool down	p.7
3.控制體重 Weight management	p.8
4.均衡飲食 Proper meal	p.9
5.補充水份 Rehydration	p.10
6.炎熱天氣下運動 Exercise under heat	p.11
7.合適裝備 Proper gear	p.12
8.了解身體 Body condition	p.13
9.不應吸煙 No smoking	p.14
10.遵守規則 Fair play	p.15
第二章 - 運動創傷治理大法	p.16
1.撞傷 Contusion	p.18
2.扭傷 Sprain	p.19
3.骨折 Fracture	p.20
4.脫臼 Dislocation	p.21
5.掉牙 Drop tooth	p.22
6.開放性傷口 Open wound	p.23
7.頭部撞傷 Concussion	p.24
8.流鼻血 Nose bleeding	p.25



引言

近年來，香港人越來越注重健康，政府亦鼓勵市民恆常參與康體活動，所以在四周角落都不難找到男女老少在做運動。但與此同時，在學校的操場、體育館或運動場亦見到學生們及運動人士在沒有熱身的情況下便進行運動，撞傷後或腳踝扭傷後沒有即時得到妥善的護理等情況。

本冊子希望透過輕鬆淺白的表達方式，向一眾學生及運動愛好者介紹各種具有科學實證的健康運動小貼士與運動創傷的處理方法，令大家可以安全地享受運動帶來的樂趣。



人物介紹



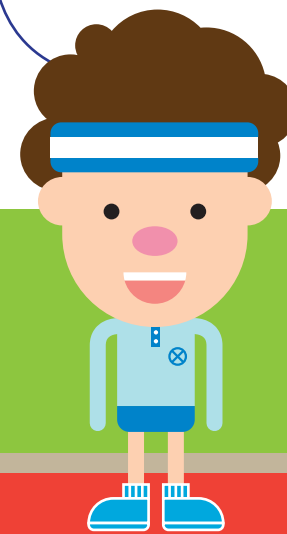
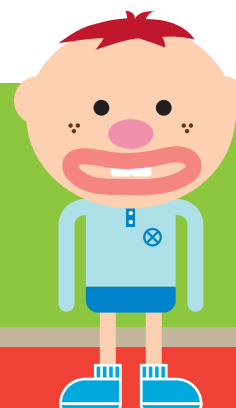
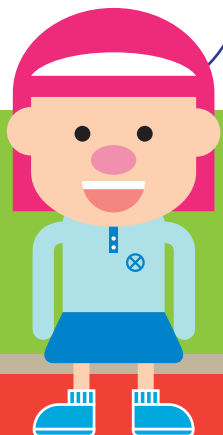
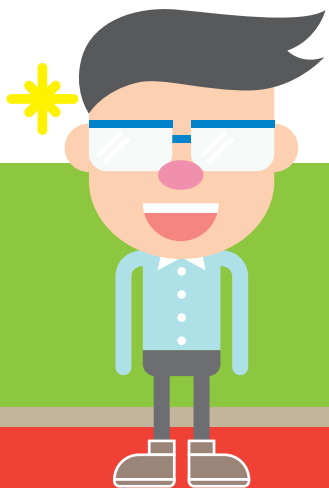
咩星人
來自外太空的
運動常識博士



傑仔
自認萬人迷
喜歡運動

小鈴
心地善良
為食好動

阿強
男童軍
熱心幫人



高 Sir
熱心教學
關心學生

靖雯
品學兼優
運動健將

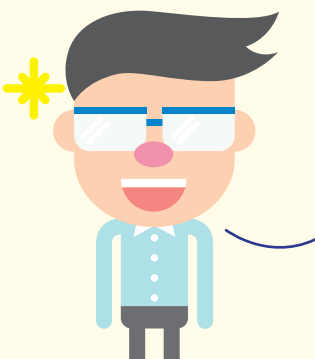
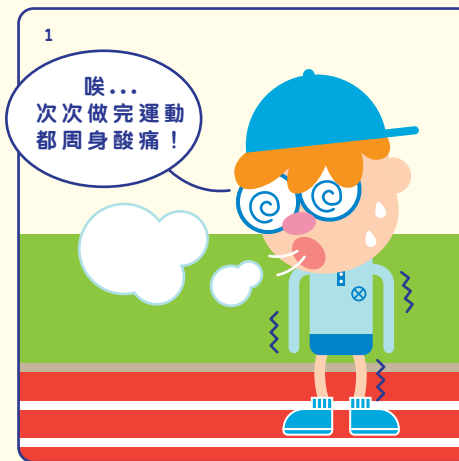
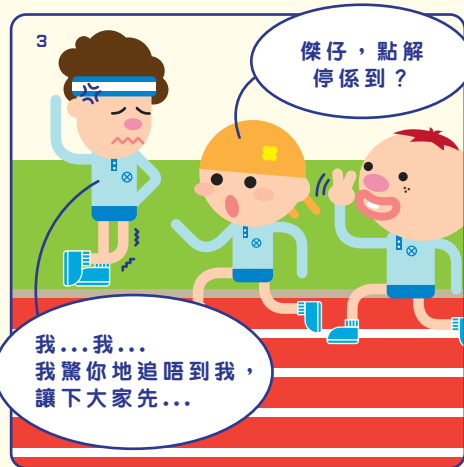
文仔
神出鬼沒
能力不詳

第一章 健康運動訓練大法



1. 熱身運動

2. 緩和運動



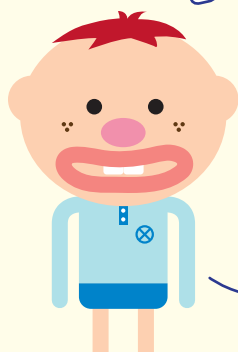
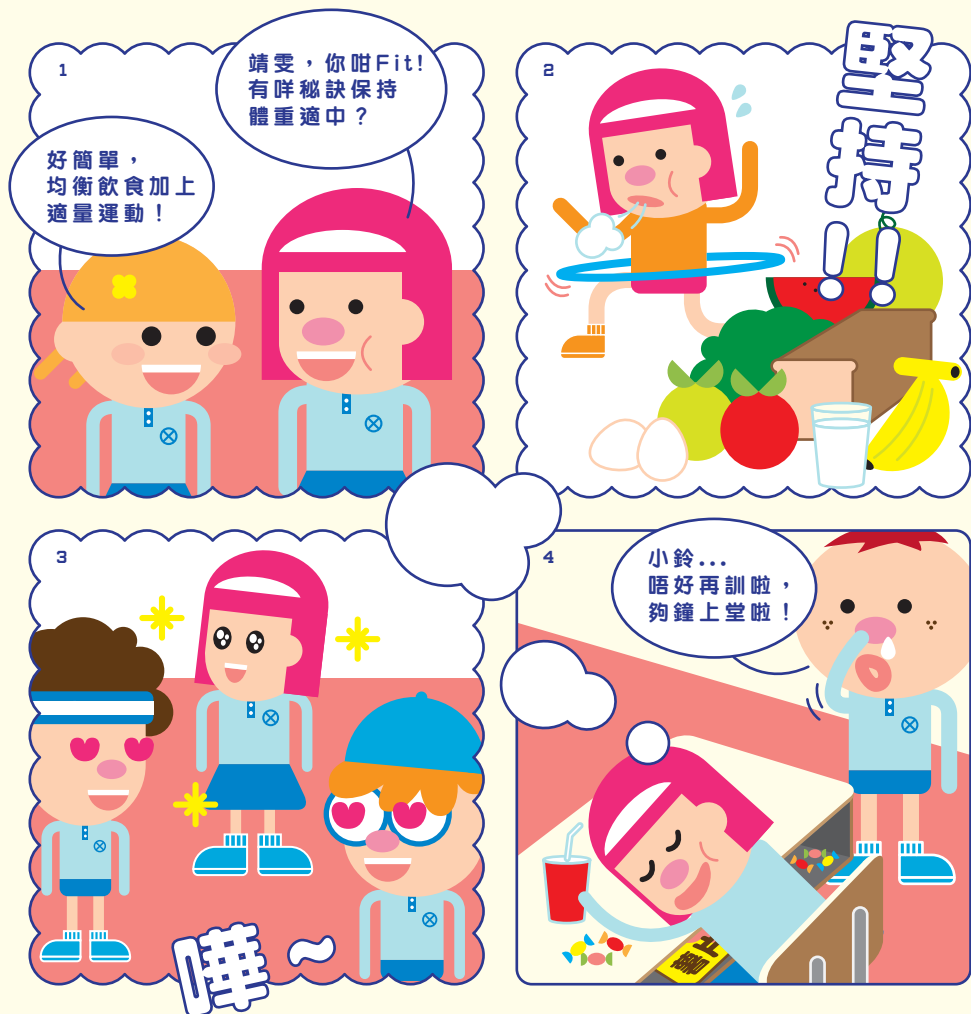
運動前的熱身運動能減低運動受傷的機會，建議熱身次序：
 ● 3-5分鐘慢跑 ● 3-5分鐘動態或靜態伸展。熱身時間建議為5-10分鐘。動態伸展與靜態伸展的分別是前者主要是動彈的動作包括前踢腿、交叉步、前跨步等，而後者是大家常見的拉筋動作。

運動後的緩和運動能幫助加快身體的恢復，減輕運動後的肌肉酸痛。緩和運動包括3-5分鐘慢跑和3-5分鐘靜態伸展，每個動作做1-2組，每組肌肉拉20-30秒。緩和運動需時5-10分鐘。

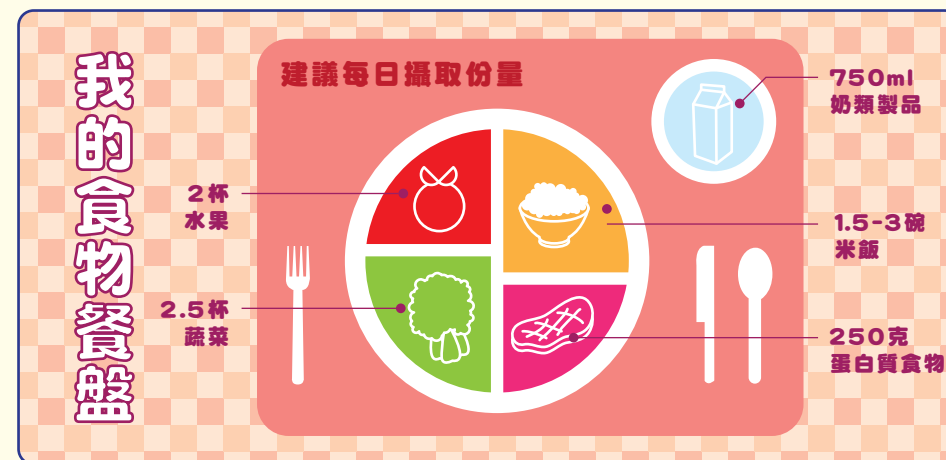


3. 控制體重

4. 均衡飲食



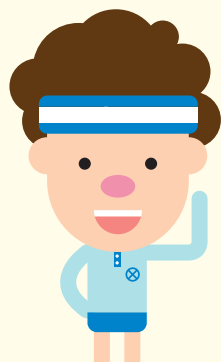
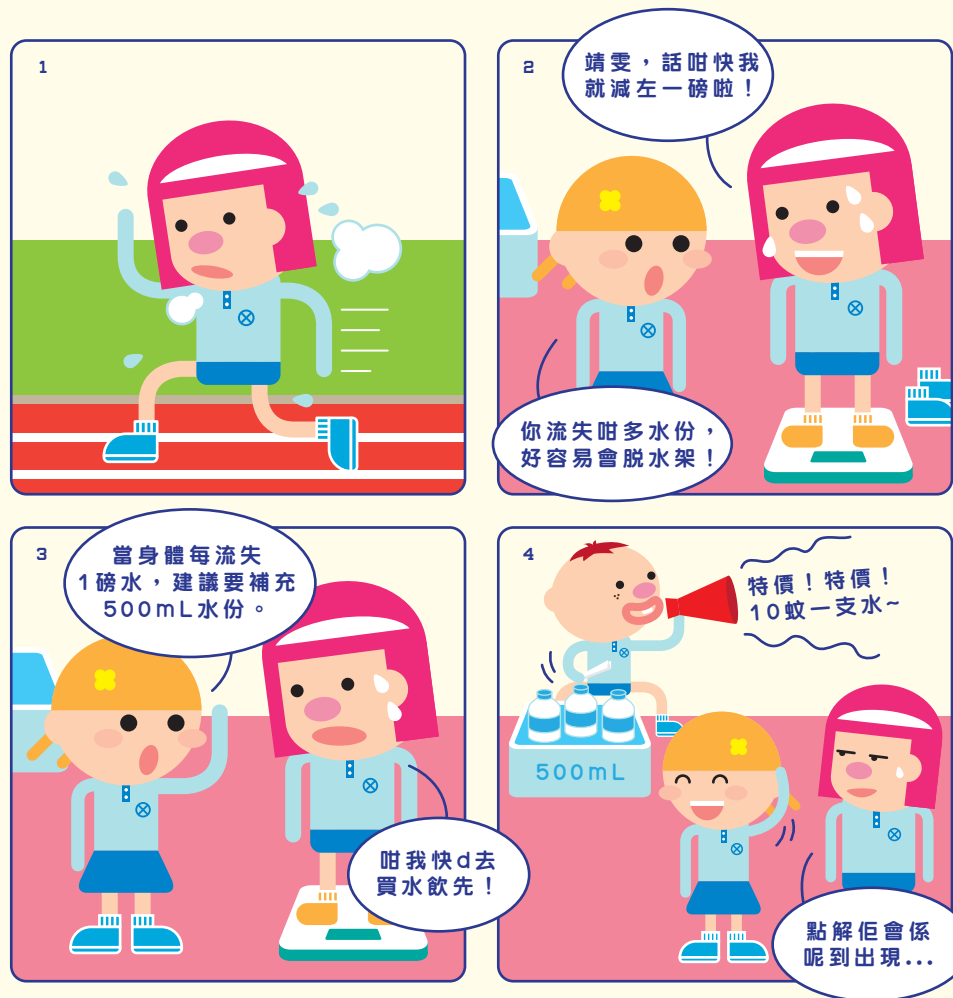
體重控制計劃應包括有節制的飲食再配合適量的運動，缺一不可。運動的選擇應以帶氧運動為主，例如：游泳、緩步跑、踏單車、跳健康舞等，運動量需為每星期3至5次及強度為最高心跳率的60-90%，並每次持續30至60分鐘(最高心跳率 = (220 - 年齡))。如果你是剛接觸運動，可以嘗試做2組各10分鐘作開始。



依照最新推出的“我的食物餐盤”的建議，以1個11歲42kg男性及44kg女性每星期運動3-5天為例計算，每日需要2000卡路里，建議每日攝取1.5-3碗米飯，250克蛋白質食物，2.5杯蔬菜，2杯水果，及3杯(750ml) 奶類製品。



5. 補充水份



當大家感到口乾時，身體已失去約2-3%的水份。以下是一些脫水徵狀，包括：停止流汗、肌肉抽筋、心悸、噁心及嘔吐。各位於運動時要謹記每15-20分鐘補充水份。當身體每流失1磅水，建議要補充500mL水份。



6. 炎熱天氣下運動



在炎熱天氣下運動要不時補充水份以防脫水。此外，亦須穿著淺色的衣物及使用防曬產品，並盡量留在陰涼的地方。



7. 合適裝備



運動時必須使用合適的裝備，例如穿著合適的運動鞋，可減少運動時扭傷的機會。



8. 了解身體

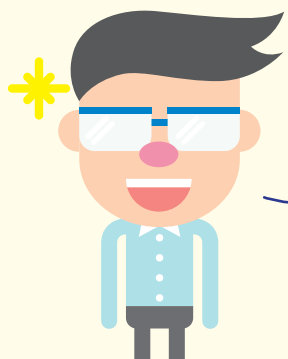
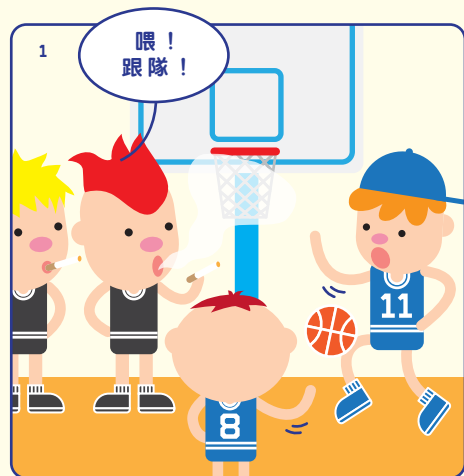


進行運動前,須確保身體處於良好狀態。劇烈運動過後,身體需要24-48小時回復。如在身體不適、身體處於過份疲勞的情況下運動,便會增加運動受傷的機會。而受傷的運動員應聽從醫生的指示作合適的訓練。



9. 不應吸煙

10. 遵守規則



健康的潮人不應吸煙！吸煙者患肺癌的機會率比非吸煙者高10倍，亦會大大減弱心肺功能，影響運動表現。

每項運動都有特定的規則以保護各運動員的安全，避免不必要的身體碰撞，減少受傷的機會。



第二章 運動創傷治理大法



1. 撞傷

2. 扭傷



在撞傷後的第一天應在患處使用冰敷，這能幫助患處止血及控制瘀血的大小。在72小時後，對患處進行熱敷，能促進患處的血液循環，從而幫助身體將瘀血吸收。嚴重的撞傷可導致骨折，應尋求醫生的治療。

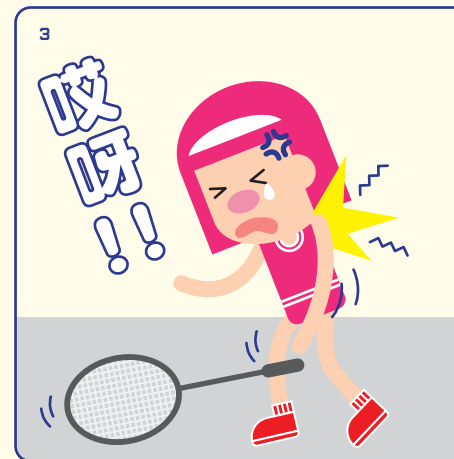
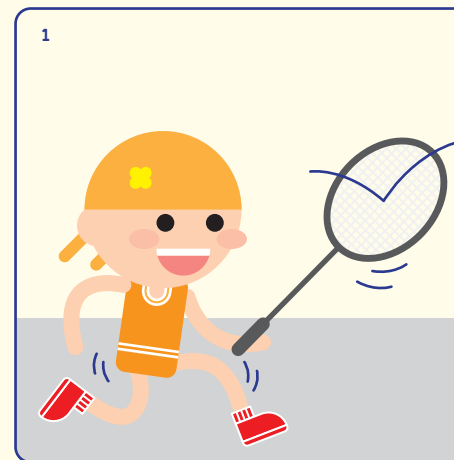
常見的扭傷發生在腳踝和手指，俗稱“拗柴”和“穿魚蛋”。受傷後，應即時進行 P.R.I.C.E. 治理。

- Protection 保護：保護患處，避免其再受傷害。
- Rest 休息：停止運動，馬上休息，避免傷勢惡化。
- Ice 冰敷：對患處進行冰敷，能幫助止血及控制瘀血的大小。
- Compression 施壓：利用繃帶包紮患處，加壓有助止血及控制腫脹。切勿包紮過緊妨礙血液流通。
- Elevation 提高：把患處抬高於傷者的心臟高度，減少血液流至患處，有助止血止腫。



3. 骨折

4. 脫臼



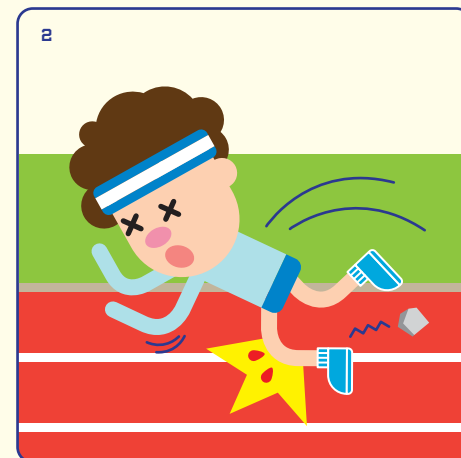
骨折通常發生在碰撞性運動。此傷患會令患者失去活動能力或肢體變形。當你懷疑有骨折的情況，盡量固定患處，並避免患處受力，然後到醫院尋求醫生的治療。

脫臼是關節不正常移位，通常發生在肩關節，受傷發生後該關節會失去活動能力。當此受傷發生後，應先固定關節保持不動，然後到醫院求診。千萬不要自行把關節復位。



5. 掉牙

6. 開放性傷口



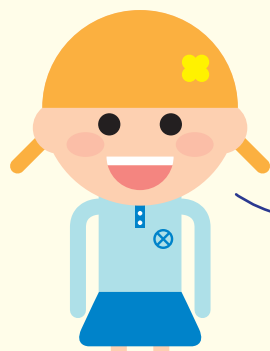
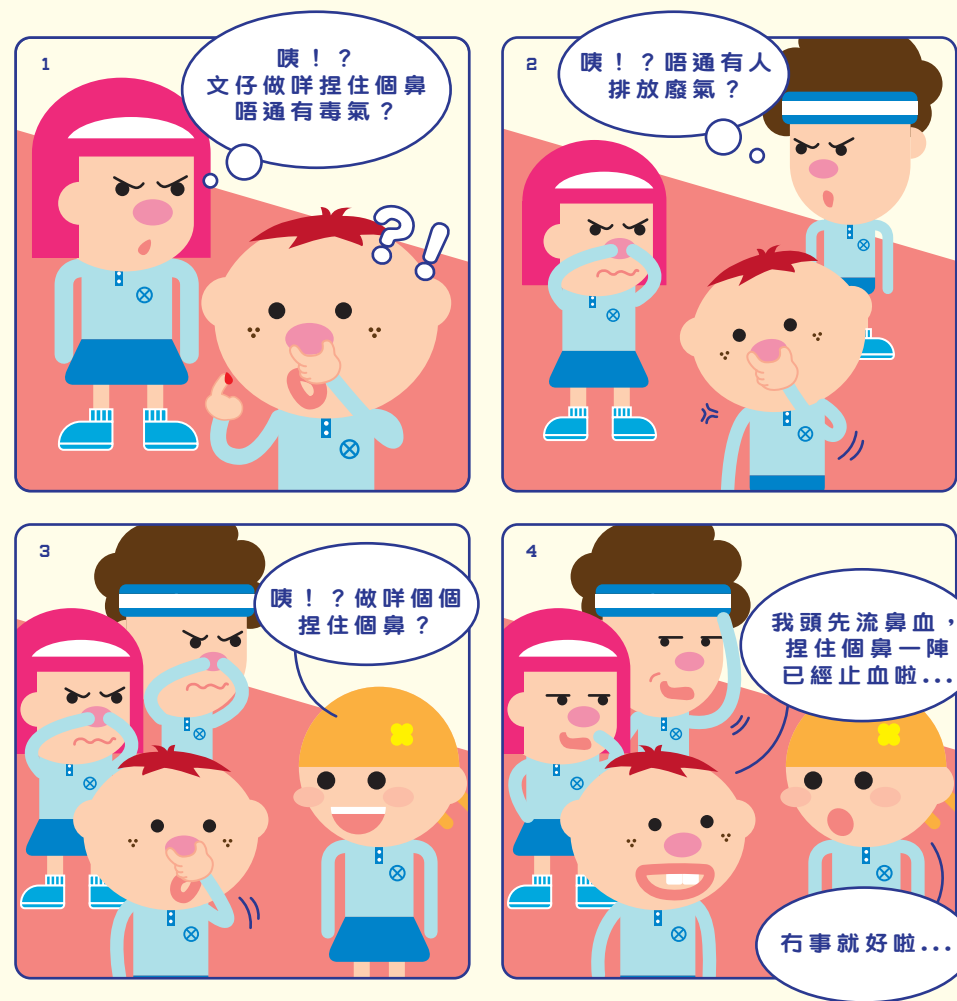
當你不幸掉牙，盡快把牙放回原位，或先用鹽水或牛奶，甚至用口水把牙洗淨儲存，再找牙醫治理。切忌用清水。

常見的開放性傷口有割傷和擦傷。當皮膚有傷口，應把傷口提高高於心臟的位置，用大量清水把傷口沖淨，並對傷口施壓，以達至止血的效果。若止血後傷口過大，需要用紗布蓋好。



7. 頭部撞傷

8. 流鼻血



撞傷頭部後，應停止活動，確保沒有傷口及耳鼻沒有液體流出，及觀察48小時。但若曾失去知覺，應送院檢查。

當流鼻血時，應把頭部前傾，用手指輕捏鼻的下半部(鼻骨的位置)，並每三分鐘檢查是否已止血，如重覆三次還未止血，須立即求醫。如發現鼻骨有骨折的情況，也須立即求醫。



編輯統籌小組

陳啟明教授

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系 講座教授
香港賽馬會運動醫學及健康科學中心 總監

容樹恒醫生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系 榮譽臨床副教授
香港賽馬會運動醫學及健康科學中心 執行總監

李韋焯先生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系 助理講師

邱啟政先生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系 助理講師

陳振坤先生

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系 助理講師

黃曉淋小姐

香港中文大學醫學院矯形外科及創傷學系 項目統籌員

聯絡方法

地址：香港沙田威爾斯親王醫院呂志和臨床醫學大樓

5樓74029室

電話：(852) 2144 5016

傳真：(852) 2646 3020

出版機構



香港中文大學醫學院
矯形外科及創傷學系



香港中文大學醫學院
香港運動醫學及運動科學研究中心



香港賽馬會運動醫學及
健康科學中心



香港中文大學
運動醫學及健康科學舊生會