

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 自由時報 日期 97.5.14 版面 B七版

運動後 不要猛灌水

記者鍾麗華 / 台北報導

跑步、爬樓梯、爬山、做運動讓人喘吁吁，這時候突然灌水喝可能會致命危機！醫學博士莊淑旂昨天表示，人在運動時，心跳加快，身體處於疲憊中，脹氣難以消除，喝水阻礙

排氣，一旦氣無法排出，將造成心臟負擔，很容易發生意外。

準內政部長廖風德日前心臟病發突然猝死，他的太太在部落格中寫到，「當天他帶著1000西西的水壺在社區裡走10圈」；莊淑旂認為，如果廖風

德沒有立刻喝水，不會死得那麼突然。老祖宗很久以前就有「『喘喘』不能喝水」的觀念，但現代人常不信邪，運動後猛灌水，相當危險。

榮新診所副院長何一成則從西醫的觀點，支持莊淑旂的部分說法。何一

成說，在天冷時運動，如果突然喝冰水，冰冷的水到胃腸中，使胃腸嚴重降溫，將誘發胃痙攣、氣喘等；但若是溫水就沒有這個問題，不過，仍要注意飲用量，最好不要超過300西西，否則會使胃擴張、血壓上升。在劇烈運動後，最好能緩和3分鐘，讓血壓下降、心跳和緩後再飲用。

何一成指出，運動員在不得已的情況下，會盡量減少喝水的危害，像是馬拉松選手在運動中，通常只喝一小口的溫水；至於廖風德的死因與喝水是否有關？他表示，心血管不好的人，如果違反上述的運動後喝水的原則，會有更大的危險。

莊淑旂強調，容易喘就是氣不通、不順，氣無法排出，喝水反而會壓迫心臟，最好是靜下來之後，等氣通、放屁後才喝水。而且要把水端起來，同時挺胸、縮小腹，把橫隔膜拉開才是正確喝水的姿勢，且要一口一慢慢喝。

莊淑旂認為，運動員由於運動習慣，喝溫水應該無礙，不過，精神疲者、身體疲勞者，則切忌在運動後尚未和緩時，把一大杯的水灌下肚。

