

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 科學 來源 大成報 日期 90. 3. 13 版面 九版

《你不可不知》

狠狠運動 延後性肌肉痠痛上身

盡量休息 伸展運動要緩和 按摩熱敷加速血液循環

記者 徐大基 / 報導

許多人會有這樣的經驗，在第一次上健身房，或久未運動，總會一鼓作氣，狠狠地到健身房中

補回來，然而

未活動的肌肉，在強度突然超乎平時訓練刺激下，結果就是隔天全身痠痛難耐，輕則逼得讓人不得不暫時再停止運動，重則可能讓人失去再回健身房的動力，這種休息了一段時間才發生的肌肉痠痛，可以靠著休息、伸展、按摩、熱敷等方法來消除。

以時間區分運動所造成的肌肉痠痛種類，大致上可

以分為兩種，一種是急性肌肉痠痛，另一種是延後性肌肉痠痛，而前所敘述的

就屬後者，而這也是比較容易

段時間，也許是十二小時，也可能是二十四小時以後，痠痛時間可持續一到三天，而在運動後的第二天或第三天達到最高峰。

根據專家建議，發生延後性肌肉痠痛最好盡量休息，休息能減緩痠痛現象，慢慢促進血液循環，加速代謝物排除，並且使疼痛部位營養的供給提升，並進行修復，使之恢復正常。

除了休息，還要配合伸展動作，藉著伸展活動部位，恢復運動後骨骼起微細構造的变化，但伸展動作必須是緩和的，以免對肌肉二次傷害。

按摩則可以改善血液循環，並且加速代謝物排除，有效放鬆肌肉骨骼，使得肌肉痠痛的症狀能獲得舒緩。

熱敷也是消除延後性肌肉痠痛的方法

發生在非運動員的一般民眾身上，通常發生在運動過後一



之一，按摩肌肉痠痛的部位，可以加速血液循環，尤其再配合著輕微的伸展運動，更可以加速消除肌肉痠痛，相當有效。

