

## 炎夏運動後，該喝多少水？

●國內運動員都知道，炎暑中練習要多補充水份，但如何拿捏份量，才不致因喝太多水，造成身體負擔，或喝得不够，使身體疲勞或抽筋，減低訓練功效呢？

美國運動營養學專家玲達·胡古柏最近依據科學測試提出了一個值得參考的公式——

「運動後，每損失約點四五公斤（即一磅）的重量，等於二杯水」。

她建議，任何運動員，在高溫中揮汗十五至卅分鐘，即應補充半到一杯水。至若游泳選手，溫水中練習比冷水中更耗費體內水份，因此應喝得更多。

依照這個比例，在一個小時的練習過程中，選手至少要喝下二至四杯水。乾淨清澈的白開水是最好的飲料；果汁、牛奶、運動飲料，只要糖份低於百分之十，或富含充沛水份的蔬果不但可補充水份，尚可提供運動中消耗的熱量也不失為良好補充品。

胡古柏並且教導運動員從檢視自己的尿液來瞭解是否缺水。若尿液呈淡檸檬黃色，無強烈氣味，表示你體內水份充足；至若尿液呈混濁的暗黃色，有濃重氣味，那麼你該喝水了！

可是這裡有個「但書」，當運動員服用多種維他命來補充營養時，不論體內水份足量與否，尿液都可能呈現暗黃色且有氣味。

（陳筱玉譯自美國游泳雜誌）

### 《瑞士國際射擊錦標賽》

## 中華射手 準頭欠佳

### 杜台興 空氣手槍 擠進前十名

【本報訊】中華射擊隊在瑞士國際射擊錦標賽第一天表現欠佳，僅杜台興在空氣手槍中擠入前十名，其它選手都在廿名以外。

杜台興在男子十公尺空氣手槍中，以五七五分，在六十九位選手中名列第九，我國其它四位選手的成績為：程茂森五六五分，第廿四名，全文鶴五五八分，第四十五名，曹淵五五

九，第四十四名，王松華五四九分，第六十二名。

三位步槍選手的成績也不盡理想，蘇俊明、吳慧民同為五九〇分，在九十五人中並列第廿二名，郭孟熙五七九分第八十四名。

全隊唯一的女將陳雪霞，以五六五分在五十一人中排名第廿四名。