

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫學 來源 大成報 日期 890120 版面：九版



較流暢，提高乳酸的代謝  
降低，血液循環可變得  
吸收這些水份，使濃度  
後補充水份，血液就會  
堆積在體內，若在運動完  
輸代謝物的功能，造成乳酸

## 吳潛哲 運動醫學專欄

登刊五周至一周

運動完後喝水有助於乳酸的代謝，可促進血液循環，不過，運動完後不能馬上大口喝水，以免引發心律不整，最後可能導致昏倒。

運動時流汗使身體內的水份散失，如果體內缺乏水份狀況嚴重，血液的濃度就會增高，一旦濃度增高，流量就會減慢，影響血液運

# 運動後別立刻大口喝水

### 除易噎到 還可能引發心律不整

能力，因此，運動後補充水份對乳酸的代謝頗有助益。

部份民眾在劇烈運動後感到口渴，於是立刻喝下大量的水補充水份，但是，運動剛結束時，人的呼吸還很急促，在神經肌肉協調性不夠，無法配合時，遽然喝水不但容易噎到，還可能影響心臟跳動及傳導，引發心律不整。

運動後喝水可幫助乳酸的代謝，但喝水時應注意水溫，太冰或太燙的水應儘量避免，以免刺激咽喉組織，容易噎到，最佳水溫是一般室溫。

值得注意的是，運動完後要喝水應等到自己覺得呼吸變得順暢時再喝，但每個人的恢復期不同，有

人恢復期較快，有人恢復得較慢，何時喝水應視個人呼吸狀況而定。運動後喝水切忌大口大口的猛喝，應含在口中一點一點慢慢喝，若呼吸恢復正常期較慢的人，可先將水含在口中，等到呼吸變得較平穩時再把水吞下，以免噎到。

至於運動完後是否需要補充運動飲料？若是汗流得不多，只要喝一般的水就可以，若大量流汗，可適量喝些運動飲料，以補充流失的電解質。

(記者 劉忠杰/整理)

(填琪聯合診所骨科、運動醫學科主任吳潛哲口述，記者盧映利整理，諮詢專線為〇二二八三三五五九轉三二)