



【本報訊】在黑夜中練跑，是上班族在百忙中做運動的一個選擇，雖然不少人會夜跑，但未必是最理想的跑步時段。中西醫都一致認為，下午是最佳跑步時間，因為身體進入最活躍狀態，適合做體能鍛煉；若要減肥消脂發揮最大效果，又沒有高血壓等病患，則可選早上跑步。但礙於都市人運動時間有限，心臟科醫生建議選擇跑步時間以方便為先，身體可自動調節。

記者：伍雅謙

**現**時並無大型醫學研究分析每日最佳跑步時段，香港運動醫學及運動科學學會會長兼心臟科專科醫生麥耀光表示，根據理論人體經過一晚睡眠，早上精神較集中，血糖也較低，這時運動有助消耗脂肪。但早上血壓及血小板黏性較高，心跳也較快，易出現血管閉塞，故中風及心臟病多在早上剛睡醒時發生，高危病人如高血壓人士應避免在早上進行高強度運動。



■心臟科專科醫生麥耀光指，都市人生活繁忙，運動時間以方便為先即可。 夏家朗攝

# 上班族夜跑難入眠

## 宜趁下午身體機能活躍運動

下午身體機能開始進入活躍狀態，麥表示，荷爾蒙、腎上腺素及睪丸素在中午過後均會上升，新陳代謝及體力也較佳，適合進行肌肉訓練及運動員挑戰極限，是最佳的運動時間，亦適宜練跑。到了晚上，身體狀態一般較差，因已準備進入睡眠狀態，開始分泌睡眠荷爾蒙(melatonin)，似乎不是最理想的運動時段。但他指，除非是運動員參加比賽，否則夜間運動對普通人的影響不大，身體節奏可隨生活作息改變，若習慣在晚上做運動，身體會自動調節適應。

### 恒常運動有助延壽7年

除非是專業運動員，否則一般人在哪個時段運動並非最重要，應以方便性為先。麥續指，能配合日常生活及工作，恒常進行適量運動才是選擇重點。他提醒，恒常進行中強度運動，對高血壓、糖尿病、心血管、中風甚至骨質疏鬆均有幫助，並有助延長壽命7年或以上，建議成年人每周應進行5天30分鐘中強度運動，又或每周進行3天20分鐘高強度運動，「就算90歲都可以跑步」。

跑步屬帶氧運動，能增強心肺功能，麥表示，強度視乎個人體質而定，若跑至感疲累便

屬中強度，若辛苦得無法說話則屬高強度運動，此外，也可佩戴心率儀器來量度。

註冊中醫師許懿清表示，中醫認為早上及下午均是跑步好時辰，因身體經過一晚睡眠，氣血凝滯，朝早活動身體可令當日精神特佳，建議在早上7至9時跑步，「飲少少暖水或輕食就可以跑」；至於下午3至5時，身體已消化午餐，略感肚餓時跑步更有助減肥。她指，飯後散步或急步行均有益身體，但除非平日工作壓力極大，需透過輕鬆的慢跑來紓壓，否則不建議夜跑，「跑步要用氣，用氣太過會好難入眠，無法放鬆」，夜晚霧氣濕重，跑步也容易受寒，會令睡眠質素較差人士進一步影響睡眠。

### 低脂易消化食物補充能量

【本報訊】都市人無可避免要選擇夜跑，需注意飲食調節及水份補充，否則可影響睡眠質素。註冊營養師鍾素珊表示，夜跑者大多屬消脂式慢跑，以減肥或維持健康為目標，一般跑步時間為30至60分鐘，約可消耗300至600千卡熱量，故亦需補充能量。不過，在晚間不同時段跑步，飲食及能量補充方式也有不同。

### 流失水份致體溫上升

鍾指，在傍晚5至7時跑步，只要中午曾進食正常午餐，跑步前毋須再進食，跑步後則可吃適量低脂食物，如蒸魚或去皮雞肉、蔬菜、白飯及水果。至於晚上9時後才跑步，最好在跑步前3小時進食正常晚餐，若在跑步前兩小時進食，則適宜先吃半份晚餐，餘下半份留待跑步後食用；若時間不足，只能於跑步前一小時進食，則可吃半份三文治，再添加一杯豆漿或果汁略為補充能量，跑步後才享用晚餐。她建議，夜跑後應進食易消化及低脂食品，如粥、意粉或三文治，以免影響睡眠質素。

跑步後人體會流失水份，令體溫升高，夜跑後若未能補充足夠水份，易因體溫上升而難以入睡。鍾建議可於跑步前量度體重，如跑步前體重是100公斤，跑步後重99.5公斤，代表身體流失0.5公斤水份，需補回0.5公升清水，即飲用兩杯水，如此類推。 ■記者伍雅謙

