



體力不好的人不宜
貿然做雪地運動，
要先訓練體力。

糖尿病人的 冬季運動

文／洪建德

本刊特約健康顧問
陽明醫院新陳代謝科主任

糖尿病人剛開始運動時，不要馬上進入冬季的運動，需在1年前就要好好的調整身體的肌肉、心肺功能……。

注意事項

1.剛開始運動的人，不要馬上進入冬季的運動，需在1年前就要好好的調整身體的肌肉、心肺功能以及食物。如慢跑、有氧運動、腳踏車、游泳、重力訓練(舉重)…等等。

2.受傷或生病時，暫時不要運動。因為這時血糖會高。

3.運動之前先要暖身運動，至少要10分鐘，包括拉筋，活動關節，慢慢地輕鬆肌肉，避免日後的運動傷害。

4.運動前、運動中、運動後要驗血糖。尤其是運動超過1個小時以上，中間要再驗一次血糖，發現血糖已經下降時，要吃食物以避免低血糖的發生。運動前血糖已經是350毫克/100毫升以上，這時再運動血糖會更高。因此在運動之前，應該找醫師把血糖先控制好。

5.身上要帶碳水化合物食物，如：香蕉、蘋

果、橘子…等等，或麵包、饅頭，避免消耗熱量之後需要更多的糖份，而此時如果沒有進食會造成低血糖。

6.要戴太陽眼鏡保護眼睛，避免受到陽光的刺激，在白茫茫雪地中，陽光從雪地反射眼睛，網膜會受傷。

7.保護皮膚不要受到陽光或風力的侵蝕。爲了要防晒應該塗抹防晒係數(SPF15)以上的防晒藥膏或乳霜，要均勻抹在曝曬的地方。爲了要防止風害，則需要擦特殊的石油膏，在受風吹襲的臉上、耳朵、頸部，在嘴唇則擦護唇膏。

8.要喝足夠的水。運動前、運動中及運動後，因爲身體的水分，除了從小便、汗孔排泄出來之外，在運動時肺部還會蒸發過多的水分，因此要補充水分讓身體的電解質平衡。

9.要穿保暖的衣服，以避免體溫過低。過低的體溫，常因穿太少衣服引起的。在冷空氣中停留過久，循環不良時，會使得體溫嚴重下降，引起生命的危險。寒冷時待在室外不要超過30分鐘以上。遇到體溫過低時，迅速地泡熱水澡，然後在房間裡蓋上溫暖棉被或毛毯，再按摩全身以增進手與腳的血液循環。

10.千萬不要逞強，因為身體的能量、體力是有限的，過冷的天氣會增加身體的壓力，對於血壓、呼吸、心跳、都是非常大的影響，千萬要小心。

瞭解凍傷

首先認識糖尿病人與正常人有什麼不一樣？糖尿病剛開始發生時與正常人沒有什麼異樣(病人未被診斷前)，可是時間久了以後，血糖、血脂肪上升，動脈硬化越來越嚴重，血管流通的口徑會越來越小，在常溫28~30度時沒問題，可是在零下時，身體爲了要保持體溫不要擴散太快，因此對於四肢的循環會迅速地減量，對健康的人而言，血液循環減量是可以忍受的，可是對於已經血流量剩下10%以下，甚至於1%以下的糖尿病人，血液流量再減少可能就會引起致命性的變化，除了腦中風、心肌梗塞之外。

1.凍傷：輕微的凍傷皮膚會有白白片狀的東西，過一段時間就會好，一個禮拜就看不見疤痕。可是嚴重時會影響到底下的肌肉，甚至於骨頭變黑、萎縮，幾個月之後會凹陷下去，因爲已經沒有組織了。

凍傷剛開始時有什麼症狀呢？會突然的疼痛或難過，再來會覺得有點熱，皮膚開始變紅、變白，這時應該趕快進入室內暖和受傷的部位，可以用身體較溫暖的部位來傳達熱量，千萬不要磨擦或按摩，讓受傷的皮膚繼續惡化。

可以利用接近體溫的溫水37度C來解凍，也可用局部熱敷的敷布。假如是下肢凍傷，應該要躺臥，先做暖身運動，再讓醫生開些藥物治療。

之後問題還沒解決，還會容易盜汗，腳部特別冷，甚至於有麻木的感覺，幾天後還會有發炎或皮膚變色的現象。凍傷的部位復元之後，天氣

寒冷時還會感到酸痛，以後接觸到雪地時，會比其他更容易凍傷。

2.冷泡：比較不怎麼嚴重的凍傷。在天寒地凍的地方，如北歐、北美、西伯利亞等地，在天氣含有很高的濕度時，會引起離身體比較遠，血液循環比較差的手腳發癢或發炎，然後起水泡後破裂。

3.壕溝腳：壕溝腳與「冷泡」是類似的，只是水泡發生在腳，通常在10度C以下，士兵們在壕溝裡就容易發生。在歐洲的戰場上，常發生這樣的情形。壕溝腳只要一個晚上，12小時左右就會在一些人身上發生。

雖然台灣平地不會下雪，也絕無天寒地凍的危險，但是現在國人旅遊至寒帶日增，看雪祭、回老家、或回僑居地，沒有預防凍傷的觀念是危險的。

預防凍傷

1.要穿適當的衣物。出發前先注意居住地氣候。

2.運動後會流汗，流汗又產生熱，這時有些人會覺得穿的衣服太多了，就脫下衣服，而且大量流汗，水分大量蒸發，是很容易著涼的，所以運動之後，先把汗擦乾，不要馬上脫掉衣服。

3.衣服濕了不要在外面太久，應該趕快進入室內，因爲濕冷的衣服是引起凍傷的原因，這時趕快換上乾的保暖的衣物。

4.繼續做腳部與手部的運動，讓血液循環能夠進出心臟比較遠的足部和手部。

5.禁止喝含酒精的飲料。雖然酒精可以暫時擴張血管，但喪失更多的溫度。而且糖尿病人喝酒之後，如是純酒精會降低血糖，會影響低血糖的判斷，以及運動之後的協調能力。

6.運動時發生凍傷，要馬上要停止運動；常有移民加拿大的朋友會問說：「冬天可以作哪些運動？」。冬天非常冷或大雪已經淹沒房子時，就要作室內運動，不要到室外去。在北美社區或健身俱樂部中，都有室內運動的課程。也可以到購物中心，或室內運動中心，作運動器材的諮詢與販賣，如固定的腳踏車，或是簡單的階梯上下

運動器，或是跑步機，還有划船的機器等等。一旦開始運動，應該每天固定的時間做，而不要放棄。

雪地運動

1. **越野滑雪**：越野滑雪所需要的東西，包括衣物、滑雪板，太陽眼鏡等一些附屬衣物，它需要有堅強的肌肉、耐久力，以及平衡感，是所有冬天運動中最消耗熱量的，也最能夠鍛鍊肌肉強度以及耐力，對心肺功能及協調都有很好的幫助。應該注意的是體力不好的人要先訓練體力。危險性是摔倒，以及全身性的運動之後，會覺得比較消耗體力，容易感冒，或是心臟負荷不好，引起心肌梗塞。

2. **下坡滑雪**：需要的東西與上述類似，它也需要人體的平衡感，柔軟度及下肢肌肉的結實，關節的柔軟。好處是能增加肌肉的強度，及增加身體協調的能力；壞處是對於老人或退行性關節的人不適合，會摔倒造成傷害。

3. **溜冰**：它需要溜冰的器具之外，平衡感以及強壯有柔軟度的踝關節。好處是能夠增進身體的平衡，及小腿肌肉的鍛鍊；壞處是腳踝可能會酸痛或受傷。

4. **冰上曲棍球**：除了滑雪用具之外，還要曲棍球的面罩、曲棍桿，還需要有平衡溜冰的能力。好處是增進團隊的精神，與平衡和肌肉力道的鍛鍊；危險性是跌倒或撞傷。這是加拿大人最愛的運動之一。

5. **扔掃把球**：是北美的冰上運動，它與曲棍球非常接近，所需要的器材一樣，身體也需要好的平衡耐力，及非常有力的腳。好處是能夠訓練我們的心肺血管，肌肉的力道及增進團隊的合作；壞處也是容易滑倒、撞傷，而且比冰上曲棍球更加激烈。

6. **雪橇滑雪**：需要有身體的平衡感。好處是爲了要往下滑，所以要走到山坡上，會消耗一些能量，也能增進肌肉的強度，及心肺的功能；危險性是摔得重。 



永豐餘生技股份有限公司

人 才 招 募

1. 產品經理 (大陸)

大專以上農業科系畢，對保鮮蔬菜、冷凍蔬菜加工流程熟悉者，兩年以上農場管理經驗，具大陸工作經驗者尤佳。

2. 基地主任 (大陸)

大專以上農業科系畢，具農場基地業務生產及人員管理經驗者尤佳。

3. 業務主任 (台北)

大專以上農業科系畢，有農業資材推廣經驗，具英文及日文能力者尤佳，服務地區全省各地。

4. 業務人員 (台北)

大專以上農業科系畢，對農業資材推廣有興趣者，具英文及日文能力者尤佳，服務地區全省各地。

5. 儲備幹部 (台灣/大陸地區)

大專以上農業科系畢，對農業資材推廣、銷售及農場管理有興趣者。

應徵者請備歷傳照、畢業證書影本，寄至：

100 台北市重慶南路二段51號14樓 人資行政部收

(信封請註明應徵項目、地點，來函恕不退件) 或E-mail: resume@yfy.com



新產品—防草覆蓋用紙幕