

- 高溫環境容易導致運動員身體熱壓力上升，造成運動表現下滑，甚至衍生成為熱疾病。然而，臺灣為濕熱海島型氣候，選手難以完全避免在熱環境下訓練，因此需有相對應的抗暑策略。
- 降溫 (cooling) 是一種能立即見效的手段，可幫助運動員在熱環境下提升運動能力或表現。本文內容摘錄自國民體育季刊 218 期 <巴黎奧運抗暑策略篇：實用降溫方法>，整理出重點精華供教練、選手及相關支援人員參考。

內部降溫 Internal cooling

方法	注意要點	運動前 pre-cooling	運動中 per-cooling
冷飲	溫度 4~10°C； 勿過量飲用	每 15 分鐘攝取 3.2 mL/kg	同左
冰沙	勿過量攝取	劑量 7~7.5 g/kg，暖身前 15~30 分鐘分次攝取；或 暖身後攝取	劑量 1.25~3.75 g/kg，休息時攝取
薄荷醇 漱口	濃度 0.01%； 蠶豆症患者禁用	每次 25 mL，漱口 5 或 10 秒；自由使用	同左

外部降溫 External cooling

方法	注意要點	運動前 pre-cooling	運動中 per-cooling
冰領巾／冰背心	使用前置於冷凍庫結凍	暖身前 20~ 30 分鐘使用	暖身時或 休息時使用
手掌／前臂降溫	水溫 10~15°C，不可過低	浸泡 10 分鐘	休息時浸泡
全身冰水浴	水溫 15~25°C，不可過低	浸泡 20~60 分鐘	難以適用
澆水／風扇／ 水噴霧／薄荷醇 噴霧或凝膠	擴大身體接觸面積；薄荷醇 噴霧濃度 0.2%、凝膠濃度 8%，蠶豆症患者禁用	自由使用	休息時使用
冰敷	臉部或四肢	暖身前 5 分鐘 使用	休息時使用

參考文獻

陸康豪 (2024)。巴黎奧運抗暑策略篇：實用降溫方法。《國民體育季刊》，53 (2)，37-41、95。