

香港文匯報訊（記者 鄭慧敏）第二屆香港單車節將於本月25日進行，長達30公里及50公里的賽事消耗參加者大量體力。有營養師提醒參加者，比賽前兩小時需進食補充碳水化合物的食物，以麵包、粟米片為佳。同時避免進食高脂食物，以免阻礙身體吸收能量。她又說，比賽期間需補充水分及碳水化合物，建議參加者進食糖果、乾果、能量條等。

澳洲註冊營養師林思為說，單車比賽對熱量需求大，若運動前沒有補充能量，會出現血糖低、乏力、缺水等，故比賽前兩小時，參加者需補充碳水化合物，以低脂、低纖為主，例如1碗粟米片及脫脂奶，同時避免進食高脂食物，以免阻礙身體吸收能量。

她又提醒，為免脫水，參加者於活動前1小時至兩小時需吸取400毫升至600毫升水分。

每句鐘小吃補充 練邊騎邊食

林思為續說，若參加者需1小時至兩小時才完成賽事，則每小時需補充最多30克碳水化合物，建議參加者進食糖果、乾果、能量條等，事前更需練習如何一邊騎車一邊進食，以免發生意外。

15分鐘要補水 勿飲汽水

飲品方面，她指出，參加者需補充最少75%汗液流失量的水分，以普遍每小時流失500毫升至1,000毫升計算，則每小時最少補充750毫升水分，平均每10分鐘至15分鐘喝幾口水。她建議參加者飲用運動飲品及稀釋果汁，但要避免飲用汽水及紙包飲品，因糖分高，會減慢水分吸收。

比賽後，林思為說參加者需補充糖原及水分等。賽後小食以補充碳水化合物及蛋白質為主，例如1份雞肉三文治、兩片果占麵包和250毫升脫脂奶等。

另外，林思為強調，參加者日常需維持均衡飲食，可按體重計算營養需求。她舉例說，休閒車手每每公斤體重需要5克至8克碳水化合物，以65公斤計算，即每天需攝取325克至455克，約6碗飯至9碗飯。蛋白質方面，每天每公斤體重需要1至1.6克蛋白質，以65公斤計算，相等於320克至500克肉類。

她又提到，吸收足夠鐵質有助保持抵抗力，亦有研究指鐵質不足影響運動表現，成人每天需攝取70毫克至90毫克鐵質；而維他命C有助傷口復元，男士每天需攝取90毫克、女性則為75毫克。

營養師教「充能」攻克單車節

賽前補糖補水防不適 忌食高脂類礙吸收



■一眾專家提供賽前飲食和揀車等建議。林思為（左）、方家進（左三）、李偉俊（左四）。彭子文 摄



■李偉俊說，平板運動助強化身體肌肉。 彭子文 摄



■林思為建議參加者賽前進食麵包等吸收碳水化合物。途中進食乾果、能量條等補充能量。 彭子文 摄

比賽當日飲食建議

時段	飲食建議
比賽前 2小時	■進食2片至3片白麵包、1碗至2碗飯/粉麵／1碗粟米片及脫脂奶／1隻至2隻香蕉及500毫升能量飲品 ■喝400毫升至600毫升水分
比賽前	喝200毫升至300毫升水分
比賽期間	進食糖果、乾果、能量條、運動飲品、稀釋果汁
比賽後	小食：1份雞肉三文治／兩片果占麵包和250毫升脫脂奶／1隻香蕉、1杯鮮果低脂乳酪及運動飲品1杯
比賽後2至4小時	進食豐富碳水化合物及蛋白質的食物

資料來源：澳洲註冊營養師林思為 製表：鄭慧敏

揀車需「輪穩頭直」「逼力」要有效

教練指點 單車比賽期間隨時出現「炒車」意外，要避免受傷，最重要是選擇一架安全的單車。有單車教練表示，參加者選擇單車時要檢查單車車輪、車頭、剎車掣等零件，以確保單車安全。

膝微曲踩腳踏 協調好防炒車

今屆單車節增設租單車服務，單車教練方家進說，選擇單車時需留意單車零件是否安全，包括車輪穩固、車頭要直及剎車掣有效；腳踏方面，他建議參加者先搖一搖腳踏，以免比賽途中腳踏鬆開；輪胎需要充滿氣；座位要調整至適合自己的高度，「參加者坐在座位，雙腳垂直時剛好能在腳踏之上，而膝頭微曲便大致適合，最重要是踩得舒服，協調不好便會炒車。」

長時間比賽，或導致參加者出現肌肉勞損，註冊物理治療師李偉俊說，髖關節肌肉、四頭肌、背肌及膝頭等容易出現勞損及肌肉緊繃，而且比賽時身體長期向前，容易造成腰椎痛。他建議參加者多做伸展運動，包括平板運動（plank exercise）訓練，每個動作每次維持10秒至15秒，有助強化身體肌肉，減低受傷及勞損機會。

■記者 鄭慧敏



■方家進（左）說，選擇單車時需檢查車輪、車頭、剎車掣等零件。 彭子文 摄

蘇屋邨一期本月下旬入伙



■深水埗蘇屋邨重建外觀。

香港文匯報訊（記者 文森）竣工期一拖再拖的深水埗蘇屋邨第一期，今日終於敲定將於9月下旬陸續入伙，6座住宅大廈合共可供2,917個公屋單位，供約7,600名居民入住。

蘇屋邨重建計劃第一期原定今年第一季尾竣工，第二季尾取入伙紙，但其後多次延期。蘇屋邨居民早前請願，不滿延遲入伙令街坊面臨小朋友跨區上學、租約到期等問題。

房署回覆則解釋，由於頻密天雨以致影響部分護土牆工程進度，加上建造業長期欠缺熟練工人等因素，導致項目未能如期竣工，房委會資助房屋小組主席黃遠輝早前更就此致歉。

房委會昨日發聲明表示，蘇屋邨6座住宅大廈於本年9月下旬陸續入伙，六座住宅大廈沿用舊屋邨曾採用的名稱：蘭花樓、壽菊樓、牡丹樓、金松樓、綠柳樓和櫻桃樓。

附設的康體設施包括戶外遊戲設施、兩個羽毛球場和一個籃球場，全部設施將會同時開放，以供居民使用；邨內樓高七層的蘇屋邨社區綜合服務大樓、升降機塔和有蓋接駁行人天橋亦已落成，大樓內的特殊幼兒中心暨早期教育及訓練中心、嚴重殘疾人士護理院及兒童之家，將分批交予租戶。

保留4建築 含「燕子亭」「小白屋」

房委會又說，將會保留昔日蘇屋邨的4座建築物，包括繪有天花壁畫的「燕子亭」、「小白屋」、舊屋邨辦事處的石屋和前楓林樓地下及一樓，日後會用作保育及零售等用途。

蘇屋邨重建計劃的其餘8座住宅大廈仍在興建中，其中茶花樓預計於2017/18年度落成，另外七座大樓及商場預計於2018/19年度落成，蘇屋邨於全部入伙後，可提供合共6,985個租住公屋單位，供約19,500個居民入住。

西九三期工程研合營尋贊助



■栢志高（後排中）出席「自由約」記者會後與團體一同演出。 西九文化區管理局供圖



■保護動物慈善協會義工與狗隻將在場擺設體驗坊。 西九文化區管理局供圖

■「自由約」藝術家為遊人即場創作插畫。 西九文化區管理局供圖

「自由約」除歡迎市民帶同寵物到訪，亦會與多個動物權益團體策劃多項活動，以宣揚「不棄養」的愛護動物信息。

本月將有保護動物慈善協會的義工與狗隻在場擺設體驗坊，讓有意領養動物的家庭嘗試接觸狗隻，亦可學習與動物溝通的基本技巧。

每月「自由約」供團體辦活動

另外，管理局將舉辦新一輪「自由約」活動，計劃由本月起至明年3月，每月逢第二個周末或周日在西九公園舉行，活動以音樂為節目主軸；又與不同節目夥伴如協青社、香港文學館及ohmykids等緊密合作，每月為觀眾帶來不同主題的音樂，以及涵蓋文學、舞蹈、兒童創作、工作坊及手作市集等相關的活動。

今輪活動於本月11日展開，以「聚合離散」

今日香港天氣預測

2016年9月1日 星期四

未來四日天氣預告

2/9(星期五)	3/9(星期六)	4/9(星期日)	5/9(星期一)
氣溫：25°C-28°C 濕度：80%-95% 多雲有驟雨及幾陣雷暴 雨勢有時頗大	氣溫：25°C-29°C 濕度：80%-95% 多雲有驟雨及幾陣雷暴 初時雨勢頗大	氣溫：26°C-30°C 濕度：75%-95% 多雲 有驟雨	氣溫：26°C-30°C 濕度：75%-95% 多雲 有驟雨

查詢天氣：1878200 時查時差：10013或1000

空氣質素健康指數

一般監測站#
明日上午：低至中
明日下午：中
路邊監測站*
明日上午：中
明日下午：中

1-3 低 一般空氣質素監測站設於中西區、深水埗、葵涌、荃灣、大埔、沙田、屯門、元朗、塔門。
4-6 中 東區、觀塘、葵涌、荃灣、大埔、沙田、屯門、元朗、塔門。
7 高 荃灣、葵涌、大埔、沙田、屯門、元朗、塔門。
8-10甚高 大埔、沙田、屯門、元朗、塔門。
10+ 嚴重 荃灣、葵涌、大埔、沙田、屯門、元朗、塔門。

中國各大城市天氣預測

大連 18°C 22°C 有雨 南寧 25°C 31°C 有雨 烏魯木齊 16°C 26°C 多雲

廣州 25°C 32°C 有雨 上海 25°C 34°C 多雲 武漢 21°C 33°C 多雲

濟南 21°C 30°C 多雲 昆明 18°C 23°C 有雨 潘陽 15°C 20°C 驟雨 西安 19°C 33°C 多雲

北京 20°C 27°C 密雲 蘭州 15°C 28°C 天晴 石家莊 22°C 33°C 多雲 廣州 25°C 32°C 驟雨

長春 14°C 19°C 有雨 海口 26°C 34°C 多雲 拉薩 11°C 22°C 多雲 台北 26°C 33°C 有雨 西寧 10°C 18°C 天晴

長沙 23°C 29°C 多雲 杭州 23°C 35°C 多雲 長沙 13°C 29°C 天晴 雅典 22°C 33°C 多雲

成都 19°C 29°C 多雲 哈爾濱 18°C 21°C 有雨 台北 26°C 33°C 有雨 鐵川 13°C 29°C 天晴

重慶 21°C 29°C 多雲 合肥 21°C 33°C 多雲 南昌 24°C 28°C 驟雨 太原 14°C 28°C 天晴 鄭州 20°C 34°C 天晴

南京 22°C 33°C 多雲 天津 20°C 28°C 密雲 長沙 24°C 32°C 多雲

蘇州 22°C 33°C 多雲 重慶 21°C 31°C 多雲 楊州 13°C 29°C 天晴

上海 25°C 34°C 多雲 甘肅 19°C 29°C 天晴 華盛頓 22°C 33°C 天晴

成都 25°C 34°C 多雲 重慶 19°C 29°C 天晴 檳榔島 20°C 31°C 天晴

昆明 18°C 23°C 有雨 重慶 19°C 29°C 天晴 紐約 22°C 30°C 天晴

瀋陽 21°C 26°C 多雲 蒙特利爾 19°C 29°C 天晴 三藩市 14°C 19°C 天晴

哈爾濱 23°C 33°C 多雲 法蘭克福 13°C 29°C 多雲 蘭州 21°C 28°C 有雨 多倫多 20°C 28°C 天晴

哈爾濱 23°C 34°C 有雨 東京 23°C 32°C 天晴 日內瓦 16°C 27°C 天晴 温哥華 15°C 18°C 驟雨

吉隆坡 24°C 33°C 雷暴 墨爾本 10°C 17°C 驟雨 華盛頓 22°C 33°C 天晴

里士滿 18°C 28°C 天晴 芝加哥 21°C 23°C 多雲 華盛頓 22°C 33°C 天晴