

熱血跑手要散熱

在過去20年，小弟在六大洲跑過120場全馬賽事，要突破PB，天時、地利、人和缺一不可。人和可以靠訓練，地利可慎選比賽，而天

氣往往為重要的影響因素。

法國國家體育運動學院研究過60場六大馬拉松中180萬名跑者的成績，發現長跑最佳溫度為5至10度，最佳相對濕度則介乎60%至70%，成績普遍會隨氣溫上升而下滑，可見溫度和濕度均影響「速

懷達講場——張樹槐

度」。一般而言，跑步時產生的能量有七成都是熱能，當人體核心溫度超過攝氏40度，就會有中暑跡象；若超過41度，更有死亡風險。

一件有效散熱的戰衣是跑者的利器。市面上的運動衣一般以Polyester為主，散熱性能有限，所以唔少跑手比賽經過水站時，會用水倒頭淋降溫，甚至索性將衣服脫掉。

近年有紡織港商研發出全新運動布料Comfiknit，利用三層編織技術達致吸濕、排汗兼且快乾功能，並經過本地大學和職業運動員測試。其母公司多年前獲日本知名商社伊藤忠的青睞，成為其全球代理商之一。

研發成果背後其實源於一段父子情，研發者劉進基(Kenneth)從事紡織業30年，其兒子自小鍾情打羽毛球，訓練都先穿棉質衫打底吸汗，再穿上名牌運動衣，每次汗如雨下，促使Kenneth萌生研發念頭。

渣打馬拉松在上月順利舉行，賽事當日氣溫高達24度，濕度達96%且偶有微雨，不利跑手散熱。教育大學雷雄德博士(雷Sir)在賽前建議跑手穿著背心等通爽衣物，以減低中暑風險。我今次參賽改穿Comfiknit背心出戰，其透氣和散熱效能比以前穿著的T-shirt或背心更高，大大減少在42公里賽道上臃肉又焗身的不適感。要跑得更快更遠，管理汗水確是一大學問。🏃 前恒生銀行總裁高級顧問，達人傳訊創辦人。隔周五刊登



田總首席副主席楊世模(左)恭賀張樹槐完成渣馬。