

細心閱讀下面文章，然後根據文章內容回答第 1 至 5 問題。

一提到「敷療」，很多人都會首先想到熱毛巾，但是根據症狀的不同，也有需要進行冷敷的情況。

一些電視現場直播體育競賽的場面：救護人員向向運動員受傷的部位噴藥，倒地的運動員立即神奇地站了起來，又生龍活虎地參加比賽。究竟救護人員用的是什麼靈丹妙藥呢？原來，這些「魔法」都是通過冷敷創造出來的。

應急處理時，應先進行冷敷。冷敷能夠收縮損傷部位的血管和減少內部出血，從而達到加快恢復的效果。熱敷能使肌肉、肌腱和韌帶等組織鬆弛，適用於腰肌勞損、扭傷等。

冷敷不太容易調節出適當的溫度。大部分人需要冷敷時都是自行操作，將冷敷包冷凍，用濕毛巾包裹幾層之後使用。還有將冰塊放入塑膠袋，用濕毛巾包裹後使用，或放入特製的容器中使用。時間上與熱敷相同，20 分鐘左右比較適宜。最簡便的冷敷是用裝有冰水的杯子在疼痛的部位按摩 10 分鐘。冷敷也並不是指越來越好，如果能夠調節溫度，6 至 7 度最適宜。如果直接用冰塊接觸皮膚，則有可能傷到皮膚，對受傷部位也不太好。

在市面上能夠買到的敷劑種類並不是通過冷熱敷效果起到血液迴流或麻醉的效果，而是起到讓皮膚吸收鎮痛、消炎藥劑的作用。因此，包裝上寫有冷敷劑實際上並不是指對皮膚溫度產生影響，而是當敷劑的薄荷醇成分接觸到皮膚的時候，感受到涼爽或冰冷的感覺。

找出選擇題的答案，並在圈內填滿。

1. 應急處理時應先進行冷敷，主要是因為
 - A. 能有效地加速血液迴流。
 - B. 能擴張損傷部位的血管。
 - C. 能使肌肉、肌腱和韌帶鬆弛。
 - D. 能收縮血管和減少內部出血。

2. 從什麼地方可以看出冷敷不太容易調節出適當的溫度？
 - A. 冷敷一般都要配合按摩。
 - B. 太冷的冷敷對皮膚不好。
 - C. 冷敷一般都是人們自行操作。
 - D. 冷敷一般持續 20 分鐘左右。

3. 作者認為市面的敷劑不能起到血液迴流的作用，因為敷劑
 - A. 含有薄荷醇成分。
 - B. 不對皮膚溫度產生影響。
 - C. 使皮膚感到涼爽的感覺。
 - D. 對皮膚主要起到鎮痛消炎的作用。

細閱上文，然後回答第 4-5 題。請用完整句子作答。

4. 根據文意，作者主要介紹的是冷敷還是熱敷？請解釋你的答案。

5. 除了文中所提到的體育競賽中受傷的運動員會用到「熱敷」外，還有什麼情形下我們也需要冷敷或熱敷呢？試舉例說明。
