

春季易过敏？户外运动时，这些你必须知道

□本报记者 周洁

“春天，万物复苏，百花齐放，选择到户外运动是最好的健身方式。同时春天也是健康投资的最佳季节，到户外的世界走一走，无论是郊游、登山，还是其他户外运动项目，都会比在室内健身有更大的收获。

然而这些对大多数人来说的美景，在某些人看来却是避之不及。春天是最易过敏的季节，一不小心就会引发各种过敏疾病，在户外这个庞大的过敏原里，这些注意事项需要知道。”

出现过敏症状应及时就医

上周日，滨江的王巧芬跟同事一起去湘湖骑行赏花。回到家后，突然感觉脸有些发痒、发红，挠了几下后，出现成片的红斑。“最近几天没吃过海鲜，除了花粉，实在找不出其他原因。”

以为很快就能痊愈的王巧芬，没有太在意。第二天起来一看，左半边脸有些发肿。到医院就诊，医生确诊为过敏性皮炎。原来，王巧芬之前就有过花粉过敏的情况。“可能那时候接触到了花粉，才出现发红、发痒的情况。”

“春季是过敏性疾病的高发季节。

户外运动需避开两个时段

“随着3月气温的回升，春天是真的来了，娇艳欲滴的花儿争相开放。而季节性过敏症患者最大的敌人就是导致其喷嚏不断、浑身难受的花粉。”中国新时代健康产业集团的体质养生师刘娟接触过不少过敏体质者，她告诉记者，进行户外运动应选择空气中花粉水平相对较低的时间段。相对而言，早上6点-9点及黄昏时分，空气中花粉含量较高，过敏者户外运动应避开这两个时段。

另外，外出锻炼也不能忽视天气的变化。美国国家过敏症和传染病研究所

如果皮肤开始出现过敏症状，可以采用冷敷，情况严重的，需尽快到医院就医。”杭州市第三人民医院主任中医师单筠筠介绍，女性朋友要停用护肤品和化妆品，更不要用化妆品来掩饰过敏部位，以免加重过敏症状。

特别需要注意的是，要避免治病心切而盲目乱用药膏。“一些人往往会自行诊断，起了小红疹瘙痒难耐，就去药店买点软膏擦擦，这是不可取的。”单筠筠表示，一些所谓的抗过敏药品，标注的却是卫消准字号和卫妆准字号，里面含有酒精，会加重过敏情况。

的数据显示，花粉通常在温暖、干燥、多风的天气达到峰值，而在凉爽、潮湿的天气下空气中花粉最少。如果时间上选择余地不大，户外运动时必须戴口罩，防止吸入过多花粉，运动结束后应用生理盐水清洗鼻腔，去除鼻腔内残留的花粉。

春季户外运动也要遵循一些常规运动注意事项。“最重要的是，应该补足水分。多喝水，均衡饮食，多吃新鲜的蔬菜和水果。”刘娟提醒，多项研究发现，从植物性食物(如番茄、柠檬等)中摄取丰富的维生素C有助于减少过敏症状。



做好预防工作尤为重要

遮住口鼻。过敏的人鼻子和呼吸道都比较脆弱，碰到冷空气就会喷嚏打个不停，鼻水流不完，除了鼻子跟嘴巴需要好好掩护住以外，眼睛也是容易引发过敏的部位。随身携带一条毛巾或是防风方巾，运动完流汗时也可以赶快擦干、预防感冒。

戴上帽子。帽子是防止花粉沾染头发的关键。对于不是每天洗发的人群尤为重要。出门戴上棒球帽既可防止花粉等过敏刺激物沾上头发，又可防止晒伤。

保护眼睛。为了保护好双眼，户外

运动时应戴上运动眼镜。如果戴普通眼镜，最好将眼镜脚用皮筋系牢固固定于头部，防止眼镜脱落。刘娟表示，如果花粉不进入眼睛，过敏的烦恼就会少很多。

及时洗浴。户外运动之后，过敏症患者最好尽快洗个澡，冲掉粘在身上的花粉。否则这些花粉可能会在户外运动数小时后对身体造成刺激。刘娟表示，如果选择晚上锻炼，那么上床之前应彻底清洗，否则花粉可能会加重夜间过敏症状。

健康百科



四招

教你解“春困”

能睡个午觉，半个小时即可，或闭目养神放松身心、缓解疲劳。

2、经常开门开窗，使室内空气流通；增加户外活动时间，如踏青春游，选择少量出汗的运动项目等，会有很好的解困效果。

3、适当进食有助阳气升发之辛辣辣味食物，如洋葱、辣椒、韭菜、姜、葱、蒜及芽类食物等。也可取健脾祛湿理气等调理脾胃的云苓、白术、莲子、砂仁、黄精、五指毛桃、西洋参等搭配煲汤饮用，对“春困”同时伴有气虚乏力、精神倦怠者尤有好处。

4、适量喝点花草茶、老绿茶、老白茶和青茶系列、发酵度偏低的单枞以及足够年份的生普洱茶等。体质虚寒的朋友，乍暖还寒期间建议饮用：茶性偏温和的熟普洱及中重度发酵的青茶系列，如大红袍、蜜味单枞、浓香型陈年铁观音等。

适合春季的6种养生运动

春季是一个万物复苏的季节，也是一个适合养生运动的季节。那么春季做哪些运动有益于养生呢？

慢跑。这是一项有益的运动。慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动，促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。

散步。春暖花开之际，散步是一种值得推广的养生保健方法。一天紧张繁忙工作之后，到街头巷尾走一走，可以很快消除疲劳，由于腹部肌肉收缩，呼吸均匀乃至加深，利用血液循环，增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一，就是每日要有一定时间散步，尤其更重视春季散步，因为春季气候宜人，万物生发，更有助于健康。散步要不拘形式，量力而行，切勿过度劳累。

伸懒腰。之所以提倡晨起伸懒腰，是因为经过一夜睡眠后，人体松软懈怠，气血回流缓慢，故睡醒之时，总觉懒散而无力，此时若四肢舒展，伸腰展腹，全身肌肉

用力，并配以深呼吸，则有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用，可以解乏、醒神、增气力、活肢节。同时，激发了肝脏功能，符合春季养肝之道。

游泳。游泳健身运动是利用人体在水中受到浮力、阻力、磨擦力，以及人体在水中处于失重状态下进行锻炼的一种全身运动，适合于各类人群。游泳健身运动的强度与跑步大体相似，每分钟心率可控制在180减去年龄数，再减去10。比如一个60岁的人，其游泳时的心率可控制在每分钟180-60-10=110次，运动时间不少于30分钟，每周不少于3次。

跳绳。它可以燃烧大量的脂肪。对于一位体重67.5公斤的女性来说，跳绳每分钟可以消耗11.4卡路里的脂肪，提高心肺活力、身体敏捷度以及协调能力。

放风筝。春天是放风筝的大好季节，放风筝时手牵一线而动全身，令人手脑协调，强健身心。而利用双休日和亲朋好友一起去郊外踏青，将风筝放飞，让其随着你跑动的脚步迎风飞舞，其乐无穷。