

秋冬过敏高发 户外运动有讲究

对于过敏体质的人群来说,秋季是一个让他们恐慌的季节。秋季是大多数植物成熟的季节,而且空气通常都比较干燥,风力也较大,这为植物花粉的传播提供了有利条件,对过敏体质的人来说是一个高危期。

面对过敏困扰,人们习惯用药物来抑制症状,但常常靠药物并不能解决过敏发生的根本问题,所以基本上是吃药就缓解、一停药症状就又出现,长此下去抗过敏药物也会给我们的身体造成其他伤害。

事实上,缓解过敏体质的根本还在于增强、调节自身免疫力。适当、正确的运动健身具有增强身体新陈代谢、改善末梢血液循环、提高身体耐受力、增强心肺功能等诸多优点。此外,规律的运动频率还会对人体器官产生共振效应,对内脏产生按摩作用,这同样有助于正常的内脏生理功能。而对过敏体质者来说,让身体机能和器官维持在平衡的状态非常重要,身体本身够健康就能适应过敏,有时就算接触到过敏原,在体内产生很强的过敏反应但也没发病的,也大有人在。

散步、慢跑、游泳这几项常见的健身方式都可以在一定程度上改善过敏体质。这其中,散步可增强心肺功能,对过敏性疾病会有一定程度的帮助,只是在外出散步时要特别注意预防蚊虫叮咬,以免因皮肤敏感,愈

抓愈痒而加重皮肤过敏;游泳有助于增加肺活量,适合过敏性鼻炎和哮喘患者,但过敏性鼻炎患者在游泳过后要用温的生理盐水洗鼻,让鼻子舒服一些;而慢跑则能增强心肺功能,促进新陈代谢,不过哮喘患者需衡量病情后再决定是否进行慢跑。

健身小贴士

持续规律的健身运动,有助于增强身体免疫力,改善过敏体质,但也要多留意相关注意事项。

●不要过于激烈地运动

运动对人体的影响是多方面的,有好处也有必须要多加小心的地方,例如超过90分钟的激烈运动会释放出压力激素,抑制免疫系统数小时,不利于过敏者;又如有些患者既有过敏病症又有关节问题,有可能因为运动而加重关节负担导致关

节疼痛。因此要通过运动改善过敏,首先必须选择适当的运动。

●适合过敏者的运动环境

过敏体质者最好选择装有空气过滤器的健身馆,尽量避免接触或减少接触霉菌、花粉、家尘、尘螨等过敏原,哮喘者宜戴上口罩进行运动。同时,秋冬季锻炼尤其要注意避开会引来昆虫的地方,如花园、垃圾较多的地方,避免使用香气太浓的化妆品,尽量穿着素色的衣物。

●锻炼前做好准备工作

要依身体健康状况,循序渐进,从简单的运动开始让身体适应,再慢

慢增加运动量,运动前最好要先做5-15分钟的热身。

●避免中午在户外运动

对花粉过敏者应避开中午时段到户外运动,因为花粉值在这一时段最高。而过敏发作期间最好不要激烈运动,那样有可能使过敏加重。

(通讯员 李 文)



运动前后究竟该怎么吃呢?

秋冬时节,若坚持适宜的体育锻炼,不仅可以调心养肺,提高内脏器官的功能,而且有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。不过,由于气候变化的原因,这个时候更需要注意运动健身的方法和饮食调理,否则就会适得其反。

因此,除了要做好日常的饮食调理,更要讲究运动前、中、后的营养补充。那么运动前后该如何吃喝,才可以更好地预防运动损伤的发生呢?

运动前:空腹过饱两不宜

寒冷的秋冬季节运动时要消耗很多能量,身体储备能源经过一夜的消耗已所剩不多,晨起空腹进行锻炼就会引起低血糖,出现头晕、眼花,甚至昏倒。因此,宜在运动前喝一些糖水、吃一片面包,尤其是有高血压的患者,锻炼前喝杯白开水可以稀释血液,避免造成冠状动脉循环障碍。

饭后身体中大部分血液都会集中到消化系统,如果你运动,就会有一部分血液从消化系统流到四肢等

提供能量,不仅严重影响食物消化,更易导致胃胀、胃痛等,长久下来也可能导致胃下垂。所以饭后一小时再开始运动最佳,或者少吃一些营养丰富、能量密度高的食物,如香蕉、蜂蜜、果酱面包、能量棒等“垫一垫”,运动后一段时间再吃正餐。

运动中:适当补充饮料

为何连续多日进行大运动量训练,会增加受伤的概率呢?因为运动会大量损失身体储存的糖原、维生素和矿物质,原本干燥的身体开始脱

水,如同一辆没有加过油、没有水制冷的汽车,如何能飞速地奔驰?运动中必须补充适宜的饮料。

如进行运动的时间比较长,一定要饮用适量的糖开水或者运动饮料,以防因低血糖出现头晕、出虚汗、四肢乏力等不良生理反应。需要提醒,运动时补水不能一下子喝很多,否则容易造成肠胃负担加重。最好能分次少量饮用,比如每锻炼20分钟,喝150到200毫升的饮料。

运动后:合理补充营养 30分钟后进食

运动后不要马上吃固体食物,至少要休息30分钟左右,待心肺功能和消化系统恢复稳定状态后。但此时可以吃一些易消化的流质或半流质食物,如糖水、八宝粥、烂面条。而且,最好在两小时内同时补充适量的优质蛋白,如牛奶、蛋清、鱼虾、豆类、乳清蛋白粉等,它们能促进你吃的糖分更多、更快地填充到肌肉里,为下一次运动做好能源储备。而且,糖也会促进蛋白质更好地为你的肌肉修复、重建起作用。糖和蛋白质能共同促使你尽快地从运动疲劳恢复到正常状态,消灭营养恢复不足所造成的健康运动隐患。(通讯员 王 丹)

健康百科

走路就等于健身? 用腰走路才是秘诀!

众所周知,有氧运动是一种提高体能的有效方法,据测定,人在进行有氧运动时,吸入的氧是安静状态下的8倍。长期坚持有氧运动,有增加体内血红蛋白的数量、提高机体抵抗力、抗衰老、增强大脑皮层的工作效率和心肺功能,增加脂肪消耗、防止动脉硬化、降低心脑血管疾病发病率的功效。

健走就是一项非常好的有氧运动,可以提神,使心情愉快,能够增强肺部功能,强健背肌,巩固脊柱;能增强心脏供血功能,起到降低血压的作用;能够促进肠胃蠕动,但以饭后1小时进行健走运动为宜。

其实,走路塑身的关键,在于用腰走路,许多人走路总是脚酸,就是走路不懂得用腰部和腿部的力量。健走的要诀在于,走路时两眼注视前方,用鼻子吸气,用口呼气,肩膀放松,上半身挺直,缩小腹,手臂随身体自然地前后摆动,膝盖伸直,脚向前大步迈出,脚跟先着地,尽量走在一条直线上,不必求快,只要按着节奏走,让身体微微出汗即可。通常健走每次至少要20分钟以上,每周持续两次以上即能达到健身的效果。(通讯员 陈 强)

