

春暖花开之际,过敏人群户外健身请悠着点

专家建议:做足防护措施是关键

本报记者 毛锦怡

连日来,在杭州下沙一家广告公司担任设计师的郑艳很苦恼,周日陪朋友去奉化参加完桃花马拉松赛,回到杭州后满脸起红疹子,奇痒难忍。去省人民医院皮肤科就诊,医生告知是花粉过敏。郑艳表示很“委屈”。入春以来,杭城多家医院的皮肤科、耳鼻咽喉科等门诊都有接诊过因为参加完户外运动引发皮肤过敏、鼻炎、过敏性结膜炎复发的病人。医生们对这些人群的建议也都八九不离十——“过敏体质人群,春季户外运动悠着点。”但春日阳光如此美好,不去户外放飞下自我的确有点误春光之意。其实只要做足防护措施,户外运动还是可以畅快地进行。

如果你已经确定自己属于过敏人群,但又坚持要做户外运动的话,确定自己的过敏原是什么很重要。郑艳的主治医生提醒她说,对于过敏患者来说,过敏原因是很复杂的,提前做好过敏原检查,不仅方便在户外运动时做好规避,日常生活中也可以预防接触。

对于花粉过敏的人群来说,要注意避开两个时段——凌晨5点至上午10点以及黄昏的时候,空中的花粉值最高,所以可以避开这个花粉量的高峰期进行锻炼。美国国家过敏症和传染病研究所的数据显示,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。所以对于过敏者来说,雨后初晴的日子,是比较适合户外运动的。雨水会压下空气的粉尘,也会让空气更清新。同时在外出运动时,要尽量避免花园、公园、森林这样花粉孢子聚集的公共场所,可以带上运动手套,运动帽和防风面罩,给自己加一层保障。

另外,过敏体质人群除了选对时间、选好场所锻炼,还有其它一些注意事项也是值得关注的。方玉是下城区一家健身房的专职教练,从事教练10多年,他是一名资深教练,但也是一位花粉严重过敏体质者,为此对于如何防护自己畅快地开展户外锻炼他也有发言权。

方玉说:“过敏体质,不仅裸露在外面的皮肤,眼睛也要格外注意保护。”去年春天,他和朋友参加了天台的越野跑,全身上下都进行了武装,唯独忽略了眼睛,跑完后眼睛“悲剧”了,到了晚上开始发红发痒,回到杭州挂了急诊,告知是过敏性结膜炎。所以过敏体质人群在开展户外运动,全副武装的同时,保护好双眼也很重要,户外运动时应戴上运动眼镜。如果戴普通眼镜,最好将眼镜支架用皮筋系牢固定于头部,防止眼镜脱落。

当前过敏体质人群在进行户外运动后,还要及时洗浴。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。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。

“对于过敏体质的人来说,不仅户外锻炼要悠着点,室内健身也要多留个心眼。”方玉说,体育锻炼会加重呼吸,导致更多的过敏原吸入。如果在健身房运动的话,要找一个尽量通风的健身房,还要避免在更衣室和桑拿房中长时间逗留,以防密闭环境中过敏原加快侵袭身体。

另外,过敏者在过敏发作期间不宜激烈运动,同时,感冒初愈、压力很大和很疲劳的时候也要避免。

健康贴士

一成不变的健身模式不可取

本报综合报道

很多健身人群都有一份自己的训练计划,他们可能会用上很多年,甚至永远都按着这份计划去练习。但这其实是错误的健身方式,让你的健身效果大打折扣。已经练熟悉,掌握得八九不离十的动作,该放手时还得放手。

人体的肌肉是具有记忆效应的,同一种动作重复多次之后,肌肉就会形成条件反射。人体肌肉获得记忆的速度十分缓慢,但一旦获得,其遗忘的速度也十分缓慢。健身者可能有过这种体验,当你达到某一个力量水平后,假如停训一段时间后,重新回到当时的水平要比当初练到那个水平轻易得多。

正是由于出现肌肉记忆,那么肌肉就会适应了训练节奏。当然对肌群的刺激效果也就变差了。一般来说3到6个月我们就应该变更训练计划,让肌肉重新适应新的动作,给肌肉新的挑战。变更计划可以为身体每个部位提供各种各样的动作,以发展每块肌肉;强迫身体尝试一些新的、意想不到的动作,以冲击肌肉进一步生长;让健身者不会厌倦。比如我们可以改变动作顺序、加大训练动作重量和提升训练组数等。

看起来类似的动作可以有非常不同的感觉,比如变换不同的器材训练,经常使用哑铃训练,可以替换为杠铃,当然还可以使用拉力器,和器械进行弯举,这都是可以备选的替换动作。

另外探索不同动作的意义,也在于寻找对自己刺激效果最大化的动作。虽然有很多替代的动作,但不同的动作对不同的健身者刺激效果感觉是不一样的,可能你的某些动作练得比较激烈,而另一些动作就不见得如此。这是一个漫长的过程,找到适合自己的动作,适合自己的就是最好的。如此你就能更好地了解你的身体,知道怎么去练效果最佳。

运|动|百|科

想要跑得轻松? 你得找到“燃脂舒适区”

本报综合报道

跑步是我们熟知的减脂方法,但很多人都不太喜欢它,或者难以坚持,不外乎是因为跑步累。那么问题来了,为什么有些人跑步很轻松,而有的人跑起来就觉得累,甚至5分钟都坚持不了?这是因为经常进行有氧运动的人,可以让身体处于“燃脂舒适区”。

人们常说有氧运动要坚持30分钟以上才有效,但这30分钟并不是累死累活的30分钟,而是舒适的、可以坚持的30分钟运动。只有找到自己的“舒适燃脂临界区”,才能长时间通过有氧运动燃脂。而且强度太低的运动,比如散步,单位时间内消耗的能量太少,很长时间也无法消耗足够的热量。一般来说,高于50%最大心率的运动,才是能有效消耗热量的运动。

运动中的疲劳感经常是阻碍我们持续运动的重要原因。我们有些时候感觉运动累了,是因为肌肉发酸、感觉没有力气,比如在做深蹲、俯

卧撑的时候,这些主要是肌肉疲劳感。不过在有氧运动中,我们觉得累,是感觉自己的心跳太快或者呼吸跟不上,甚至是嗓子难受、心脏感觉要跳出来,这种疲劳感是心肺疲劳引起的。

让我们感到疲劳的强度一般来说是心率达最大心率70%以上的运动强度。因为在这个强度,人体逐渐达到无氧运动的强度,人体获取氧气的的能力逐渐无法达到需求,乳酸等各类代谢废物无法被及时清除,所以就会随着运动的持续,疲劳感逐渐累积,越来越累。

所以,在疲劳和有效燃脂之间,就是我们的“舒适燃脂临界区”。心率约为最大心率的50-60%,能够长时间燃脂的运动都是保持在“舒适燃脂临界区”里的运动。

听上去很简单,但是为什么很多人没有体会到“舒适燃脂”的感觉呢?这是因为我们有些人的心肺能力比较

差,或者体重比较大,走路和跑步之间,会出现一个强度的断层,刚好让我们没有办法保持在“舒适燃脂临界区”里进行运动。比如,我们快走的时候心率约为最大心率的45%,低于燃脂有效临界点,但是我们一旦跑起来,就会感觉非常的吃力,心率达到最大心率的75%,超过了运动疲劳的临界点。

如何找到“舒适燃脂临界区”?走跑交替是可行的方法。跑步到感觉疲劳的时候,开始走路,让心率恢复到舒适的状态,然后再次跑步,通过走路休息。这种方式最适合新手、心肺功能较弱或者体重较大的人使用,可以轻松地通过走跑消耗很多的热量。

