

# 有的放矢选项目,长期坚持有效果 乍暖还寒之际,防治“鼻敏感”有妙招

本报记者 余敏刚 综合报道

季节转换,温差骤变,鼻炎患者最易复发。除了药物缓解,合适的运动也能解决鼻敏感问题。温州第一医院资深医师刘良介绍,每一个人每天都应该有适合自己的定期运动量,这样可以有助于身体排毒,而鼻敏感正是由于体内毒素物质累积,诱发炎症、过敏,适量运动可以有效缓解症状。

“经常运动的人就会发现体质会明显优于不运动的人,而且也不容易感冒,”刘良谈到,运动对包括鼻炎在内的一些疾病有一定的治疗作用,无异于是鼻炎患者的福音。

## “细水长流”治鼻炎

在刘良看来,运动不仅可以促进身体血液循环,加速人体新陈代谢、毒素排出,也能够增强人体体质,全面防御各种疾病的侵袭。对于鼻炎患者来说,适当合理的运动,有利于鼻腔的扩展,加大空气的流通速度。这样不仅能够使鼻粘膜的功能得到恢复,也能使心肺功能增强,避免因此带来的并发症。

“从病理上来讲,蛙跳、伏地挺身等运动可以加速体内血液循环,交感神经振奋能引起鼻腔血管缩短、鼻甲减少从而使鼻腔变宽,鼻塞表现就会天然缓解。”刘良说,不能指望运动疗法立竿见影,要养成坚持锻炼的习惯,长此以往,可以从根本上免除病痛,鼻炎患者不妨一试。

## “有的放矢”选项目

另一方面,运动疗法需要选对运动项目,一般来说参与规则的体育运动比较好,例如每天清晨或下午坚持慢跑3000米左右,慢跑时注重节奏,调匀呼吸,“选用鼻吸气口呼气,吸两次呼一次,”刘良说。

此外,游泳也能有效缓解鼻炎,当然,前提是选择水质好的泳池。“鼻炎是鼻腔粘膜的非特异性炎症,是鼻科常见多发病。而游泳则能在呼吸的方式和肌肉的放松度上,对身体进行及时调整。”刘良谈到,如果选择水质不好的泳池,可能会适得其反,所以必须权衡利



弊再三斟酌,游泳时戴上鼻夹最佳选择。

而户外运动也对鼻敏感有治疗效果,但需要注意的是早晨5点到10点,是花粉扩散高峰时间,最好不在此时外出运动。“户外活动应尽量选在清晨、傍晚或阵雨之后。”刘良介绍,夏季可以多运动一下,但千万不要运动后喝冰水,喝点常温水是可以的。另外运动后不能马上到空调房间,要等汗基本

干了,皮肤毛孔都收住了,再适当降温,否则会刺激鼻粘膜,让运动疗法大打折扣。

最后,选择合适的运动场所也很关键,除了要远离鲜花盛开的花园草丛,废气浓度高、污染严重、尾气多的地方,还要注意环境不能太干燥。“因为鼻粘膜干燥会增加敏感性。如果空气真的很糟,那您还是选择有空气净化装置的健身场所,在室内做和缓的运动。”刘良说。

## 健康小贴士

# 初秋之际浑身痛? 养生操助你呵护关节

本报综合报道

众所周知,关节是有寿命的,如果在年轻的时候过度使用关节,等上了年纪之后就会追悔莫及。在夏末秋初时节,也是关节最脆弱的时候,如何呵护关节? 养生操、合理饮食等方式非常有效。

据红会医院关节病专家徐朋介绍,不同姿势对关节负重的影响各有不同,以膝关节为例,躺下来的时候,膝盖的负重几乎是0;站起来和走路的时候,膝盖的负重大约是1-2倍;上下坡或上下楼梯、跑步时,膝盖的负重更大,而蹲着和跪着时,膝盖的负重竟高达8倍以上。

徐朋表示,人的膝关节只有15年的最好状态,膝关节处于“完美状态”,运作起来可以说是不知疲倦。只要不破坏到膝关节组织,基本都感受不到它的存在。30岁以后,膝关节便开始磨损,出现短期的膝关节酸痛。

“尤其是秋季,不仅是关节病高发期,更是关节病的诱发期,”徐朋认为,很多人在秋季不注意关节保护,

造成的永久性损害是其他季节的3-5倍。“人到中年,膝关节的肌腱、韧带开始发生退行性改变,关节腔的滑液分泌减少,秋季刚好是寒暖季节转换,关节更敏感。”徐朋说,关节骨面长期摩擦形成骨质磨损,常会感到关节发僵酸痛。

要防止关节病,养生操非常合适。首先,可以进行关节表面加热按摩——双手掌放于关节表面先顺时针按摩揉1-2分钟,再逆时针做此动作,目的是促进关节血液循环;推搓腿部环节,双膝微屈将两手左腿两侧,然后稍加用力沿大腿两侧向膝关节方向推搓10-20次。

接下来,关节周围的肌肉训练也必不可少,股四头肌静力练习,以“勾脚”进行大腿肌肉(股四头肌)的收缩运动,每次练习5分钟,有效环节膝盖、脚踝等关节疲劳。

除了养生操之外,将饮食结构合理化,注意适量补钙,也是呵护关节的妙招。“每日膳食必须多种食物适

当搭配,以满足人体对各种营养素的需要。”徐朋介绍,各类食物所提供的营养成分不尽相同,必须平均、全面摄入。要多食含钙食物,对关节的营养做到有效补充。

“治标更要治本,”在徐朋看来,预防关节病,不仅可以从肌肉切入,也要关注骨骼的健康。同时,也要注意防止关节受潮、受凉,尤其在如今刚入秋的季节,出汗、酒后、睡眠时,风寒潮湿最容易侵袭致病。“关节遇到寒冷,血液循环变差,故在天气寒冷时应注意保暖,必要时戴上护膝。”徐朋说。



健康百科

# 能醒脑、解秋乏 食补养生正当时

本报综合报道

秋凉微现,让不少人有一种昏昏欲睡、提不起神的感觉。如果是在休闲时间,那累了就休息倒也无所谓;可工作、学习时昏昏欲睡,就必须想办法提提神了。一些天然食物提神醒脑的效果甚至比咖啡更好、更持久,且无副作用。

在坚果类食品中,杏仁、核桃、开心果等因为富含优质的油脂及蛋白质,有助于稳定血糖,不像咖啡中的咖啡因效用消退之后,反而可能会出现疲累、情绪起伏大的状况。适量食用坚果,以免发胖。建议杏仁果、开心果一天吃6~7颗,核桃2颗,南瓜子等20~30粒为佳。

而在水果当中,苹果则是上佳的选择,番石榴、奇异果也不错。另外一个值得一提的是西瓜。西瓜水分多,且富含维生素B1及B6,有助于提升身体能量及维持体内电解质平衡,是夏末秋初一款很天然的运动补给品。

如果想在一天的起始充满活力——omega-3脂肪酸是关键营养素。鲑鱼正是富含omega-3的食物,它还有蛋白质、维生素B6、核黄素等可转化为能量的营养素。不妨试试将早餐的咖啡换成鲑鱼或鲑鱼三明治。

# 养生之道“适量”为宜,剧烈运动要不得

本报综合报道

“刚极易折,物极必反”,很多喜欢运动的人往往容易“过量”,反而适得其反,不利于健康。那么,哪些人尤其不适合剧烈运动呢?

首当其冲的,就是软筋体质的人。每个人的筋骨松软程度,先天就有不同,许多人看到别人拥有美妙舞姿,或柔软度超高的瑜伽老师,也想

学习。但站在运动角度,筋软的人关节韧带比较松弛,而肌肉也没那么有力,并不适合从事激烈运动,会比一般人更容易出现拉伤、扭伤现象。

其次,扁平足的人尤其不适合剧烈运动。正常的脚会产生自然弓形,足弓能够避免足底神经、血管受到压迫,脚部运动时,也能减少与地

面作用时的冲击力。若足弓不明显,脚底与地面接触面积较大,称为扁平足,常是体重负荷所引起的生理型扁平足。运动过度会出现足、腿部酸痛、疲劳现象。

此外,气喘的人、脾脏不好的人也不适合剧烈运动,养生之道还是以“适量”为原则,才能更健康地锻炼。