

不负春光不负己 做春日里最美“伽”人

牢记户外瑜伽小常识 享受与大自然亲密接触

本报记者 洪 漩

春暖花开的季节,大地万物复苏,当下疫情防控趋势向好,在条件允许的情况下,做好防护,去到户外踏青成了大家周末的不二选择。

上周末,记者在杭州各大景区公园发现,在踏青散步的市民中,有一波“伽”人出没。孤山大草坪、白塔公园樱花树下、植物园景区内等,都有不少喜欢瑜伽的朋友在草地上铺上瑜伽毯,尽情地舒展身体,呼吸大自然的清新空气。只见瑜伽达人们与环境融为一体,使得原本漂亮的风景更添靓丽色彩,着实让人赏心悦目。

在景区记者随机采访了一位名叫李琼的瑜伽爱好者,她笑着告诉记者:“在户外进行瑜伽锻炼,感觉工作的疲劳、生活的烦扰不知不觉都在大自然中融化。甚至有些路人看到我们在练,都忍不住想参与进来。”

户外瑜伽是否真如李琼说的那么好?在此,记者咨询了杭城知名的公益瑜伽教练吴海英,她提醒广大市民,将瑜伽从室内搬到室外,在呼吸新鲜空气舒缓身心的同时,还有一些注意事项需牢记。

吴海英介绍,相较于室内瑜伽,户外瑜伽最大的优势在于空气好,在瑜伽练习中,呼吸是最重要的一个环节,场馆内空间相对封闭,空气流通性远远比不上在户外的清新,大自然中的含氧量高,人们会不自觉地展开深呼吸,有利于提高心肺功能。

“不过,虽然近日天气回暖,但是依然是春寒料峭,气温起伏,所以户外运动的首要注意事项便是保暖工作。”吴海英建议最好选择一天中气温较高的时段进行户外瑜伽,如中午或者傍晚。同时,为了避免着凉,可以系丝巾穿棉袜,保护脖颈以及避免脚心受寒。

春季多风,容易引发感冒及各种流行性疾病,因此锻炼的时

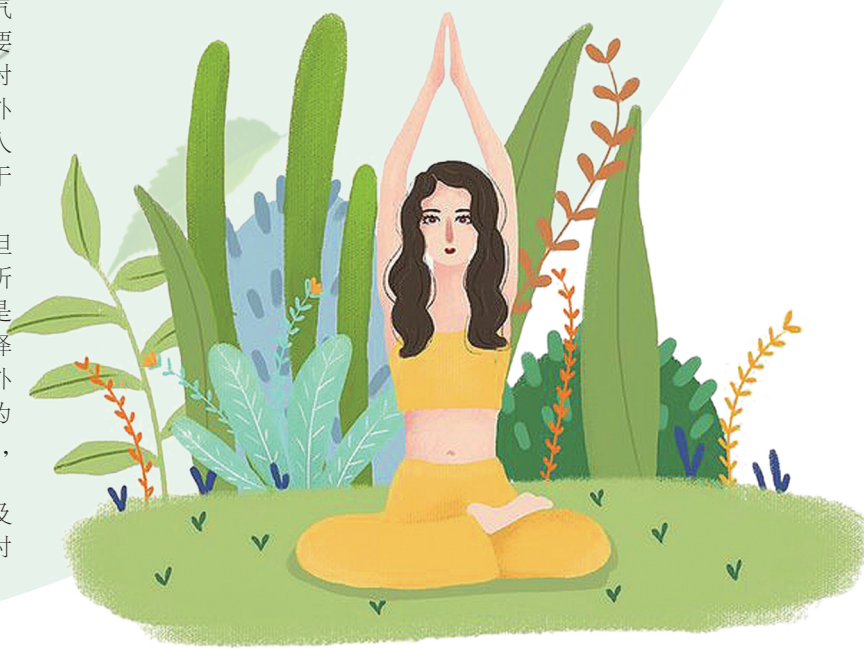
候应该把握一个度,刚刚出汗就好。吴海英认为这个阶段最适合做的就是伸展运动,以唤醒身体。伸展平衡的瑜伽体式既能达到舒展和按摩效果,又避免了运动量过大,出汗过多,损伤阳气。

需注意的是,大家在练习时心情尽量放松,可容许身体一点点酸痛,但不要过度用力或勉强做动作。此外,静心练习,不被外界干扰尤为重要,练习时不可大笑或说话,要保持有规律、较深沉的呼吸,这有助身体放松。

“切记不可盲目地和自己‘较劲’。”吴海英强调,练习过程

中掌握节奏、洞察身体,全神贯注于练习认真地观察和聆听,使身心合一。千万不要和他人比较,做到自己极限的七八分即可,以免受伤。

还有一点要记住,练完瑜伽后不要马上洗澡。运动后全身的毛孔处于打开的状态,马上洗澡会刺激毛孔迅速闭合,体内毒素无法排出,破坏体内能量的平衡。长此以往,会降低机体免疫力,甚至导致其它慢性疾病发生。



过犹不及 消毒剂使用不当可能诱发哮喘

宅在家里消消毒,买菜回来消消毒,出入小区消消毒……一场疫情,让消毒剂成了继口罩后大家对战新冠病毒的又一必备“武器”。除了自家消毒外,如今随着各企业单位的复工复产,电梯间、办公区、食堂、车间……这些地方也都会进行消毒杀菌。

但是你知道吗?过量或者过于频繁使用消毒剂,消毒剂可能被吸入人体内,会引发哮喘等呼吸道疾病。所以,尤其是家里有哮喘的患者,使用消毒剂可要适可而止哦。

现如今,勤洗手、戴口罩、定时通风和消毒,都成了老幼皆知的日常习惯。但是不少人为了得到足够的“安全感”,“消毒运动”进行得轰轰烈烈,不放过家里的任何一个角落,却忽视了过量的消毒剂很可能会引发哮喘。

台州市立医院呼吸内科主治医师金嫣表示,哮喘发病与环境有很大的关系,多数哮喘患者都属于过敏体质。而现在常用的消毒剂成品有含氯消毒剂、过氧化物类消毒剂、醛类消毒剂、醇类消毒剂、环氧乙烷、季铵盐类消毒剂等,还有不少人选择酒精来消毒。而这些消毒“神器”里不少都带有刺激性气味,特别是浓度过高、喷洒过于密集时,就容易诱发咳嗽、哮喘等呼吸道疾病。

“还有不少人可能本身就对消毒剂里的某些成分过敏,所以在选择消毒剂时,要先看仔细里面的成分,并且按照说明书正确使用消毒剂,严格控制使用浓度,也不要过于频繁使用。”金嫣说,一般家庭如果没有发烧、咳嗽等疑似感染患者或者是与确诊患者有密切接触的人,且家人一直在家,也没有外来人员,可以选择通风,没必要一定要消毒,家里注意清洁卫生,每天至少进行两次通风,每次通风半小时。

“并不是只有使用消毒剂才叫消毒,疫情期间倡导的多通风、勤洗手其实也是在消毒,这些行为就是在帮助减少病毒存在的浓度。”金嫣说。当然,如果不小心诱发了哮喘,一定要及时应用迅速起效的哮喘症状缓解药物,并尽快脱离诱发环境。

她介绍,哮喘是一种季节性疾病,春天发作较多。因此,建议哮喘患者最好在家中备一些哮喘的紧急用药、雾化器等,另外还要保证长效吸入剂的规律使用,不要自行决定减量甚至停用,“长效吸入剂主要是帮助平时控制病情的,这是对哮喘在缓解期时的治疗,一定要遵医嘱使用。”

(通讯员 陈 赛)



健康百科

提神小妙招 不做“特困生”

俗话说“春困秋乏夏打盹”,在万物复苏的春天,吹着徐徐的微风,晒着暖洋洋的太阳,人很容易就感到疲惫困乏,当春困来袭,我们又该如何缓解呢?

“春困不是病,困起来真要命”,有着22年驾龄的出租车司机杨师傅对此就深有感触。杨师傅说,下午太阳一晒,自己就浑身没劲,有想睡觉的感觉。因为春困,杨师傅通常都会在下午2点的时候,停车睡一会儿再继续工作。

专家介绍,春困是人体应对季节变换而自然做出的调节反应,随着气温升高,人的身体毛孔、血管开始舒张,皮肤血液循环旺盛起来,导致供给大脑的血流量及氧含量减

少,大脑皮层兴奋性受到一定影响,加上湿气入侵,人们就会困倦思睡。

要想远离春困,除了早睡早起,养成良好的作息和饮食习惯外,春季适当参加体育运动、揉按穴位等都能起到一定的缓解作用。除此以外,按摩头面部的太阳穴、百会穴、风池穴以及“干洗脸”、“干洗头”。另外,红枣、苹果、胡萝卜和葡萄都是有助于提神的零食,而冰糖薄荷茶,薄荷菊花茶都均能起到提神醒脑,缓解“春困”作用。

在此提醒大家,如果开车犯困时,还是应该第一时间将车辆停到合适区域,休息片刻后再安全出行。

(通讯员 田 远 郑蓓蓓)

提神零食

红枣

苹果

胡萝卜

葡萄

提神饮料

冰糖薄荷茶

薄荷菊花茶

头部按摩

将双手的十指、中指并拢,在太阳穴和百会穴每个穴位按摩10次

太阳穴在
双眼外侧
两指处

百会穴在
头顶正中央