运动有助皮肤健康 但要小心隐形刺客

本报记者 陈素琴

5月25日是全国护肤日。在日常生活中，有些健身爱好者会遇到皮肤问题，比如运动后，身上皮肤出现皮疹、爆痘、甚至“垮脸”的现象，据此认为运动对皮肤会造成伤害，真的是这样吗？

浙江省中医院皮肤科主治医生曹毅认为，适当运动对皮肤有一定好处，可以促进新陈代谢、打开毛孔、增加血液循环，从而改善皮肤状态，但前提是要适合、适量。

运动导致皮肤“过敏”？适量运动可助脱敏

日前，杭州一位王先生在打篮球时出现全身皮疹，头晕，胸闷症状，随后就医诊断为运动型荨麻疹。其实近年来，随着人们健康意识的提高和运动方式的多样化，运动型荨麻疹的发病率也逐渐上升。省中医院皮肤科主治医生曹毅告诉记者，这属于荨麻疹的一种特殊类型，属于人们常说“风疹块”中的一种。

曹毅介绍，运动型荨麻疹是一种在运动、受热、情绪紧张或摄入热饮后诱发的皮肤疾病。症状严重的情况下，患者可能会出现胸闷、呼吸急促等呼吸道症状，甚至发生过敏反应。“这种症状的出现，不仅影响了运动者的健康，也让他们对运动产生了恐惧和抵触。年轻人发生的比例比其他年龄段高，主要集中在10—30岁，尤其是青壮年男性，也就是在代谢最旺盛、运动最剧烈的阶段。”曹毅说，该病的男性患者是女性的2.1倍。

那么，应当如何避免此类疾病的发生呢？曹毅表示，首先，避免诱因是关键。患者应尽量避免剧烈运动，特别是在高温或潮湿环境下。保持情绪稳定，减少紧张焦虑也是预防疾病发作的重要措施。在天气炎热时，可以使用降温设备，如冰袋或喷雾，以降低体温。此外，少吃辛辣刺激食品，降低洗澡的水温，多饮水，避免烟酒刺激等也有助于减少疾病发作的风险。

“运动过敏”的人就不能运动了吗？答案是否定的。“患者可以适当运动，慢慢增加运动量，让身体慢慢去适应耐受，也算是一种脱敏疗法。”曹毅说，在运动前，可以采取一些预防措施缓解不适。同时，如果运动中出现皮肤瘙痒、红斑、肿胀等，应立即停止运动，以免症状加重。如症状严重或持续恶化，无法缓解或伴随其他严重症状，千万不要犹豫，需尽快就医。

爆痘、“垮脸”与运动无关，做好补水与防晒

除了“运动过敏”，有些市民在运动过后还出现皮肤爆痘、“垮脸”等情况。“坚持跑步一年了，跑之前法令纹都没有，现在不仅法令纹越来越深，双下巴也出来了。”近来，杭州市民吴女士说，几乎每天下班后都会坚持夜跑，体力也比之前好多了。让她烦恼的是，虽然瘦下来了，却比之前显老了，“感觉皮肤变松弛了，出现了很多皱纹，眼角的鱼尾纹也加重了。”她上网搜索后发现“跑步垮脸”的有不少人。那么，运动对皮肤到底有没有好处？

杭州文仲中医医院皮肤科主治医生林忠张帅表示，目前并没有证据表明跑步是“垮脸”的“罪魁祸首”，“相反，有很多研究证明，科学跑步不仅可以有利于瘦身塑形，还可以激活身体代谢，增强心肺功能，是有助于抗衰老的。”

那么，为什么很多人反映跑步会“垮脸”呢？林忠认为，这并不是跑步惹的祸，而是其他因素的影响。“胶原蛋白和脂肪对面部起着支撑作用，很多人跑步是为了减肥，随着全身脂肪的减少，面部的皮下脂肪也会减少，如果短时间内脂肪大量流失，就像气球里的气突然被放掉，皮肤会变得松弛下垂，眼部凸陷，面部的棱角也会更明显，看上去就会比跑步之前显老。”同时，跑步时如果没有注意补充水分，水分的流失也会让皱纹更明显。

紫外线也对“垮脸”有影响。林忠说：“很多人经常白天在室外跑步，尤其是越野跑和马拉松，跑者如果没有做好防晒，暴露在阳光下的时间过长，紫外线就会让皮肤变粗糙、增加色斑和皱纹，看上去自然就垮脸了。”

夏季静坐可助“心平气和”

本报综合整理

夏日气候炎热，往往使人心情烦躁，坐卧不安，本就容易出现心烦目赤、口舌生疮、大便干、小便黄等心火亢盛的症状。中医认为，夏季属火，与人体的心气相应，人的情志过激会影响到心的功能，夏季的暑热之邪也最易伤心耗气，使人神气涣散，不利于心功能的正常发挥。因此，在整个夏季，养生当以养心为要，要静养勿躁。静坐是达到清静状态的方法之一，可以让心情平静，契合中医学“心定则气和顺，气和顺则血道畅通，精气内充、正气强盛”观点。

翻看国医大师的养生心得，有多位都十分推崇静坐养生。国医大师吕景山认为，静坐是打通经络很有效的方法。练习静坐，就是通过精神内守，使体内气机在经络间自然运行，打通郁积，使正气存内。国医大师王绵之表示，静坐可以让人心无杂念，让大脑得以休息，是极好的养心法。国医大师周信有提出，静坐可使烦躁紧张的心情得到松弛平静，使体内压力得以释放。

静坐方法有很多种，王绵之曾推荐一种简易打坐法，任何人随时随地都可以使用。坐姿不强求。坐于高椅、板凳自便，双腿交叉。最好于毯状物上盘腿而坐，五指张开，放于膝或大腿上。全身要放松。全身处于微微绷紧中的放松状态，挺胸、展肩、收腰、收颌，头顶像放了一碗水或一本书的感觉。双眼微睁。双眼睁开，看所有的一切都逐渐进入广阔状态，刚开始不习惯，可先闭一会眼睛，再看自己的鼻尖，慢慢凝神后再抬眼。腹式呼吸。深呼吸，即腹式呼吸，一边呼吸，一边进入大脑空白的状态，可以想象大海、森林。循序渐进。刚开始打坐10-20分钟即可，当双腿和脚掌麻胀感增强，可将双腿收起后交叉，双手相交，抱膝而坐，深呼吸至双腿不麻后再起立。

五种食物经常吃，增加身体防晒力

本报综合报道

强调夏季防晒，其实不只是为了避免晒黑，还是延缓肌肤光老化、保护视力和降低癌变风险的重要方式。生活中，有一些食物含有较多的抗氧化成分，能够滋养肌肤，堪比天然“防晒霜”。

西红柿是一种天然的“防晒水果”，这主要得益于它所含的番茄红素，这种成分能起到清除自由基、延缓皮肤衰老的作用。一般来说，适量油脂加热能提高番茄红素的利用率，所以夏季大家不妨经常吃一些炒西红柿。

鲜枣是水果中的“维C之王”，它的维C含量几乎是同等质量柠檬的10倍、苹果的60倍。而维生素C能加速胶原蛋白合成，防止黑色素沉淀，是美容护肤中必不可缺的一种营养素。

绿茶中富含的茶多酚、咖啡碱、茶氨酸等活性物质，可以帮助缓解紫外线照射导致的皮肤损伤、松弛和粗糙，并能一定程度减少身体中有害的过氧化物含量。但最好饮淡茶，不宜饮浓茶。

三文鱼、金枪鱼、沙丁鱼等都属于多脂海鱼，其中都富含Ω-3脂肪酸。这种物质能降低紫外线照射带来的红肿和炎症，减少皮肤光老化、光敏及皮肤癌的发生可能。

坚果中含有丰富的维生素E，食用后有助于抑制酪氨酸酶的活性、减少黑色素的形成，避免晒黑、长斑，延缓肌肤衰老。但食用坚果时要注意，一般一天吃10克左右就足够了。