

□ 专家谈养生

盛夏花粉过敏者养生有道

外出做好防护, 饮食营养要均衡

眼下正是花草烂漫时节,可鲜花虽美,花粉却暗藏“杀机”。此时也正是最易患上花粉过敏症的时节,花粉过敏已成为名副其实的流行病,并且发病率逐渐上升,严重影响人们的健康。安徽省针灸医院皮肤科副主任医师张敏丽提醒,如果出现了眼痒、打喷嚏、呼吸困难、皮疹伴瘙痒等过敏症状,一定要及时向专科医生求助。

□王津淼 记者 马冰璐 文/图



名
医
简
介

张敏丽:副主任医师,安徽省中医药学会皮肤病专业委员会副主任委员,中国民族医药学会皮肤科分会理事,中国整形美容协会中医美容分会理事。擅长针药并用治疗皮肤科疾病,如皮炎湿疹、脱发、痤疮;病毒性及细菌性皮肤病;扁平疣、跖疣、寻常疣、传染性软疣、多发性毛囊炎、丹毒、单纯疱疹、带状疱疹等。疑难性皮肤病如:银屑病、白癜风、慢性唇炎、泛发型趾疣、结节性痒疹、慢性荨麻疹、顽固性皮炎湿疹、全秃、黄褐斑等。

易引起身体五个部位不舒服

花粉症的发生有明显季节性,最容易引起花粉过敏的多为种子树,如杨树、柳树、法国梧桐等。这些植物花粉量大、体积小,空气中含量高,在风起的日子更容易传播,所以外出游玩时出现花粉过敏者更多。

1、鼻子:表现为鼻子发痒、打喷嚏、流清鼻涕、鼻塞等过敏性鼻炎的症状;

2、眼睛:表现为眼睛发痒、流眼泪、眼睑肿胀等过敏性结膜炎的症状;

3、皮肤:表现为面部、颈部出现红斑、丘疹、肿胀、干燥易起皮屑,伴瘙痒等皮炎症状;以及荨麻疹症状,全身皮肤出现风团,俗

称“风疹块”,通常反复成批出现,忽隐忽现,瘙痒难忍,甚至出现胸闷、腹痛、腹泻等症状,苦不堪言;

4、嗓子:表现为口腔上腭、嗓子奇痒,以及阵发性咳嗽、呼吸困难、有白色泡沫样黏液,严重过敏者可能在几分钟内晕厥甚至休克。

5、耳朵:还有一部分花粉过敏者出现耳朵痒。

花粉过敏如何防治

花粉过敏是机体的一种变态反应,是人对花粉(过敏源)出现的一种不正常反应,只有当花粉接触到过敏体质的人群时,才会发生过敏反应,如何防治呢?

1、避开花粉(过敏源)。在发病季节,最好关闭门窗以减少室外花粉进入家里;尽可能不到花草、树木茂盛的野外;大风天气尽量不要外出,因为大风有利于花粉传播,更易于接触到过敏源。

2、外出做好防护,回家及时洗澡。外出最好穿长袖的衣服,戴好口罩,爱车可加花粉过滤器,尽可能在封闭的阳台里晾干衣物,减少上呼吸道、眼睛及皮肤与花粉直接接触的机会;外出回家后要及时淋浴,换上干净衣服和鞋子,减少花粉的影响。

3、饮食上营养均衡。多吃绿色蔬菜、多饮水,忌食辣椒、酒、鱼虾、海鲜、牛羊肉、木耳、香菇等发物,同时也要控制甜食及油炸等高热量食物;还应适当的运动,克服焦虑紧张情绪,生活有规律、保持充足的睡眠等。

4、随身携带抗过敏药物。花粉过敏的人,外出除了做好防护外,还应随身备用一些常用的抗过敏药物,如氯苯那敏、赛庚啶、西替利嗪等,可以临时控制和缓解症状。

5、可以提前进行预防性治疗。症状较重的患者,可以进行脱敏治疗,一般要3-6个月才见效,多数需要2-3年,疗程较长;中医预防花粉过敏有独到之处,如穴位敷贴疗法、针灸、拔火罐、穴位注射、中药内服等。

张敏丽提醒,眼下阳光明媚,百花盛开,鲜花虽美,却是花粉过敏的高发季节,如果出现了眼痒、打喷嚏、呼吸困难、皮疹伴瘙痒等过敏症状,一定要及时向专科医生求助。

□ 养生运动

锻炼身体还在靠“晒步数”?

先搞清哪种才是你的“最佳运动”

星报讯(陈旭 记者 马冰璐)“饭后百步走,活到九十九”。晒步数、晒路径、晒热量消耗……现在,越来越多的小伙伴加入行走行列,甚至有些朋友为了步数排名成为“暴走一族”。然而,单从体育运动形式来说,“步行”根本就不是中青年人最好的锻炼方式,这是为什么呢?

步数多少≠健康好坏

运动对健康的增益很大程度上是依赖于运动强度,而运动强度很重要的参考指标,其实是运动后心率的提高幅度。例如一个45岁的中年人,平时心率70次/分左右,如果运动时心率可以达到130~140次/分,并且维持一定的时间(应以身体可以耐受为限度),我们基本可以判断他的运动强度足够了。

但是,步行的运动强度很低,绝大多数步行并不能引起身体良性的应激反应,实际上对健康没有太大意义。

不同体型适合不同运动

无论处于什么样的年龄,平时应该多进行的是关节周围肌肉力量的练习,强健的肌肉能够很好地保护全身关节。而且,不同体型的人适合不同的运动。

肥胖型:身上各部分皮脂的厚度都很厚,体重过重,几乎没有肌肉,骨骼支撑能力弱。适宜运动:游泳、静态伸展运动。

偷胖型:看起来瘦弱,却有很多的脂肪,肌肉力量和内脏器官的功能往往不强,体力不好。适宜运动:爬楼梯、跳绳、游泳、转呼啦圈。

苹果型:体重在标准范围内,但其上部、臀部以及腹部到大腿的脂肪超过标准。适宜运动:只要肌肉和关节没问题,可参加任何运动,如打球、游泳、骑马等。

香蕉型:这类人往往身体瘦弱、脂肪少、肌肉力不强,体力不佳,内脏器官也不太健康。适宜运动:跳绳、游泳、慢跑、有氧瑜伽。

小贴士

运动锻炼请把握好“度”

运动过量会损伤关节甚至危害健康。一般来说,强度相对较大的运动,每周进行3~4次,每次1~2小时,就足以保持运动状态。如果喜爱马拉松、超长距离游泳、越野跑等高强度运动,则每次运动完应休息3~7天,期间可以穿插每隔1~2天进行适量的器械健身、慢跑等低强度运动,让身体状态得到充分调整。

□ 生活小窍门

夏日炎炎,这样运动不会“热到爆”

星报讯(记者 马冰璐)到了夏天,室外健身就变成了一件有点困难的事情,在高温下不要说跑步,就连正常走路都会觉得难以忍受。看看下面这些夏日健身的建议,稍加注意,便可让你的运动变得更舒服。

1、夏天换个清凉的运动方式吧,比如在有空调的室内蹬动感单车,或者最好的方式是去游泳,不出汗不代表你的运动就没有效果。在清凉的环境中仍然能够消耗热量。

2、夏天身体很容易过热过烫,尤其是在高温的室外运动过后,将淋浴的水温调低一点,有助于给身体降温,也能给暴晒过后的肌肤一点休息。

3、炎热的夏季,不要觉得出越多的汗就会越有效果,不要为了出汗而强迫自己过多的运动,每次只要短短的十分钟其实就可以帮助你达到消耗热量的作用,而一天运动2~3次也是可以的。

4、选择每天最凉快的一个时段运动,一般来说,最凉快的时间都是早上,所以夏天把运动时间改成早上,相对更安全一些。

5、轻薄、吸汗功能较好、透气性能好的运动服装是你所需要的,它们能够让汗水远离你的皮肤,所以你会感觉到自然的凉爽,而不是粘腻的感觉。

6、比较阴暗的林间小路、静谧的公园,都是夏日锻炼的好地方,会比街道降温10度。而每次锻炼不要超过30分钟,时间再长,你的身体就会过热了。

7、不要只在运动前后饮水,而是整天保持大量的饮水,才能让身体关节和细胞中都充满水分,只在运动前后饮水会造成脱水症状。每15分钟就保持一定水分的补充更好。

□ 养生生活

百岁老人长寿有秘诀 晚上不吃饭 饮食规律

星报讯(刘惠惠 记者 祁琳)王宏章今年100岁,是合肥瑶海区瑶东社区辖区居民,现在由他的小儿媳照顾着生活起居,“家有百岁老人,可是一家人的福气啊。家有一老,如有一宝。”

王宏章老人身体没啥大毛病,只是耳朵、眼睛没有那么灵敏了,但生活起居自己料理没有问题,儿媳介绍,老人每天早上起来要喝麦片,而后要用两个鸡蛋和一点米饭炒一碗蛋炒饭吃,吃完早饭,会在家中走走,运动一下。

“前两年还下楼散步呢,他爱吃香蕉,自己下楼去买香蕉,但现在眼睛浑浊了,怕出意外,就不让他单独出去走了。”

每天中午,王宏章老人会自己抓两把米烧饭,但菜就是儿媳妇烧好带过来,“平时生活我们也是搭把手照顾,他自己可以照顾自己。”

吃完午饭,老人就看看电视,到了下午四五点钟,老人就要上床休息了,“晚上不吃晚饭,顶多喝一点东西,这个习惯已经很多年了。”

儿媳说,老人在饮食上相当有规律,尽管不爱吃素菜,爱吃荤菜,面对喜欢吃的东西,也绝对不会多吃一口,从不吃零食,晚上不吃饭,“从前老人还有胃病,常说胃不舒服,这些年照着这样的饮食规律,胃反而好了,这些年照着这样的饮食规律,胃反而好了,也许这样自律的生活,是老人长寿的秘诀吧。”