

# 草初齐 阳光暖 健康生活迎春光

## 康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就与您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，请联系我们（联系电话：3155705；电邮：rbcstk@163.com）。

本期话题：随着生活环境和人体质的改变，近年来，过敏的人群逐年增多。过敏，已经严重威胁人们的健康。过敏是免疫力低吗？带着这个疑问，记者采访了沧州市中心医院皮肤科主任冯世军。

## 过敏，不一定是免疫力低

□ 本报记者 康宁

和煦春风中，张霞又开始了渡“劫”。皮肤痒、打喷嚏、眼睛迎风流泪……每年春季的过敏，令她苦不堪言。不久前，她听朋友说过敏是由免疫力低导致的，于是买了大量提升免疫力的保健品，吃了一段时间后，不仅没见效，症状反而加重。

记者在采访中了解到，生活中，不少被过敏困扰的人认为，免疫力提高了，就能抵御过敏原的侵袭。事实真如此吗？记者采访了沧州市中心医院有关专家。

“过敏不代表免疫力低，而是免疫力失衡。免疫力强的人，也有可能过敏。单从过敏反应来判断免疫力的低高是不科学的。”沧州市中心医院皮肤科主任冯世军说，面对外来入侵物，正常免疫系统会对威胁到人体健康的微生物、病原体进行攻击、剿灭；如果免疫系统出现认知混乱，就开始过度攻击进入体内但并不具备威胁的花粉、食物等，在这一过程中，身体会因“殃及池鱼”引发免疫炎症，即出现过敏反应。

所以说，过敏是源于免疫紊乱，并不是免疫力低下。简单地提高免疫力不但有可能帮不上忙，还会加重过敏反应。不能依靠提升免疫力来抵御过敏，可过敏痒起来实在难受怎么办呢？张霞为此用了很多办法。热水敷、盐水洗、涂抹牙膏……她从网上找来很多方法，但都不尽如人意。

“热水、盐水清洗，只会让过敏皮肤越洗越糟。”冯世军表示，皮肤出现红肿、发痒等过敏反应后，需要避免外界的不良刺激，如果用盐水洗，甚至用热水洗、涂醋和牙膏之类有刺激性的物质，只能让皮肤损伤加重，形成恶性循环。

“皮肤过敏时，要先寻找过敏原。”冯世军建议，避免反复抓挠、过度清洁，情况轻微的，可适当冷敷。不要自行用药，很多外用软膏可能含有大量激素，涂抹后短期内可能有一定效果，但停药之后往往会导致病情反复。因此，要在医生指导下用药，以免对身体产生危害。

饮食上，忌食辛辣食物、鱼腥发物和光敏性蔬菜，如海鲜、牛羊肉、辣椒、生姜等。洗澡时用温水或冷水，肥皂、沐浴乳最好少用，尽量少出汗，保持皮肤干爽。

春风和煦，纸鸢高飞，花开绚烂，草木青青。春天，万物欣欣向荣，大自然呈现亲切的治愈功能。然而，花粉来袭，令过敏人群头疼；季节变换，有人徒增伤春情绪，还有人为腰上赘肉“拼命”……踏青、晨练、养生、调节心理，在这个温暖又明快的季节，科学防疫、健康生活，让我们拥有明媚春天般的身心。



## 花红柳绿新一季 运动养生正当时

□ 本报记者 康宁 摄影 魏志广

人间烟火气，最抚凡人心。花红柳绿间，孩童嬉戏，老人谈笑；林荫小道上，运动健身，畅快淋漓；炊烟升起，家人闲坐，灯火可亲……但是，这个时节也是各种细菌的活跃期，同时伴随着变化多端的天气，给人们身体健康带来挑战——



## 健康深一度

### 防疫同时也要防传染病

戴好口罩、手套，随身备着纸巾，这是张然出门前的装备。“科学做好个人防护，相信疫情很快过去。”张然说。从2020年疫情发生后，她一直保持消毒的习惯，勤开窗通风、打扫卫生；外出回来后，摘下口罩、手套用塑料袋包好，洗手前不碰口鼻眼等部位，手机、钥匙、门把手消毒，每个细节都做好防范。

生活做好防范，工作中也不放松。张然骑车到单位后，扫码，测温，拿纸巾按电梯，洗手，酒精消毒办公桌、电脑，开始一天的工作。与同事交流工作，也尽量电话联系，即使面对面，也保持一米距离。

新冠肺炎疫情防控不可掉以轻心，春天还要当心传染病高发。

百草回芽，旧病萌发。天气转暖，细菌、病毒大量繁殖，流行性感冒、麻疹、流行性脑膜炎、猩红热、肺炎等传染病也容易发生。沧州市中西医结合医院呼吸与危重症医学科主任卢丽艳表示，室内要勤通风，注意卫生，远离人流密集的公共场所。

“现在气温变化大，稍有疏忽会患上感冒、流感等呼吸道疾病。”卢丽艳建议市民，可以把生理盐水放进冰箱冷藏，每天拿盐水漱口、清洁鼻腔，这样可以保护咽喉，预防感冒，增强抵抗力；也可以服用清感冬饮，含服徐徐咽下，可以预防季节性流感。

预防春季带来的各种不适，生活规律尤为重要。

卢丽艳说，要注意劳逸结合。每天尽量在23时前入睡；要早睡早起；中午适当小睡10分钟到20分钟。她建

## 野菜上市 哪些人不宜食

春天，万物复苏，野菜伴随浓浓春意陆续上市。下面为大家介绍几种常见的野菜。

**荠菜**  
荠菜作为野菜食用历史悠久，荠菜性平，味甘，具有利肝和中、明目益胃的作用。荠菜古称护生草，含有蛋白质、脂肪、烟酸、钙、磷、铁、维生素和膳食纤维等成分，钙含量超过豆腐。它能通肠便，故便秘泄泻者慎用，过敏体质者也不宜食用。荠菜含有草酸，

可以常梳头，能疏经活血、安神助眠。

### 清淡饮食“七分饱”最好

晚上是刘洁家热闹的时刻。她和丈夫比拼厨艺，自制了很多美食。前段时间，她一直保持消毒的习惯，勤开窗通风、打扫卫生；外出回来后，摘下口罩、手套用塑料袋包好，洗手前不碰口鼻眼等部位，手机、钥匙、门把手消毒，每个细节都做好防范。

连日来的大吃大喝，让刘洁的肠胃闹起了脾气。胃胀、胃酸，嘴里起了一层泡，这两天她难受得吃不下东西。

“活动少，饮食过量，会加重胃和肠道的负担，引起腹胀、消化不良等不适。”沧州市中西医结合医院消化内科副主任医师李卫民说，饮食量可适当减少，“七分饱”即可。要养成经常饮水的习惯，即使感觉不渴，每天也要饮用至少4杯水以上，尤其是早晨起床后，喝适量温水对身体有好处。不建议饮用过多的碳酸饮料。

在膳食搭配上，要饮食清淡，粗粮、细粮合理搭配。李卫民建议，蔬菜和粗粮占70%，荤菜与细粮占30%。结合自身健康状况，多吃一些易吸收、富含纤维素的食物，如鸡蛋羹、蔬菜，同时适当搭配一些水果和酸奶。对于糖尿病患者，要少吃高糖食物，水果可以用西红柿和黄瓜代替，不会明显影响血糖。

### “云上+户外”运动就地取材

只吃不动，难道要眼睁睁看着一圈圈肥肉找上门？特殊时期，运动也是个技术活儿。

“准备好了吗？30秒开合跳，走起！”近日，一段两分多钟的健身操视频刷爆了网

宾路第二小学二7班的微信群。不少家长、同学跟随视频操练起来。这段健身操视频中的领操者，是二7班学生王康宇和他的爸爸。

既要达到健身效果，还不能过于枯燥。王康宇爸爸根据自己的经验和网上教学视频，设计了一段两分多钟的健身操，内容包括开合跳、高抬腿、深蹲、登山步等8组动作，每组30秒。

“我刚结束晨练，轮到你来接龙了！”昨天早上，健身教练齐佳在微信群里发布最新一期健身操视频。她在自家客厅，和远在城市另一端的“健友”交流；社会体育指导员、健身教练通过“线上面对面”形式对健身爱好者们运动热情丝毫不减。

“在家中可以从事一些低强度锻炼，如仰卧起坐、俯卧撑等，运动量不必过大。身体感到疲倦时，就停止运动，休息更重要。”齐佳说。

“云上”健身活跃，线下运动则就地取材，避免扎堆。一早，陈宇明在阳台上做完拉伸运动，戴好口罩，骑着自行车去上班。平时，他都是在小区旁边的树林里跑步，最近，他把健身场地转移到阳台。上班路上，微风拂面，花儿吐蕊，阳光洒在身上，暖暖的，陈宇明心旷神怡。“既欣赏了美景，又锻炼了身体，两全其美。”陈宇明说。

“在外面骑车，也不能忽视卫生预防措施。”陈宇明说，他会随身携带一小瓶免洗手消毒液，进入单位前、到家门口时，先用消毒液洗一下手。随时能够消毒，多一重防范。

如今，小区内、树林里，广场上，运动的人群逐渐增多。陈宇明提醒，活动时带好口罩，各自锻炼，不扎堆，避免近距离打招呼。

## 健康花

## “匀速”减肥可“护心”

□ 瞳言

春天来了，夏天还会远吗？一起起穿长裙、短裤，肉肉马上遮不住了，不少人把减肥提上日程，有人定制暴瘦计划，有人说着“春天不减肥，夏日徒伤悲，用最短的时间减最多的肉”……

然而，忽胖忽瘦、短期暴瘦，比一直胖或瘦更伤身体，爱美的女性尤其要注意。

有专家指出，体重在短时间内变化幅度和波动过大，会打破身体内分泌系统平衡，导致心血管收缩舒张功能异常，从而诱发心血管疾病；美国布朗大学阿尔伯特医学院开展的一项研究也发现，体重波动大会让上了年纪的女性突发心源性猝死风险增加3.5倍，冠心病死亡风险增加66%；体重稳定的女性，则没有发现风险增加。

所以，不要过度人为干预体重，尤其是过度节食、吃减肥药等不健康的减重方式，将给健康带来更多不利影响；对于肥胖人群，世界卫生组织的建议是：“匀速”减肥，通过均衡饮食和保持运动习惯，将体重维持在理想范围内，是最好的“护心之道”。

比如，每周安排3次到5次中等及以上强度的运动。快走、慢跑、跳舞、游泳等都是很好的选择，有助于增强心脏功能，改善血管弹性，促进血液循环、脂质代谢，减少血栓形成，预防动脉硬化；对肥胖者来说，无氧运动和有氧运动相结合是较好的运动方式；对大瘦的人来说，可以通过有氧运动和抗阻练习来增肌。

在和煦春风中要减肥的人士，请记住要循序渐进，美丽又健康地拥抱即将到来的绚烂夏日。

## “伤春”是种季节性情绪病

□ 本报记者 尹超

春季是万物复苏、鸟语花香的好时节，然而有人却在良辰美景之际出现情绪与心理问题。

随着季节更替变化，人的生理规律开始有波动，这种波动导致了心理、情绪上的变化，如果这种变化过于激烈就容易导致心理疾病发生。

需要注意的是，心理疾病的发生是一个渐进的过程，疾病前期会出现一些轻微的变化，如饮食的改变、工作节奏的改变、睡眠的改变等。“要学会及时发现早期提示信号，及时治疗，避免延误病情。”沧州医学高等专科学校健康系心理咨询教研室主任汪启荣说。

常见的提示信号包括睡眠障碍、情绪异常、行为障碍、不适症状等。如果出现以上现象，很有可能是季节性焦虑、抑郁，应引起重视。

日常可以通过生活方式的调整来缓解症状。对此，汪启荣推荐了几种自我调适的方式：

躯体稳定化：1.腹式呼吸，会直接作用于脑干，让心跳血压都缓下来；2.蝴蝶拍，通过双侧刺激促进信息加工来激活副交感神经系统达到放松；3.身体脱敏：人在应激时身体是紧张的紧绷的，紧张焦虑恐惧会贮存在肌肉、腺体和骨骼里，所以干预要在躯体和行为层面进行，如活动下肩颈和腰背，动一动，伸一伸，抖一抖，让身体重新恢复能量，呈现灵活的状态。情绪稳定化：适时适度地宣泄负面情绪。

汪启荣说，也可以选择其他适合自己的躯体稳定化方法，例如此次疫情在方舱医院中大放异彩的八段锦，也是很好的躯体稳定化的方法。