

健康达人

杨立康：
爱上户外
乐享生活

本报记者 宁美红

跨上单车，轻踩踏板，春日里，杨立康约上骑友，一头扎进了公路骑行中。

杨立康是渤海新区黄骅市一名00后消防员，户外运动是他最常选择的休闲方式。

车轮滚动，春风扑面而来，点燃了他脚下的激情。骑行途中，近处有已经“穿”上绿衣的杨树、槐树，远处有一眼望不到头的绿色麦田，春日风光尽收眼底。渤海新区南大港湿地景区是他们此行的目的地。“空气越来越湿润、看到鸟就知道目的地到了。”杨立康说，“一共40多公里的骑行路程，最后停下车的时候，小腿有些痛，发酸，但觉得浑身舒爽，感觉一路上得到了大自然的滋养。”

从八九年前接触滑板开始，杨立康就喜欢上各种户外运动。天暖及时，他出去跑步、骑行，天冷的时候，他就出去滑雪，“有时候想活动活动，哪怕是冬天，也不愿意在跑步机上跑，还是去户外跑过瘾。”“过瘾”是杨立康对户外运动最初的感受。

“那会儿，在公园看到有小朋友们玩滑板，觉得挺酷，自己也去商店买了一样的滑板玩。”杨立康说。一下班，不管多晚，他总会带着滑板来公园玩儿几圈。没有找教练，杨立康自己一点点摸索，没少挨摔，但这丝毫没有打消他对滑板的热情。“当时心心念念的都是什么时候，我也能踩着滑板‘飞’起来。”这中间，还闹了一个小“笑话”。“有一天，我正认真练着呢，突然有个人过来告诉我，我玩的滑板是玩具板，做不了专业动作，要想做专业动作，得买专业的滑板。”杨立康笑着说，“不过，正是这块玩具板激发了我对户外运动的兴趣。”

这些年，他又尝试了跑步、骑行、滑雪等多种户外运动。滑雪是他近几年的“新宠”。“最开始，只是和朋友一起在家附近的滑雪场玩，玩了几次就喜欢上了，于是，我开始买装备、请教练、做攻略，省内哪儿的滑雪场好，我们门儿清。”杨立康说，滑雪给他带来了不一样的体验。“滑得越快，风吹到身上的感觉越强，越没有束缚感，也感受到更多的自由。尤其是从高处滑落时腾空的那几秒，看着远处层叠的山峦，觉得自己就像一只飞鸟。”杨立康描述道。

杨立康加了十几个健身群，常和朋友们一起晨跑、骑行，节假日前，他还会制订运动计划。“这些年，我不爱生病了，很少感冒，而且每天都觉得很给力。”杨立康说。

值得一提的是，杨立康还是黄骅市渤海魂志愿服务协会的一名志愿者。他多次参与志愿活动，其中一次寻找走失老人的志愿活动让他印象深刻。“看到群通知后，我赶紧开车到了老人所在的村庄。那时老人已经走失3天，经过5个多小时的搜寻，我们终于在庄稼地里找到老人。”杨立康感慨道，“朋友总说我闲不住，我想如果没有这些年的运动习惯，我也许没有更多精力参与志愿活动。”



杨立康在骑行途中

过敏患者越来越多——

如何化解生活中的“敏感危机”

■ 本报记者 宁美红



照片由AI制作

你是否有过这样的体验：一到春季，眼睛、鼻子、呼吸道、皮肤等就变得格外敏感？以前不打喷嚏、皮肤不痒，这几年却出现了症状。

世界过敏组织预测，到2050年，全球过敏患者可能达到40亿，而中国作为人口大国，患病率增速已接近发达国家水平。

为什么现在过敏的人群越来越多？听听专家怎么说。

春风吹，百花开。当下，不少市民到浮阳大道、清池大道等“赏花大道”拍照打卡。

对于市民王洁琦来说，这些“赏花大道”却是避之不及的“逃亡大道”。“一闻到花香，紧接着就打了好几个喷嚏。”王洁琦说，“比起花粉，我更害怕杨柳絮过敏。”

眼下，杨柳絮飘飞，预计5月下旬结束，王洁琦很是苦恼，“杨柳絮飘过来的时候，我不仅鼻子不舒服，呼吸都觉得不顺畅了。”

记者从沧州中西医结合医院肺病科了解到，患者病情一半和过敏有关。在沧州中西医结合医院皮肤科，因过敏看诊的患者比例则达到90%以上。“过去，过敏性疾病以急性的居多，现在，因花粉、杨柳絮等过敏的慢性病占了多数，且这几年有明显上升趋势。”肺病科副主任张丽介绍道。

张丽认为，过敏患者增多与气候变化导致的过敏原暴露增多有关。“春季过敏高发，树木、花粉是主要诱因。比如杨树释放的花粉颗粒微小、传播范围广，易引发呼吸道症状。前段时间，柏树花粉‘冒黄烟’的视频登上热搜，实际上就是城市环境建设导致过敏原过多暴露的表现。”

沧州爱尔眼科医院眼表科主任胡晓娟也有同样的看法。“花粉能引起眼部炎症，城市的空气污染又加剧了这一过程，空气中的颗粒物，如PM_{2.5}，会附着在花粉表面，延长其悬浮时间并增强致敏性。有时候，人们再忍不住用手揉一揉眼睛，过敏反应会更剧烈。”

不当的生活方式使免疫系统失衡

近日，一名互联网从业者者在社交平台上分享了他的“抗疹”经历。他因项目连续熬夜突发荨麻疹，停药后症状反复，直至调整作息才逐渐恢复健康。

沧州中西医结合医院皮肤科主任郭雯表示，这种案例在门诊中并不少见。“熬夜、高强度的生活会使得压力激素持续升高，从而打破免疫平衡，诱发过敏。”郭雯还提到，饮食结构的改变，如高糖高脂食品摄入的增加，也会影响免疫功能。

除了一些不良的生活习惯，一些人们自认为“良好”的生活习惯也在削弱着人们的免疫耐受能力。

不知从什么时候开始，市民林乐陷入了清洁强迫症的漩涡。她的随身包里永远备着两包消毒湿巾，一包用来随时擦手，一包用来隔绝外部接触：比如门把手、电梯按钮必须隔着消毒湿巾接触。为了清洁干净，她把洗手液换成了含氯已定的，沐浴露也换成了医用级抗菌的。一段时间后，她洗完澡皮肤

开始发紧，指腹开始脱皮，涂抹护手霜时也有刺痛感。

她的症状被诊断为皮肤屏障受损。“天天使用强力清洁剂，她皮肤表面的皮脂膜几乎没有了。”郭雯说。

张丽也给出了同样的临床案例。“不少家长为了给孩子创造一个健康洁净的生活空间，存在过度清洁的现象，导致孩子一暴露于自然环境下，就容易过敏。免疫系统也需要适度‘锻炼’，从而形成免疫耐受。”

精准防护与“过敏”和解

市民刘玲因双眼反复发作痒，未就医检查便自行在药店购买了某激素类滴眼液，初期用药后症状明显缓解，遂形成依赖。一段时间后，刘玲觉得视物模糊，经检查，被确诊为激素性青光眼，并产生了不可逆转的视力及视神经损伤。

胡晓娟介绍：“现在网上的知识鱼龙混杂，一些患者‘百度’一下就给自己下了医嘱，最后产生了不良的后果。”她建议，如

果出现眼睛干痒等症状，不要自行用药，最好及时就医。

那么，除了就医外，如何用其他的方式和过敏“和解”呢？医生给出了如下几条建议。

精准防护，减少与过敏原的接触。一天中，10时到16时是飞絮高发时段，应避免在这个时间段出门。外出时，应佩戴纯棉口罩和护目镜。保持室内环境洁净，可使用空气净化器等设备去除屋内悬浮过敏

原，定期更换床品防止螨虫滋生。预防性用药，对于长期发作的患者，可提前用药防止过敏症状加重。保持良好的生活方式，规律作息，适度运动，多吃富含维生素C的蔬果，提高免疫力。

健康深一度

65岁老人每天暴走8公里，膝盖软骨磨成“砂纸”——

运动过量 健身不成反伤身

本报记者 宁美红 摄影 魏志广

增强肌肉力量，延缓关节衰老

“不少人和王建一样，把运动当成任务，却忽视了骨头的保质期。”刘文华说，“健康的软骨就像丝绸般滑润光洁，磨损后，这块‘布料’会越来越粗糙，对骨头的保护会越来越弱。”

刘文华介绍说，人在30岁后，骨量逐渐流失，关节软骨的修复能力也在下降；40岁后，肌肉量快速流失，肌肉萎缩削弱了对骨骼的保护和支撑作用，导致关节负担加重；60岁后，骨量加速流失，关节软骨变薄，“就像轮胎磨平了花纹，再猛踩油门只会爆胎。”

“老人想通过运动养生的想法没错，但一定要选对运动方式、把握好运动量。”刘文华建议，老人可以通过规律运动增强肌肉力量，延缓关节衰老，运动方式应以“非负重运动”为主，游泳、太极都是比较好的选择，快走、爬山这种会对膝盖产生较大压力的运动则不适合。“运动不是竞技，量力而为，身体的感知最重要。”刘文华补充道。

运动还需科学适量

“许多人为了减掉冬日囤积的脂



肪，天一暖和，就开始‘报复性运动’，从‘不动’到‘猛动’，身体一下子就承受不住了。”刘文华说，有一位30岁的女性患者，年后就开始了减肥计划。“她选择跟着网上的健身博主跳健身操，每天晚上跳1个小时。第一次练完后，她就觉得浑身酸痛，但为了完成既定目标，她又跟练了5天，疼得受不了才来就诊。”刘文华介绍说，这名患者被诊断为肌肉拉伤。

半年动一次，一次躺一周。这句话看似玩笑，却折射出人们迫切运动的心理与运动能力不对等的现状。

与保持运动习惯的人相比，不常运动的人，一旦开始运动，更容易感到肌无力，再加上运动方式不对，身体自然承受不住。“不常运动，人的肌肉便会萎缩，依赖于肌肉连接的各个关节、骨骼，就会发生松动、不稳定的情况，出现错误的运动轨迹，导致扭腰、崴脚等。”刘文华提示大家，运动应该循序渐进，不要贪多贪快，每天走8000步较为理想，尤其冬季“休眠”后，以一些舒缓的运动开启锻炼大门，给身体一个4到6周的适应期，运动效果更好。

走，“打野”去！

■ 小 宁

“走啊，‘打野’去！”在这个春天，不少年轻人在社交平台上打卡了“打野”这一词条。

何谓“打野”？如果你认为这是在游戏中击杀野怪，就大错特错了，“打野”大军已在这个春天从虚拟战场走到了现实田野中。看，他们提着篮子、拿着铲子，弯着腰仔细在田间搜寻、挖掘野菜的样子，可不就是在“打野”嘛。有的网友还给采摘野菜的视频里配上“今日打野战绩+3”的俏皮文案，古老的生存技能便与数字时代的表达方式碰撞出奇妙火花——挖野菜不再只是老一辈人的专属，也成为当下年轻人逃离城市压力、寻找“松弛感”的生活方式。

挖野菜的乐趣在哪里呢？当那嫩绿的野菜被小心翼翼地从泥土中挖出，收获的喜悦便涌上心头。人们一边专注于手中的活计，一边与同行者分享着发现的惊喜，欢声笑语回荡在田野中。在这一刻，时间仿佛慢了下来，工作的压力、生活的烦恼，都被抛在脑后。人们全身心地沉浸在大自然的怀抱中，享受着这份难得的宁静与自在。

这种对大自然的亲近，让我不由想起了最近感动无数网友的中学作文《旧轨还乡》，文中写道：岁月模糊了记忆的细节，我用想象将它们一一勾勒。对于许多人来说，小时候跟着长辈在田间劳作的场景，是记忆中最温暖的片段。如今，当人们再次踏入田野，重复着儿时熟悉的动作，不用想象，那些关于故乡的记忆就会被重新唤醒，每一棵挖到的野菜，都承载着浓浓的乡愁。

我还记得，老家一个沟渠南面的坡上，野菜长得最是旺盛，曲曲菜、阳沟菜总是一簇簇地出现在那里。我和妈妈不用挪地方，就能收获满满一篮筐野菜。回到家，妈妈烙大饼，奶奶拌蒜蓉，我把蒜蓉抹在大饼上，再卷上新鲜的野菜和小葱，简直人间美味！

在这个春天，让我们一起走进田野吧！带上小铲子，挎上菜篮子，在挖野菜的过程中，去寻找心灵的松弛与乡愁的慰藉，在品尝野菜的美味时，回味那些美好的记忆与时光。

康言微语

降压效果最好的
三种运动

血压超标后，很多人担心运动会不会有危险？锻炼比较剧烈时，是不是更容易“爆血管”？

到底哪种运动安全且降压效果好？权威研究显示：最佳降血压运动并不是我们常说的跑步、游泳等，而是等长运动。等长运动属于力量训练的一种，指肌肉在收缩时处于紧张状态，但肌肉的长度不发生改变，且不伴有明显的关节运动。比如靠墙静蹲、平板支撑、扎马步等。

西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波指出，进行等长训练时，每个项目要求持续45秒，中间休息15秒。如果身体状况达不到这一水平，可以从运动30秒、休息30秒开始，逐渐增加时间。

如果觉得某个动作难度过大，可选择对应的降阶锻炼法。具体运动项目及方法如下：

靠墙静蹲

背靠墙，双腿呈90度向下滑到坐姿。双手放在胸前，保持这一姿势，核心肌肉绷紧。

降阶锻炼法：大腿与小腿夹角可保持在90—120度之间。

平板支撑

脸朝下俯卧，脚蹬用力向上，双臂屈曲，支撑起躯干，核心部位收紧，保持躯干呈平板状。

降阶锻炼法：跪姿平板，膝盖着地，保持手臂伸直或屈曲，身体核心收紧。

扎马步

双脚分开与肩同宽，上身保持挺直，膝盖弯曲，使身高低10厘米左右。

苟波提醒，运动过程中要注意配合呼吸，用力时呼气，放松时吸气，避免憋气用力，导致血压升高。

据《生命时报》

养生堂