阳春三月,正是游玩好时节

春季踏春也需注意健康防护

春天万物苏醒满目葱茏,正是一年中最美丽的季节。人们纷纷走出家门,踏春旅游,既锻炼了身体,又可以在青山绿水间愉悦心情。不过,医学专家提醒大家,外出旅游观光,舟车劳顿,面临不同的环境气候,人体抵抗力变差,易被关节损伤、过敏性疾病、腹泻、感冒等疾病找上门,因此,出游时做好相应的健康防护至关重要。

本报记者 朱文龙

春游爬山保护好关节

爬山是很多人春游中喜爱的一项运动。爬山的确是一种很好的有氧运动,但从关节本身的结构及功能上讲,膝关节有其特殊性。膝关节是人体最大的关节,也是最容易受伤的关节。从姿势上看,爬山是半屈位,此时膝关节面损伤力是平时直立状态下的3倍。因此,爬山易出现关节损伤,主要包括膝关节内侧副韧带损伤、外侧副韧带损伤,以及膝关节髌骨关节软骨伤、膝关节骨关节炎加重等,不可掉以轻心。爬山时最好选择自然生态山,这样的山有陡坡、缓坡和平地,爬山时可四肢并用,有助于减轻关节的压力,对腰背部肌肉也是个很好的锻炼。最好佩戴护膝,以提高关节稳定性。鞋子应防滑、软硬适中,最好是专门的登山鞋。另外,爬山时要量力而行,循序渐进,不要一鼓作气,过于劳累。

注意保暖防感冒

春季天气变化无常,时冷时热,时风时雨,是感冒的多发季,此时外出可以带一些康泰克、白加黑等药物。抗病毒的中成药如清热解毒口服液、抗病毒口服液、板蓝根颗粒。为防止旅途"上火",嗓子疼痛,还可带些西瓜霜含片、金嗓子喉宝。

另外,最好提前了解旅游目的地的气候情况,出行时的穿着以轻便暖和为宜,还要随身带上一件外套,及时添加衣物,多饮水,做好生活防护。有的人感冒了也不在意,结果旅游时活动量较大,加重了病情,所以,如果有感冒等身体不适,应注意多休息,等痊愈了再出游。

讲究饮食卫生预防腹泻

腹泻是旅游时最常见的胃肠健康问题。究其原因,主要与旅行疲劳、精神紧张、饮食不当、气候变化等因素导致机体抗病能力下降,容易受某些肠道病菌感染有关。有的人来到一个新的景区,除了欣赏风景名胜,还要品尝当地美食,但饮食卫生有时很难保障,容易引起腹泻、肠胃炎症状,所以,提醒大家,在外就餐应注意卫生,食用海鲜产品时,一定要挑干净新鲜的食用,吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后,不要饮用冰啤酒、冰水,以防发生腹泻。不要一味追求鲜嫩,而食用生或半生的肉类、水产品。再好吃的食物也不要进食过多。

另外,应带些黄连素、氟哌酸等肠胃治疗药物。比如,藿香正气丸、保济丸基本可以对付因着凉、消化不良等引起的非感染性腹泻;而对于轻微的感染性腹泻可以选择盐酸黄连素片,而重型的感染性腹泻就要求助于诺氟沙星胶囊等抗菌药物了。

预防在先避免花粉过敏

来到一个新的地方,过敏体质的人容易患上"异地过敏",在脚上、小腿上起一些小疙瘩或水疱,且奇痒。有时不注意抓破了,还会引起感染。还有的人在赏花踏春时,出现打喷嚏、眼痒、咳嗽、皮肤发痒等症状,这就是花粉过敏。

春天万物复苏,是过敏性疾病的高发季节,如果有过敏情况,首先要找准过敏原,最好先到医院进行检查,查出自己的过敏原。如果没有进行过彻底的脱敏治疗,在选择春游地点时,就不要到树木花草多的公园或山野去。户外活动时不要近距离"拈花惹草",不要在草地上睡觉,不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触,以免过敏现象发生。出游前可事先口服扑尔敏等抗组胺药物。外出回来时,一定要用温水洗脸,这样可以清洗掉附着在脸上的灰尘、花粉颗粒等,避免过敏性疾病的发生。

如今,初春已经到来,这个季节要如何养生,才能让你的青春停留呢?下面,来看看这些秘籍吧!如果大家想要拥有一副好身体,留住年轻,那么养生工作必不可少。

入春了,快点调养身体吧

五条攻略,助您春季养生

本报记者 朱文龙

排毒喝花茶

冬季天冷,人就偏爱吃热食。特别是春节假期,大鱼大肉、辛辣口味,再来一两盅酒,能让整个人都暖暖的。但正因为冬天热性食物吃得过多,到了春天,就必须给自己的肠胃减减负,清肠排毒了。

早上喝杯淡盐水,能利小便、助排毒。血压偏高的人,可以换成温开水;血糖不高的人,就来杯蜂蜜水,同样有效。春天讲究喝春茶,不管是绿茶还是花茶,都能起到排毒、提神养气的作用。特别是茉莉花茶,气味芳香,提神效果更好。

要想给身体排毒,必须保证大便通畅。建议大便不好的人适当多吃萝卜、白菜、土豆、红薯,帮助排便;也可以进行自我按摩,每天绕肚脐顺时针揉按至少36次,按压肚脐左右三指宽处的天枢穴至有酸胀感,均有通便作用。

晨练拉拉筋

古人提倡在春天晨练,他们认为这是一年四季中锻炼效果最好的时期,可以彻底放松禁锢一冬的身体。年纪稍大的人,最适合散步,还可以在空气较好的公园做个深呼吸,伸伸腿、拉拉筋。有句话说,"筋长一寸,寿延十年"。这说法虽然有些夸张,但适当抻拉韧带确实有助身体气血畅通,甚至可起到祛痛和排毒的效果。春天要养肝养胆,所以锻炼时,不妨拍打一下两肋外侧。这里是中医所指的肝胆区,以掌心适度拍打,可通畅气血经络,达到养肝养胆之效。

一年之计在于春,除了户外锻炼,更应该多外出踏青旅游。可以在年初制定一套旅行计划,按照假期长短、季节特点等规划四季旅游,并在接下来的一年中身体力行。

春吃酸甜口

春季饮食宜"省酸增甘",因为春天吃过多酸性食物会使肝火过旺,从而损伤脾胃,应多吃些性温味甘的食物以助消化,如糯米、南瓜、大枣、山药、银耳等。从另一个角度说,在五脏和五味的关系中,酸味有收敛作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,吃得太酸就会损伤阳气。但所谓少酸多甜也只是个相对概念,不能走极端,更好的方法是,多吃点酸甜口味的东西,水果、饮料均可,更有助于平衡体质。

春天是生发的季节,按照"天人合一"的原则,同样具有生发之气的芽类蔬菜,很适合春季食用。比如,豆芽、豆苗、春笋、蒜苗、芽菜等,可清炒、煮汤、作馅,以清淡、温热为宜。韭菜、生姜、鸡汤有助养阳,可以多吃点;草莓、橙子、猕猴桃也可适当多吃;重点推荐枸杞菊花泡水,能养肝明目。此外,蜂蜜是春天一大补品,除了喝蜂蜜水外,还可以在热牛奶中分别兑上一勺燕麦和蜂蜜,口味更好。

太阳下梳头

春季要养阳,所以应多晒太阳,特别是早起的时候,边晒太阳边梳头,或者按摩头顶的百会穴,能帮助人增加阳气,滋润五脏。春天还要养肝,而"肝开窍于目",所以,养好眼也能护肝。建议人们全身放松,面对太阳,闭上眼睛,让玻璃窗和眼睑滤去过于强烈的太阳射线,同时转动眼珠,先顺时针再逆时针,每天坚持十几分钟。人们还可以每天回到家用清水洗洗眼周、眼睑,并按揉眼睛周围,以促进血液循环。

春天风大干燥,需特别注意补水,防燥排毒;因气候变化大,需按天气随时增减衣物,有慢病的老人尤其要做好保暖工作,后背、腰腿都是重点。春捂的原则是:如果日平均气温在15℃以下,或日夜温差大于8℃,就最好不要脱棉衣。

心理倒时差

春天养肝最重要的是保证心情顺畅,但春节刚过,多数人在突然转变生活方式的过程中,都会产生不适反应,进而影响到心情。因此,建议人们尽快倒倒"时差"。

上班族花一点时间拟定来年计划,就会以比较主动、有准备的心态来应对工作,不会显得手忙脚乱。应迅速恢复日常作息习惯,清淡饮食,白天尽量把注意力专注到工作上,提高工作效率,更有利于迅速倒回"时差"。