

最近较热的话题,莫过于“雾霾”了。常言道“秋冬毒雾杀人刀”。无数看不见的小颗粒“潜伏”在我们四周,然而这些看得见、抓不着的“雾霾”其实对身体健康危害很大,生活中,我们应该采用怎样的方式运动强身健体?怎么吃才能降低雾霾对身体的危害?在外跑了一天的你应该怎么修复被毒害的皮肤?种种疑问,由专家一一为你解答。郑州晚报记者 李鹏云

“秋冬毒雾杀人刀”晨练不妨改“晚练”



运动 雾霾天中午前忌室外锻炼

雾霾天或空气污染较重时,不适宜在户外进行剧烈运动,比如踢足球、打篮球和长距离跑步。“因为锻炼时需要大量换气,这时很容易将有害雾气吸入体内,会刺激呼吸道引起咳嗽、咽喉肿痛等反应,严重时可能会出现呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。此外,雾霾天气压低,空气湿度较大,会影响运动时皮肤的散热,运动容易让人感到头晕气闷,身体不适。”郑州大学附属郑州中心医院呼吸内科陈秋生说。为了保证运动健身的健康,陈秋生建议大家,将户外健身改为室内进行。

女性:可在家做拍打操

一般情况下,很多女性都会在家做家务,其实,这是一种很好的锻炼。除此之外,空闲时间可以做一下拍打操,可以增加身体抵抗力。

早上起来后,可以站立或坐在椅子上,双目平视前方,全身放松,然后举起双臂,用手掌同时拍打头颈部。左手拍打左侧,右手拍打右侧,先从后颈开始,逐渐向上拍打,一直拍打到前额部,再从前额部向后拍打,一直到后颈部,如此反复5到8次即可。

办公族:室内原地跑能健身

每天定时上下班的白领们,有时间的话可以去健身房,如果时间紧张不妨试试在办公室原地跑。看起来简单的活动,其实非常锻炼身体,而且也可以达到有氧运动的效果。

动作要求:1.高抬腿,两脚离地20厘米以上,脚尖轻轻落地,脚跟不着地。2.抬头,挺胸,收腹,两臂同下肢速率,自然前后摆动。3.呼吸要自然、顺畅,鼻吸口呼,吸气要均细,呼气要充分。4.锻炼时要求动作轻松,利用双足与地面间的反弹力量,使动作有节奏地进行。

运动强度:遵循量力而行、循序渐进的原则。初练者速度慢一些,可控制在每分钟跑140~170步,每次跑5~10分钟,每天锻炼1~2次。随着体力的增强,可逐渐加大运动量和

锻炼次数。需要提醒大家的是,原地跑运动时要选择较松软的地面或鞋底厚而软的运动鞋,如果地面太硬,会伤害足踝部。

小孩:扭腰、点头等小运动最适合

恼人的雾霾天气让很多喜欢外出的孩子,都不得不老老实实呆在家里。然而,很多孩子闲不住,那么家长可以让孩子们在家试试下面这些小运动。简单易学,还能很好的运动全身。

拍拍肩。腰部转动和拍肩相结合,右手掌拍左肩腰向左转,另一手背拍腰骶部,反之亦然。肩部有肩井穴,拍打此穴可起到疏通气息,行气活血作用。

扭扭腰。同准备姿势,拇指在前,其余四指在后,胯部向右、向左,然后可做顺时针或逆时针转动,转动要缓慢有力。另外,踢踢腿、点点头等也适合孩子多进行。

老年人 傍晚可选择快步走

据陈秋生介绍,老年人因为体质原因,最好别去户外活动。如果实在需要去户外走走,可以在下午2:30到6:00左右外出,此时,雾霾浓度较低,老人可选择快步走半小时。

快走消耗的能量并不比跑步少,所以从锻炼的角度来说效果也非常好。特别是对老年人来说,快步走还降低了运动风险,走的时候手里如果拿两个小小的哑铃,长期坚持下去甚至可以增加骨密度。

护肤 外出归来赶快洗把脸

频频出现的雾霾天气,让很多人的肌肤出现了肤质变差、毛孔粗大、黑头增多甚至过敏的现象。可见,雾霾天气里,“受伤”的不仅仅是呼吸系统,就连肌肤也会受到伤害。所以,我们要赶紧筑起保卫皮肤的防线。

出门前最好涂抹隔离霜

涂抹隔离霜是保护皮肤及妆容的重要步骤。涂抹隔离霜可将皮肤与彩妆产品进行隔离,给皮肤提供一个清透温和的环境,形成一个抵御外界侵袭的防备“前线”。

也有一些不化妆的女士由于没有准备隔离霜,而涂抹防晒霜。其实,很多隔离霜基本功效已经与防晒霜无异,在雾霾天气里,紫外线对皮肤的辐射量不是很强,隔离霜既可以代替防晒,还可以隔离污染与脏空气对肌肤的伤害,两者都可以使用。

外出归来快清洁肌肤

身处雾霾天气,空气中的尘埃较多,这时粉尘颗粒容易飘落在裸露的肌肤上,沉积多了肌肤就容易产生粉刺,堵塞毛孔,易滋生细菌导致皮肤发炎。对过敏性皮肤的人,此时更应注意肌肤的过敏现象是否严重,外出归来后应立即清洗裸露部位的肌肤,注意清洁肌肤勤洗脸,特别是彩妆和使用了隔离霜后,更要重视清洁工作。

清洁过程可以通过冷热水交替洗脸来打开毛孔,这样会让清洁类产品更易深入肌肤,再用指腹轻轻揉搓使毛孔轻易地打开。鼻翼两侧是最容易被忽视的地方,所以清洁时要用一只手轻轻按压住鼻头,并向一侧拉开,用另一只手的中指轻轻揉搓鼻翼的细小部位,这样可以达到彻底清洁皮肤的目的。

饮食 牛肉炖萝卜 增强免疫力

雾霾天气里,我们除了要适当运动外,还应在饮食上多注意,由于老人和儿童的抵抗力较弱。因此,平时要避免过度劳累,应多喝水。尽量以清淡饮食为主,不要吃葱、蒜、辣椒等刺激性食物。可多吃一些富含维生素C、维生素E的食物,如柠檬、橙子、猕猴桃、青椒、牛奶、鸡蛋、白菜等。

食疗方一:

雪梨炖百合 润肺抗病毒

雾霾天对呼吸系统影响最大,容易引起急性上呼吸道感染、肺炎等疾病。此时,应多吃润肺食物,例如雪梨、橘子、百合、莲藕、荸荠等。为大家推荐一道好学好做的润肺抗病毒药膳——雪梨炖百合。

原料:雪梨2个,百合50克,冰糖20克。

做法:百合用清水浸泡30分钟,放到开水锅中煮3分钟,取出沥干水分;雪梨挖去梨心,洗净,连皮切块;把雪梨块、百合放入砂锅中,加入适量的水,小火煲20分钟,加入冰糖溶化后,即可食用。

食疗方二:

牛肉炖萝卜 增强免疫力

面对恶劣天气和日渐寒冷的气温,此时增强免疫力很重要,冬季增强免疫力最好的食物是牛羊肉,牛肉炖萝卜就是一道能够增强人体免疫力的家常菜。

原料:牛肉500克,萝卜200克,料酒、盐、葱、姜、油适量。

做法:将牛肉洗净切块,萝卜切块;将油锅烧热,倒入牛肉块翻炒片刻,烹入料酒炒出香味,盛出待用;砂锅中加入适量的热水,放入葱、姜、料酒烧沸,倒入牛肉煮20分钟,转小火炖至牛肉熟烂,加盐调味,放入萝卜块炖至入味,即可出锅食用。

食疗方三:

拍姜韭菜滚猪血汤 清除尘埃

猪血中的蛋白质经胃酸分解后,可产生一种有消毒及润肠作用的物质,这物质能与进入人体内的粉尘和有害金属微粒起生化反应,然后通过排泄将这些有害物质带出体外,所以“猪血”亦堪称人体污物的“清道夫”。而猪血的蛋白质含量特别丰富,相当于猪肉的4倍,鸡蛋的5倍。

原料:猪血500克、韭菜250克、生姜50克。

做法:猪血洗净,切块;韭菜洗净,切段状;生姜去皮后,切为大块状,刀背拍裂。在锅中加入清水1250毫升(约5碗量),加入姜,大火煮沸后,加入猪血,稍熬,加入韭菜,煮沸即成,此量可供3~4人用。