



健康漫谈

春季养肝正当时 锻炼肌肉真的能养肝吗

□本报记者 张鸿鹏 设计 李钊铭

春季人体肝气旺盛,正是养肝好时节。除了食物进补,你知道吗?练肌肉也能养肝。

官,主要参与体内的代谢、消化、排泄、解毒和免疫工作。其中,代谢功能不可小觑。一旦肝功能代谢异常,就可能出现多种肝损伤。无论是保护肝脏,还是帮助消除脂肪肝等代谢性疾病,运动都必不可少。

春季锻炼,有什么推荐的运动吗?

从中医角度来说,五禽戏、八段锦都是好的锻炼选择。除此之外,还有以下运动推荐:

有氧运动

跑步、游泳、骑车等有氧运动能进一步提高肝脏的藏血和代谢效率,提高机体免疫力。



负重训练

负重训练帮助减少脂肪肝的患病风险。负重训练可分为两种方式,各有以下特点:

器械健身



利用杠铃、哑铃、壶铃等健身器械作为负源,能更好地刺激某块肌肉。

自重健身



在各种姿势下以自身体重作为负源,虽不能迅速增肌,但随时随地都可训练。



训练动作能动员更多肌肉,更好地调节神经-肌肉的控制能力,对小肌肉群刺激效果更明显,还能提高协调性和敏捷性。

健康大使



本期嘉宾

余雪平 副主任医师
泉州市第一医院感染科



健康大使邀您一起
关注“福建卫生报”

近日,一项发表于《细胞代谢》(Cell Metabolism)的研究显示,在运动增肌的过程中,可以协同提高肝脏的代谢功能,帮助增强肝脏分解、循环等能力。

肝脏作为人体最大的内脏器

春“花”正烂漫 过敏需当心

□本报记者 张帅

01

花粉症折磨儿童

春天来临,因为外出旅游逛公园,接触花粉等各种过敏原,引起过敏性结膜炎、过敏性鼻炎的儿童患者,增加了不少。春季花粉过敏性哮喘患儿,以树木花粉过敏为主。

除了花粉,柏树、柳树、榆树和杨树等看不出明显花苞的树木类植物,它们花型小,花粉含量高及“风媒”花粉传播的特点让这些树的花粉可以四处飘散,引起花粉过敏。

02

过敏性疾病的高发季

唐主任提醒:有过敏性体质,又有哮喘病史的儿童,应尽量避免外出。特别是上午10点到下午5点,花粉浓度较高,敏感

人群尽量避开这段时间出门。外出时,佩戴口罩,穿长袖衣服裤子、戴上墨镜和帽子,减少与外界空气的接触。



链接

有花粉过敏患儿的家庭

最好关闭门窗,改用空调或者其他方式给室内通风换气,同时可以选择使用空气净化器和过滤器去除室内花粉、动物毛屑、粉尘等致敏原。

花粉过敏的人外出回来后要洗脸,或者用淡盐水冲洗鼻子,有助于清理鼻子中的过敏物,减少或缓解过敏症状。

如过敏性症状较为严重,可使用“花粉阻隔剂”来减少吸入的花粉颗粒,也可以在医生的指导下进行药物治疗。

春天,南方气候

温热潮湿,利于螨虫生长。勤换洗衣服、被褥,定期暴晒拍打被褥、枕芯、床垫、地毯等物品,每周用55℃以上的热水浸洗10分钟,并用热烘干机或在阳光下使其干燥,可以有效除螨。

适度的运动可以活化免疫细胞,改善免疫力,养成早睡早起的习惯,均衡饮食结构。

此外,易过敏人群应在医生指导下在家中常备抗过敏的药物,外出时切记随身携带控制哮喘、抗过敏的药物,如果症状严重,应尽快就医。

健康大使



本期嘉宾

唐素萍 主任医师
福建医科大学附属福州儿童医院
变态(过敏)反应科



健康大使邀您一起
关注“福建卫生报”