

慢性气管炎、支气管炎易在春季发作，多吃具有祛痰健脾补肾养肺的食物。例如枇杷、梨、核桃、蜂蜜等有助于减轻症状。

春季运动正当时

警惕运动五大误区

□记者 黄珊



春季，一个适合运动的季节，很多人会选择在此时开启健身运动之旅。可是，很多人在运动时存在着一些误区，使得健身效果适得其反，不但得不到锻炼效果，还伤害了身体。那么，春季运动有哪些常见误区呢？对此，记者进行了盘点。

误区一：健身器材样样来

刚办健身卡的市民吴小姐，一到健身房就开始“运动”，将动感单车、跑步机、有氧操、以及各种健身器材一一试了一遍。吴小姐认为，每个运动项目和器材都使用一下，应该能得到全方面的锻炼。可是，才去了健身房一天，吴小姐就出现了四肢肌肉酸痛，浑身疲倦乏力的感觉。

“像吴小姐这样盲目运动，造成运动伤害的人不在少数。”位于中心花坛附近的

误区二：心血来潮狂锻炼

市民周小姐办了一张健身年卡，一直没空去锻炼，最近心血来潮的她，一下子连续锻炼了几个小时，让她出现了浑身酸痛的情况。

“长时间不运动，突然进行较大强度的锻炼，对于肌肉、内脏都是会产生负面影响的。”吴教练表示，运动锻炼最好能有

误区三：运动持续时间短

“只要运动了，无论时间长短都能达到运动效果。”市民陈小姐认为，运动微出汗时就可以停止运动，否则就会将有氧运动变成耗氧运动。

其实，陈小姐的想法并不正确。据了解，如果一项锻炼没有超过二十分钟，就无法达到有氧锻炼的目的，如果运动时间持续

误区四：不进行热身运动

“很多人到了健身房就开始锻炼，忽略了热身运动。”吴教练表示，其实，热身运动十分重要，可以大幅度降低运动损伤的几率。因为，热身运动可以提高身体机能的整体水平，

误区五：持续锻炼不间断

健身锻炼要注意合理安排时间，张弛有度，这样身体既能得到锻炼，又可以得到充分恢复。所以，锻炼期间必要的休息是不可忽视的。

一家健身房吴姓教练表示，刚来健身房，对每种器材都不熟悉，有好奇心想去试试是很正常的，但是一定要在教练的指导下进行，并且要有选择性的进行。例如，动感单车对于少锻炼的人群而言，一节课的时间和强度是难以迅速适应的，如果身体觉得很累了，就要进行休息，如果身体出现疲劳，仍坚持锻炼，只会让身体增加负担。

持续性，逐步增大运动强度，不然很容易造成肌肉拉伤，或者造成疲劳感。

锻炼贵在坚持，每天拿出一部分时间，对身体不同部位做针对性练习。时间长了，身体的协调性、心肺功能、新陈代谢都会得到增强，逐步养成良好的、适度锻炼的习惯，还能有效防止肥胖、抵制各种疾病。

很长，在身体无法负荷的情况下还继续运动，才会属于耗氧运动。

通过20分钟以上的有氧运动可以吐故纳新，供应氧气给身体各组织、器官使用，从而增强体质，特别是心、肺、血管等功能，提高抗病能力。

比如增加体内关节的润滑程度，提高体温等。

一般热身运动建议做有氧运动，首先伸展一下身体的各个经络和关节，再利用跑步机、单车等进行由慢至快速增的运动。

一般来说，一周内锻炼3—4次效果最好，如果是强度很大的锻炼，则需要更多时间休息。

水果虽好 要分季节食用

春季不宜多吃香蕉、菠萝、甘蔗

春季是水果旺季，各种水果纷纷上市，但是春季吃水果要讲究，不可乱吃。哪些水果在春季不宜多吃呢？记者进行了了解。

香蕉

市民胡女士前几天买了一挂香蕉，表皮嫩黄，十分好看。但是剥开吃时才发现，香蕉还未成熟，果肉过硬，并且一股涩味。据了解，有些商家为了让香蕉表皮变得好看，会用过量二氧化硫来催熟，会对人体造成一定的伤害。

一般来说，每年的夏天才是香蕉成熟季节，现在吃的香蕉不仅口感不好，营养也不够丰富。其实，香蕉是一种营养丰富的热带水果，味甘性寒，有润肠、清热的作用，在其季食用最佳。

草莓

中医认为，草莓有去火、解暑、清热的作用，春季人的肝火往往比较旺盛，吃点草莓可以起到抑制作用。除此之外，草莓还能促进胃肠蠕动、帮助消化、改善便秘，预防痔疮、肠癌的发生。

所以，春季就有不少人爱上了吃草莓。但是，草莓自然成熟期是五月份，现在过早的吃那些又大又红的草莓，很可能是打了激素，还是少吃为好。

葡萄

葡萄味甘微酸，性平，具有补气血、强筋骨、利小便的功效，让很多人都将其列入最喜爱的水果之中。

众所周知，每年8、9月份是葡萄成熟的季节。为什么现在市面上就有那些又大又紫，十分漂亮的葡萄呢？其实，有些商家会将催熟剂乙烯和水按比例稀释后，将没有成熟的青葡萄放入稀释液中浸泡，过一两天青葡萄就会变成紫葡萄。

菠萝

市民陈小姐近日吃了菠萝后，出现了恶心、呕吐、腹泻、口唇发麻、皮肤发痒的过敏现象。到医院检查被告知，这是因为菠萝中含有生物甙和菠萝蛋白酶引起。

为预防过敏反应，菠萝切好后一定要放入淡盐水中浸泡十多分钟，破坏菠萝蛋白酶后再吃。

甘蔗

春季的甘蔗大多为秋冬存货，储存了一个冬天后，极易变质。如果在买甘蔗时没有仔细挑选，切开后看到红色丝状物又以为是正常现象继续食用，很可能导致甘蔗中毒。

甘蔗是很好的“泻火”食品，味甘性寒，具有清热生津，下气润燥、和胃降逆的功效。另外，甘蔗的成熟季节在11月，除了由于储存不当甘蔗会发生霉变，未成熟的甘蔗被砍下后也会发生霉变。

(黄珊)

春意暖暖 容易犯困

六招教您赶走“春困”困扰

□记者 黄珊

到了春季，天气放晴，温暖的阳光照在身上，总让人感觉懒洋洋，困意“不请自来”，而且，常常觉得疲倦乏力、打不起精神。如果你出现了这样的情况，就说明你被“春困”缠上了身。虽然“春困”不是病，但却很容易影响人们的工作和学习效率，对其避而远之是最佳之选。那么，如何预防和减轻春困呢？记者进行了了解。

比冬季稍晚一些，留有足够的工作、娱乐时间。

按摩可以提神

市民张先生近日总是充满困意，于是同事建议他按摩头部，不仅能驱赶困意，还能提神醒脑。

据了解，适当的头部按摩起到很好的醒脑作用。按摩面部太阳穴、百会穴、风池穴可缓解春困症状。将手掌搓热，稍稍用力，顺时针方向揉10—20次，再逆时针方向揉相同的次数。另外，也可以按压双足拇指内侧有助于消除春困。

进行适当运动

“消除春困最好是采用有氧运动，如慢跑、普拉提、瑜伽、太极等。”咸宁市中医院治未病科



晚睡早起最宜

春季的太阳比冬季升起的早些，那么，人们也最好可以比冬季起的更早一些。人气随太阳之气升降，白天太阳高悬天空，人的阳气随之上升而精力充沛。到晚上时，可以睡得

主任王先锋表示，这些运动能加快人体的新陈代谢，增强免疫力，增加机体和脑部的供氧。

例如瑜伽，它能锻炼普通有氧运动难以锻炼到的身体部位。久坐造成的肩痛、腰酸，或是肌肉不适等问题，都可以通过瑜伽来改善。

多到户外走走

困意来时，不妨试试到户外走走，呼吸新鲜空气。新鲜空气可以使脏器新陈代谢处于最佳状态，消除疲劳，振奋精神。

但是，随着气温的升高，应逐渐减少所穿衣服，以减少末梢血管舒张。并且要养成规律作息习惯，可以清晨早起，加强锻炼，以促进和改善血液循环，提高心脏收缩功能，使大脑得到更多的血液供应，改善人体对氧气的利用状况。

食疗法助醒脑

除了运动之外，还可以通过食疗来改善“春困”症状。春天阳气生发，辛甘之品有助于升阳，温食有助于护阳。姜、葱、韭菜宜适度进食，黄绿色蔬菜如胡萝卜、花菜、卷心菜等宜常吃。寒凉、油腻、粘滞的食物，易伤脾胃阳气，应尽量少食。此外，还可适当食用咖啡、香蕉、巧克力等，能兴奋神经系统，消除疲劳、防止困倦。

喝点中草药茶

如果出现了明显的疲倦乏力、肝气上升无力、疲劳倦怠，可用太子参、枸杞子、杭菊花水煎服。如果出现明显的口干舌燥、两目干涩、阴虚火旺，则可用百合、莲子心水煎服。