

开栏的话 冰雪之约,全民共赴。日前,国务院办公厅发布《关于以冰雪运动高质量发展激发冰雪经济活力的若干意见》,为巩固和扩大“三亿人参与冰雪运动”成果增添新动能。将于2月7日开幕的第九届亚冬会也让冰雪运动氛围更加浓厚。即日起,本报开设“冰雪运动健康谈”栏目,邀请专家科普冰雪运动知识,鼓励大家健康不“宅”冬,享受冰雪运动带来的快乐。

收好这份攻略,踏雪登山去

□ 谢军

冰雪运动健康谈①

滑雪登山融合了多种运动技能,包括雪地行走、攀登、登山器械操作和滑雪等。寒冷的冬天,让我们勇敢地将脚步从自家温暖的小窝迈向白雪皑皑的山野,在学习掌握滑雪登山运动技能的同时,尽情享受与大自然亲密接触的乐趣吧!

冬季登山的身体挑战

冬天的山道上,每一步都需要稳健而缓慢。随着海拔升高,地势变得陡峭险峻,需要强大的腿部力量支撑身体向上攀爬,同时手臂挥动滑雪杖能够助力平衡。

冬天爬山还要特别注重合理分配体能,让自己的身体处于自如舒适的状态当中,行程安排要留出更多宽裕的时间,避免过度兴奋和疲劳的情况发生。还要善于找到一种令自己感觉舒适的节奏,这不仅能够让我们更好地观赏视野所及之处连绵起伏的山峦,更能帮助我们分配和节省体力。

合理选择登山装备

在准备登山活动时,合理挑选登山装备至关重要。登山者应身着透气且防风的衣物,外搭保暖性能良好的冲锋衣与羽绒服,以此抵御山间多变的天气。同时,手套、帽子、护目镜等防寒配件也

不可或缺,它们能有效减少身体热量的散失,为身体提供全方位的保护。

不少人会心生疑问:冬天爬山会不会过于寒冷?其实,只要准备充分,这个问题便能迎刃而解。专业的登山鞋搭配高筒保暖袜,是抵挡“寒从脚底入”的有效方式。一双具备防滑功能的登山鞋,更是冬天踏雪登山的必备单品。普通运动鞋无法满足登山需求,而专业登山鞋不仅保暖性强、防滑效果出色,还兼具耐磨与透气的特性,能为脚踝提供有力的保护。值得注意的是,选择登山鞋时,建议挑选比平时大一码的尺码,这样在下山过程中,双脚才不会因空间局促而感到顶脚不适。

如果攀登的路线涉及冰雪覆盖的山脊,那么合适的登山靴与冰爪则是保障安全的关键装备。登山靴提供稳定的支撑,冰爪则增强在冰面上的摩擦力,让行走更加安全可靠。

始终保持身体温热

冬天爬山时,我们免不了会在运动中出汗,停下来时又会感觉到凉意。因此,冬天户外运动时的贴身衣服最好选择速干材质的,可以起到调节体温的作用。速干材质的衣服能够快速散发人体的汗水湿气,保持身体干燥的同时兼具保温功能。如果不考虑价格因素,我们可以将贴身衣服升级为含羊毛的面料,会带来更为舒适的体验,保暖性也更佳。



视觉中国供图

此外,最好带一件一次性的塑料雨衣,在飘雪的时候穿上。一来可以避免衣服被雪水浸湿,还可以起到意想不到的应急防风保暖效果。冬天登山时让人最容易感到寒冷的身体部位是手,准备一双保暖且防水的手套,是保护双手免受冻伤的最佳选择。

营养补给首选不易变质的食物

在冰天雪地中攀登山川,登山者的身体消耗极大。登山者需要摄入足够的热量,以保持身体的耐寒能力。

登山往往需要整天时间,因此登山者要在荒郊野外自行解决餐食。在寒风凛冽、白雪皑皑的环境中,营养补给环节尤为重要。此时,没有什么比热汤暖食更能让身体感到舒适的了,因此具有自加热功能的餐包是首选。

户外温度低,冬天登山我们要记得在行囊中携带一个保温杯,确保在需要时能喝上一口热水。

此外,准备辅助餐食应选择那些不易受冷风影响的食物,例如坚果、能量棒、巧克力等一些高热量、易于携带且不易变质的食物。这类食物能快速提供身体所需能量,让人元气满满。当然,还可以多带富含蛋白质和脂肪的零食,类似牛肉干、奶酪块的食物,可以在运动中随时补充能量,做一名快乐的“吃货”,有助于寒冷中保持旺盛的体能。

通过科学的准备、合理的装备选择、安全的防范和坚定的意志,冬季登山者能够在寒冷的季节里收获无尽的冒险体验与成就感。

(作者系首都体育学院教授)

春节假期,当心各种过敏反应来“拜年”

□ 张燕萍

新春佳节即将来临,穿新衣、吃美食、外出游玩已经列入不少人的“待办清单”。然而对一些过敏体质的人,这段时间可能有点苦不堪言,好不烦恼。根据中国疾病预防控制中心的研究数据,我国大约5%的成年人和8%的儿童有不同程度的食物过敏。

引起严重过敏反应最常见的原因是药物和食物过敏,而环境中的过敏原,如尘土、尘螨、霉菌、动物皮屑、花粉等也可以造成严重过敏反应。

过敏反应“无处不在”

小强曾经因为吃孜然羊肉时皮肤起风团,从此忌口孜然。去年春节逛庙会时,看着别人大口撸串,他忍不住吃了一大口孜然烤串,立刻全身起皮疹,喉咙痒、呼吸困难。

去年假期,小兰和许久未见的闺蜜相约到“猫咖”小坐。现磨咖啡还没喝上一口,闺蜜就发现小兰脸色煞白,呼吸急促,四肢瘫软。原来,对猫毛过敏的小兰出现了严重过敏反应。

辛先生是福建人,从小有过敏性鼻炎、哮喘,对霉菌和螨虫过敏。去年春节,他专门带孩子们回家乡看老宅。那里已多年不住人,多处墙皮上有大片霉菌斑。进到老宅子不久,他就感到眼睛痒、视物模糊,紧接着开始咳嗽、喘不上气……

过敏反应的发作往往毫无预兆,且可能带来较为严重的后果。无论是食物、动物毛发还是环境中的其他过敏原,都不容小觑,我们必须时刻保持警惕,积极做好预防措施,守护好自己与家人的健康。

症状出现早说明病情更凶险

严重过敏反应是机体在接触过敏原后突发的、严重的、可危及生命的全身性过敏反应。

严重过敏反应的首发症状常表现为手心、足心、头皮出现瘙痒,全身皮肤潮红瘙痒、起红色风团,颜面、眼睑等部位水肿,以及口舌麻木感等。继而或同时出现呼吸、循环系统的表现,如声音嘶哑或声音改变、喉部发紧肿胀、咳嗽、胸闷、呼吸困难等。有的患者还会出现

血压下降、肌张力减退、头晕、晕厥,大小便失禁等症状,也可伴有持续的腹痛、腹泻、恶心、呕吐等消化系统症状。这些症状可单独也可同时发生。

一般来说,上述症状出现得越早,病情越凶险。如果患者尚有哮喘或其他肺部或心血管系统的基础疾病,情况则会更严重。

避免接触过敏原

严重过敏反应/过敏性休克的发生难以预料。高风险人群包括有过严重过敏反应发作史者,对食物、药物、昆虫毒液过敏者,严重哮喘、正在接受过敏原免疫治疗的患者等。

最佳的预防方式是避免接触过敏原。一旦发现自己或者家中孩子出现食物过敏的“苗头”,最好不要轻易去“试探”过敏的“底线”,应及早就诊,排查过敏原,听从专家建议。怀疑食物过敏的患者,需要由有经验的变态反应科医生进行完整的病史采集和体格检查,结合辅助检查如皮肤点刺试验、血清特异性IgE检测结果等进行综合判断。

对食物过敏的人群来说,在外吃饭更应留心成分,避免在旅途中招,尤其不要遗漏查看食品添加剂、调味剂等,因为这些看似不起眼的成分也可能导致过敏。

此外,“过敏星人”还应避免在吸入性过敏原浓度高的环境中做剧烈运动,切勿自行或在无专业资质的机构进行皮下注射过敏原免疫治疗。

如果您是高危患者,应咨询医生,制定一个过敏行动计划,学会识别严重过敏反应,并掌握肾上腺素的使用方法。紧急情况下,肌肉注射肾上腺素不需脱衣服,不需进行皮肤消毒,可选择大腿外侧隔衣注射。

需要注意的是,我们平时常用的抗过敏药如西替利嗪、氯雷他定、扑尔敏、苯海拉明等,仅可用于缓解瘙痒和荨麻疹等轻微皮肤黏膜过敏症状;哮喘患者常用的沙丁胺醇气雾剂只可减轻咳嗽和喘息。它们都不能治疗喉头水肿和低血压,千万不要把生命寄托在这些药上。

(作者系北京和睦家医院变态反应科与脱敏治疗中心主任)