春季过敏多发 这样运动更健康

春季万物复苏，也是过敏的高发季节。不少人在花粉、尘螨等过敏原的侵袭下，身体出现各种不适。然而，适当运动有助于增强免疫力，缓解过敏症状。

过敏是人体免疫系统对外来物质过度反应的结果。春季空气中的花粉、霉菌孢子等过敏原大量增加，容易引发过敏性鼻炎、过敏性哮喘、皮肤过敏等疾病。适当的运动可以增强心肺功能，提高身体的免疫力，使免疫系统更加稳定，从而在一定程度上减轻过敏反应。

对于轻度过敏人群，可选择在室内进行有氧运动。瑜伽就是不错的选择，像山式、树式等基础体式，能帮助调节呼吸，增强身体柔韧性，促进血液循环，从而提升免疫力。普拉提也是室内运动的佳选，它注重核心肌群的锻炼，能有效改善身体姿态，增强肌肉力量，还能在一定程度上减轻过敏带来的身体不适。

若过敏症状相对较轻且天气良好时，可进行一些低强度的户外运动，但要避开过敏原较多的时间段和区域。比如清晨或傍晚，花粉浓度相对较低，此时进行慢跑或快走较为适宜。运动时尽量选择公园、河边等植被丰富且空气流通好的地方，避免前往花卉种植区、工厂附近等易接触过敏原的区域。

过敏较严重的人，可选择游泳作为运动方式。游泳池内的水经过处理，能有效过滤掉大部分过敏原，在水中运动还能减轻关节压力，对身体的负担较小。同时，游泳能锻炼到全身肌肉，提升心肺功能，增强免疫力，缓解过敏症状。

不仅如此，过敏期间饮食要清淡，减少辛辣刺激性食物的冲击。北方的春季比较干燥，可以多饮用春茶或者补充VC。

在运动装备的选择上，如果进行户外运动可以尝试运动面罩、口罩或防护眼镜，防止过敏原进入呼吸道和眼睛；运动后要及时清洗皮肤和更换衣物，避免残留的过敏原引起过敏反应。此外，运动过程中如果出现呼吸急促、皮肤瘙痒等不适症状，应立即停止运动，并及时就医。