过敏高发季 有氧运动助免疫

凉爽的秋季已然来临。这是全年最宜人，也是最适合户外运动的时节，满目的秋景和宜人的气候为秋季运动增添喜悦。不过运动务必要掌握科学的方法，对于易过敏人群来说更是如此，否则会适得其反，危害健康。

在百姓眼中，百花盛开的春季是过敏高发期，实际上，秋季易敏人群同样庞大。北京体育大学运动人体科学学院教授苏浩介绍：“秋季致人过敏的因素有草籽、霉菌、螨虫及时令食物等。在入秋后，气候趋于温和，草籽进入生长期。加之城市环境改善，绿地面积扩大，草籽传播成为敏感人群受到刺激的主要诱因。与此同时，随着连绵秋雨的来临，空气变得潮湿，为霉菌的滋生提供了便利的空间，对此过敏的人也会在这个时期受到困扰。”

在过敏时，人们常见的症状主要包括眼部红肿、打喷嚏、流鼻涕、皮肤起疹子等。那么易敏人群在秋季可以参加哪些体育锻炼来提高免疫力，缓解过敏造成的影响呢？

苏浩表示：“原则上讲，处于过敏急性期的人应当静养，运动反而会加剧呼吸道的不适。待过敏症状消除后，人们可以进行游泳、骑行、健步走等有氧运动。有氧运动会刺激人体的免疫器官如胸腺等，促进白细胞介素-6等抗炎因子分泌，提高自身的免疫能力。同时，过敏会导致呼吸方面的问题，而有氧运动可以增强人体的心肺功能，避免在过敏时出现严重的呼吸困难等情况。此外，在运动的过程中，人体新陈代谢的速度加快，也会有利于体内过敏相关物质的消除。”

为了让易敏人群的秋季锻炼更加安全舒适，苏浩建议，首先务必明确自己的过敏源。草籽一般在阳光充足时抛洒，霉菌通常在潮湿密闭处形成，在清晨或傍晚选择远离草木、通风良好的环境开展体育锻炼，能最大限度地避免接触到致敏物质。其次要做好防护和清洁，例如在运动时佩戴护目镜和口罩，在运动后及时洗净皮肤、衣物等容易沾染致敏物质的地方。此外，他还强调，相较于普通人，易敏人群进行体育锻炼时要更重视补水，以免呼吸道黏膜干燥，受到过敏源的刺激产生更剧烈的症状。另外，还可以随身携带一些抗过敏的药物。如果在运动中出现突发的过敏情况，及时服用能有效地减轻影响。