

“美食+运动”成“致命组合”？专家提醒—— 有过敏史者吃这几类食物要留心

近日，“吃虾后不能马上运动”的话题登上热搜，引发广泛关注。据报道，一名女子吃完虾后去跳舞，短时间内全脸过敏起疹、呼吸不畅，起初还以为是蚊子叮咬，结果竟被诊断为“食物依赖性运动诱发性过敏反应”，而她明确表示自己平时吃虾并不过敏。美食和运动放在一起，为啥会变成“致命组合”？

“美食+运动”成“致命组合”？

皮肤科专家说，这种情况是一种名为“食物依赖性运动诱发性过敏反应(FDEIA)”的特殊过敏机制，“本质其实是过敏体质造成的荨麻疹。”

专家解释，这类过敏的发生，需要同时满足两个条件：摄入特定食物，并在进食后的短时间内进行运动，二者缺一不可。

为什么会这样？专家表示，当人体运动时，体内会发生一系列变化。血液循环加快，内脏血流重新分布，胃肠道的血液相对减少；与此同时，肠道屏障功能会出现一过性下降，通透性增加。“原本在安静状态下只能被少量吸收的食物蛋白质，在运动状态下会大量涌入血液，触发免疫系统做出过度反应。”

专家进一步分析，当进入血液的过敏原与机体内特异性IgE抗体结合，就会引发肥大

细胞脱颗粒、释放组胺等炎症介质，从而出现荨麻疹、呼吸困难甚至休克等全身性过敏症状。

运动强度越大风险越高

食物依赖性运动诱发性过敏反应发作时，症状通常由轻到重逐步发展。早期信号包括皮肤大面积潮红、发热、瘙痒，出现荨麻疹、眼睑、嘴唇、面部肿胀以及突发乏力。但如果继续运动，情况可能迅速恶化：可能出现恶心、呕吐、腹痛等消化道反应；喉头水肿、导致声嘶、呼吸困难；甚至出现低血压、头晕目眩、眼前发黑等，严重时可导致过敏性休克，危及生命。“一旦出现喉咙发紧、呼吸困难或头晕等症状，必须立即停止运动。”专家强调。

据了解，多数患者在进食后1到3小时内运动发病，最长窗口期可达进食后4到6小时。运动强度越大，风险越高。跑步、打球、跳舞等剧烈运动最常见，但快走等低强度运动也可能触发，不可掉以轻心。

此外，还有一些因素会进一步加大发病风险。专家提醒，酒精会促进过敏原吸收，加重反应；阿司匹林、布洛芬等非甾体抗炎药可增加胃肠道通透性；感染、疲劳、极端天气等同样可能降低过敏发作门槛。专家建议有过敏史的人群，运动前后尽量避免饮酒、慎用止



痛药，感染期间最好暂停运动。

这些食物最易诱发

专家指出，主食类中，小麦制品如面条、面包、饼干等是亚洲人群的头号致敏食物，大约80%的小麦依赖型FDEIA患者体内可检出特异性抗体。海鲜类紧随其后，虾、蟹、贝类

等甲壳类食物同样容易诱发。蔬果类中，芹菜、西红柿、桃子、苹果等也可能成为“导火索”。其他致敏食物还包括花生、大豆、牛奶和鸡蛋。

专家提醒，有过敏史者外出就餐或参与体育运动时需要格外留心。食用虾、蟹、小麦制品后，最好预留至少4小时的消化时间，再活动。

吕彦霖

久坐伤身怎么办？ 只需两分钟，效果比每天运动半小时还好

白天长时间坐着，再卖力的运动对健康也可能事倍功半。研究发现，真正改写代谢命运的，或许不是单次运动有多猛，而是你多频繁地“打断”屁股黏椅子的状态——只需2分钟。

“两分钟奇迹”： 起身走走，代谢悄悄变好

主动打断久坐，或比每天运动30分钟对代谢更直接、更友好。最新研究发现，与持续久坐的人相比，无论是通过轻度还是中度的走路打断久坐，都能显著降低餐后血糖和胰岛素的水平，对代谢更友好。

研究人员让超重或肥胖的成年人经历5小时的观察，比较三种状态。

持续久坐组：连续坐着不动，最多从椅子上站起来一下。

轻度打断组：每坐20分钟，轻强度步行2分钟(速度约为3.2千米/小时)。

中度打断组：每坐20分钟，中强度步行2分钟(速度约为5.8-6.4千米/小时)。

结果令人惊喜：只要每坐20分钟起身活动2分钟，餐后血糖和胰岛素水平就显著下降。其中，评估餐后血糖反应的指标降低了24%-30%，评估胰岛素动态分泌的指标降低了23%——这个改善幅度，与超重肥胖者做一次急性中等强度有氧运动或抗阻运动的效果大致相当。

要知道，长期餐后血糖和胰岛素剧烈波动会大幅推高II型糖尿病的风险，也就是说，每天在办公室、客厅用“2分钟”主动打破久坐，相当于一次次给代谢系统做“微型重启”，比连续坐着然后猛练半小时效果更好。

别小看这两分钟 肌肉骨骼都在受益

很多人坐久了肩颈腰背会不舒服，主动打断久坐、短暂起身，不仅对代谢友好，对肌肉骨骼也很友好，而且这种改善立竿见影。

国际期刊《临床医学杂志》发表的一项研究发现，每坐30分钟，只需花2分钟做一些简单的伸展动作，就可降低颈部、背部和腰部的温度，减轻肌肉负荷，改善可能出现的肌肉紧张和疲劳。

研究中要求参与者：步行20米，保持躯干弯曲20秒，躯干旋转10次，躯干侧向弯曲10次，左右侧向颈部伸展5次。

这也再次证明，对抗久坐伤害，不仅在于单次运动的强度有多大，更在于频繁地“打断”静止状态，而且这种好处立刻就能显现。

危险红线： 连续久坐千万别超90分钟

有专家介绍，“虽然我每天坐得久，但下班之后会去健身，也能抵消久坐带来的危害”这种想法是错误的。

研究表明，连续静坐超过90分钟，血糖就会悄然波动，甚至可能增加死亡风险。即使每天坚持运动，也难以完全弥补久坐带来的危害。

这是因为久坐对身体的负面影响是多方面的，包括对肌肉骨骼系统、心血管系统、消化系统等的影 响，这些影响往往需要通过持续、高强度的运动才能部分缓解，但无法完全消除。

为此，我们应尽量避免久坐，多利用碎片化时间起身做活动，尤其要避免久坐超过90分钟。

推荐多种“打断久坐法” 总有一款适合你

道理都懂，关键是怎么轻松做到？以下几套方案，从零门槛到微运动，总有一

款适合你。

超简单版(零门槛、随时可做)

起身接水、上厕所：最自然的理由。

溜达接电话：通话时离开座位，在办公室或走廊里边走边谈。

尝试站立式办公：有条件可调节工位，站坐交替。

下楼取快递、散步5分钟：利用间隙时间休息一下。

爬几层楼梯：高效的有氧间歇。

微运动版(原地即可,5分钟焕新)

踮脚尖：双脚脚跟交替抬起，同时用力收缩小腿肌肉和大腿肌肉，保持15秒后放下。重复进行5分钟，能够促进下肢血液循环，预防静脉曲张。

扩胸运动：扩胸时，双臂缓缓向后拉伸，充分打开胸腔，感受胸大肌的舒展与发力。每组重复15次，可有效缓解肩颈僵硬，放松上半身的肌肉。

颈部侧屈：快速缓解颈部僵硬状态。挺直腰背，缓慢将耳朵向肩部贴近，感受颈部侧面肌肉的舒展，保持10秒后换另一边。每组左右各做3次。

原地踏步：双脚交替抬起，模仿走路 的动作，每组1-2分钟，做3组。原地踏步可促进血液循环和腿部协调，还能帮助消化。

椅子半蹲：站起来，背对椅子，臀部向后触碰椅面，保持2秒，然后站直。全程保持膝盖不超过脚尖，背部挺直。练习10次后放松，重复1-2组。

扶桌俯卧撑：面对稳固的桌子或墙面站立，双手比肩略宽，扶住桌沿，身体保持一条直线，缓慢屈肘，使胸部靠近桌面，然后发力推回。做10次后放松，重复1-2组。

任建康

随着年龄增长，肌肉会自然流失。专家提醒，如果家中老人出现洗脸毛巾拧不干、打不开矿泉水瓶盖等情况，要警惕或许是肌少症找上了门。

肌少症，是一种以骨骼肌质量、力量和功能的进行性和系统性丧失为特征的老年综合征，其发生机制非常复杂，最主要的是年龄因素，年龄越大，发病率越高。此外，蛋白质和维生素D等营养素摄入不足、活动减少、慢性疾病、遗传等也是导致肌少症的危险因素。专家表示，肌少症常导致老年人人体力下降、行动受限、跌倒风险增加、生活质量下降，甚至还会增加死亡风险。

肌少症的发生往往悄无声息，但也会留下蛛丝马迹。老年人身上有以下3种情况出现时，需要及时 进行肌少症筛查：患有多种慢性疾病，如慢性心力衰竭、慢性肺病、糖尿病、慢性肾病、结缔组织病、结核菌感染及其他慢性消耗性疾病等；没有刻意减肥，6个月内体重却不知不觉地下降超过5%；出现消瘦、虚弱、四肢纤细无力、易跌倒、行走困难等现象。

不过，肌少症并非衰老的必然结果，通过科学的干预，可以有效延缓甚至逆转肌少症的进程。抗阻训练+功能训练+有氧运动三者结合的综合运动处方，是非常有效的肌少症干预手段。其中，抗阻训练是增加肌肉量和肌肉力量的最主要方法。通过对肌肉施加适度阻力，能有效刺激肌纤维生长，从而逆转老年人随年龄增长出现的肌肉流失趋势。但老年人在运动前必须进行专业的健康评估，运动过程中要循序渐进，并密切监测身体反应。

充足的蛋白质摄入和能量供给，也是必要的营养支持。今年4月，国家卫生健康委发布《成人肌少症 营养指南》建议，65岁及以上老年人的蛋白质推荐摄入量每天每公斤体重为1.17克。针对肾功能正常的肌少症人群，建议蛋白质摄入量为每天每公斤体重1.2—1.5克，以满足肌肉合成代谢需求。

此外，蛋白质的质量与三餐均衡分配对于保护骨骼肌十分重要，应多食用优质蛋白，并且均匀分配到三餐里。

专家表示，肌少症越早预防越好，增强个体肌肉含量及肌肉力量，应该在中青年时期就开始做好肌肉储备，良好的肌肉储备是一个人步入老年后的重要财富。

张建新 栗雅婷

注意「老来瘦」

小心肌少症