



熬夜看世界杯,当心健康亮“红牌”

近日,备受关注的2018俄罗斯世界杯越战越酣,而球迷们熬夜看球、烧烤助兴,乐此不疲。健康专家提醒广大球迷:熬夜看球、过度兴奋、暴饮暴食对健康的影响不可小觑,要注意补充睡眠、合理饮食、调整心态,以免健康亮“红牌”。

少连续熬夜多补觉

熬夜对身体有害是人所共知的生活常识,那么熬夜到底有哪些危害呢?北京大学神经生物学博士周不润此前在网络平台上表示,熬夜对人体的直接健康危害主要表现在以下几个方面:

首先,熬夜时人体代谢速度会明显降低,身体就会储存更多的脂肪。有数据表明,睡眠越少,代谢越容易发生紊乱。其次,由于熬夜时体内代谢糖分的速度降低,所以糖尿病风险增加。例如,中老年人中睡6小时的人患糖尿病的可能性是每天睡8小时的1.7倍,睡5小时以下则升高到2.5倍。

再次,熬夜会造成心脑血管疾病发病风险增加,有数据显示,在对没有冠心病的中年人进行10年监测中,发现每天

睡眠5个小时以下,10年内发生冠心病的风险高45%。

最后,在神经方面,睡眠减少会降低注意力与警觉性,并在此基础上降低整体的认知功能,比如影响情绪系统,造成抑郁和焦虑情绪,造成学习和记忆能力下降。需要特别强调的是,过度熬夜还可能造成猝死。2012年欧洲杯期间,长沙球迷蒋某每天熬夜看球。6月19日凌晨,26岁的蒋某看完比赛后便睡觉,从此一觉不醒,最终死去。

为避免广大球迷身体亮起红灯甚至造成悲剧,专家特别提醒:世界杯期间,不要连续熬夜,熬夜前后要及时补觉;同时,看球期间不要久坐,中场休息期间可以起来走走,做做简单的锻炼,以缓解久坐造成的腰背损伤和视觉疲劳。

情绪不宜过分激动

对于铁杆球迷来说,四年一届的世界杯是绝不能错过的盛宴,尤其是看到自己支持的球队进球或输球,球迷通常会特别兴奋,而对于一些有心脑血管基础疾病的球迷来说,这种兴奋则是诱发心脑血管疾病的重要因素。

情绪激动容易引起血管收缩、血压升高,带来心脑血管等伤害,严重时还会造成心梗或猝死等严重后果。

专家特别提醒:世界杯期间,球迷应控制情绪,避免过度波动,放平心态,保护身心健康。

饮食要清淡

啤酒+烧烤,一直被认为是看球必备套餐,一边看球,一边吃着美味的烧烤的确惬意,但从健康的角度来说,熬夜期间,这类重口味饮食会加重身体负担。科信食品与营养信息

交流中心科学技术部主任阮光锋表示,熬夜看球,还是要坚持清淡饮食。

要少吃甜食。熬夜时,有人认为吃甜食可以补充热量,其

实甜食不利于健康,高糖虽有高热量,刚开始让人兴奋,但容易引起肥胖等问题。

要少喝酒。晚上喝太多啤酒很容易发胖,而且看球时太兴奋,在酒精作用下还会给心脏大的刺激,容易引起心脏问题。

少吃盐分高的食物。薯片、卤味、泡面、火腿肠等零食盐分太高,多吃对血压、心血管都非常不利,建议大家还是清淡饮食,不要再给自己加盐了。

多吃健康零食。看球时,建议提前准备一些相对健康的零食,如水果、坚果(花生、杏仁、松子等)、酸奶、银耳羹等。

适当补充维生素C和B族维生素。熬夜时人体对各种微量元素的需求会更高,建议大家多吃一些富含维生素C和B族维生素的食物,如各种蔬菜水果、豆类坚果等。

要多喝水,及时补充液体。对于多数人来说,熬夜的时候身体对水分的需求也更大,建议熬夜看球时多喝水、及时补充液体,比如,高钙高蛋白的奶制品、高蛋白零胆固醇的豆浆、各种抗氧化的美味果蔬汁等都是不错的选择。

很多人为了提神习惯喝咖啡和热茶,不过,这类饮料中咖啡因比较多,可能影响球赛结束后的休息,建议还是不要太依赖它了。

专家再次提醒:饮食清淡,饮酒要适量,注意饮食卫生。

(据《北京晨报》)



6月21至6月23日,河南省护理质量评价与管理新进展学习班暨第四届护理品管圈(质量管理小组)大赛在郑州举行。

大赛上,市妇幼保健院参赛作品《亲亲圈》喜获三等奖。图为颁奖现场。市妇幼保健院供图

老人看3D电影 险被特效“轰倒”

医生:惊险刺激的电影易让人不适,中老年人、儿童尽量别看

晨报讯(百姓热线记者 常凯)“带母亲看3D电影,没想到电影没看完她就出现了恶心、头晕的症状,中途不得出去透透气,缓解不适。”6月24日,淇滨区的李先生致电百姓热线称,听说过晕车、晕船,怎么也没想到母亲会“晕”电影。

据李先生介绍,他母亲56岁了,当天影厅内观影的人较多,他们坐在比较靠前的位置,这样声音和画面冲击力确实有点儿大,电影开始不久母亲就说有点儿不舒服。

“可没想到20分钟后,母亲就拽了拽我的衣角说她想去,等到影厅外面后,我看到母亲脸发红。她说感觉呼吸不畅、心跳加速,跟晕车的感觉很像。”李先生纳闷儿,“也有其他中老年人在看,为啥我母亲会出现这样的情况呢?”

就此,鹤壁京立医院眼科的刘大夫表示,在电影院内出现晕眩感,与多种因素有关。现如今市面上的3D眼镜主要是按照成人的瞳距制作的,但有些人的眼睛在接受影像时的差距过大,观看较为逼真的电影画面时在大脑内无法融成同一画面,这样易出现头晕、恶心的情况。

除此之外,电影院空间闭塞、人员密集,容易造成空气不新鲜、内外温度和湿度差别大。

刘大夫建议,儿童、中老年人尽量不要观看惊险刺激的影片。观影时出现身体不适后,可以摘下3D眼镜适当休息或是及时走出影院呼吸新鲜空气,缓解不适症状。

茶水治皮肤晒伤不靠谱儿

医生:避免二次晒伤,遵医嘱治疗

晨报讯(百姓热线记者 马龙歌)炎热的夏天,太阳比较“毒”,如果外出没有做好防晒保护,皮肤很容易被晒伤。前几日,市民陈女士一家外出游玩,陈女士的皮肤就被晒伤了。她听说晒伤后涂抹茶叶水可减轻痛苦,结果试用后她发现并无作用。

6月23日,陈女士一家4口到郑州游玩,一天下来,陈女士的胳膊发红了,还有刺痛感,回家后她先用冰敷。后来陈女士在网上看到“晒伤后涂茶水可缓解疼痛”的说法。

网友称,具体操作很简单,就是用棉签蘸茶水擦皮肤被晒伤的地方,可以减轻皮肤被晒伤带来的灼痛感。如果被晒

伤的皮肤面积大,也可以把茶水倒入盆里,再把晒伤的部位浸泡在茶水中,效果会更好。陈女士照着做了,她发现胳膊的灼痛感并未减轻,晒伤处的皮肤反而更红了,只好到附近的医院诊治。

对此,鹤壁京立医院皮肤科的乔医生表示,“皮肤被晒伤后涂抹茶水”的方法没有科学依据,起不到治疗作用。“皮肤晒伤后,首先要避免强光直射,以免造成二次伤害;其次,皮肤晒伤后会有灼痛感,如果自己处理不好,可及时就医,根据医嘱涂抹药膏,避免自行处理不当,造成更严重的后果。”乔医生说。