

# 世界杯来了 送上健康观赛指南

2018年俄罗斯世界杯将于2018年6月14日至7月15日举行,球迷早已准备好为期1个月的狂欢。抛弃正常作息、放弃规律饮食、透支健康,这是很多球迷狂欢的代价。如何将健康损失降到最小?请收下这份健康观赛指南。

## 熬夜看球很“受伤”

**眼睛:**熬夜对眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”那么简单。很多熬夜的人会觉得视线越来越模糊,甚至看不清电脑上的字,以为是眼睛有了分泌物,使劲揉上一揉,依然没有缓解。此外,眼肌的疲劳还会导致暂时性的视力下降。如果长期熬夜、劳累,还可能使视力出现骤降,下降幅度最低可至0.1。

**皮肤:**本来皮肤在22点左右应该开始进入新陈代谢、休养生息的状态,而熬夜会造成皮肤暗淡及干涩、皱纹丛生。频繁的熬夜也会导致内分泌紊乱,肌肤水油失衡,油脂分泌增多,堵塞毛孔,成为脸上长痘痘的一个重要因素。所以往往有球迷发现,在经历10天的熬夜看球之后,皮肤变得暗淡无光,痘痘也不停往外冒。

**心脏:**精彩的足球比赛以及热闹火爆的直播气氛,往往使球迷的情绪长时间兴奋。另外,为了避免困倦,球迷们往往会饮用如可口可乐、浓茶、咖啡等具有兴奋神经作用的饮料,这些也很容易影响心脏健康,引发心律失常。

**肠胃:**熬夜的人,剥夺了肠胃休息的机会。且夜间进食,进食后入睡,夜宵长时间停滞在胃里,容易导致胃溃疡等疾病。所以熬夜看球,胃部很容易出现不适。长期熬夜甚至会引起胃溃疡、萎缩性胃炎。

**肝:**看球期间,球迷往往神经绷紧、睡眠不足,若再过量饮酒,这些恰恰都是“伤肝”的举动。“夜猫子”大多双目赤红,再就是黑眼圈严重,这是肝火上升的症状。

## 及早准备护健康

人经常熬夜,免疫力就会下降,各种各样的健康问题就会接踵而来。打算奋战世界杯的球迷朋友,请一定合理饮食、注意休息,别让身体喊停。一旦出现问题,应该立即就医,寻求帮助。以下是专家提供给球迷的一些养身小常识。

**看球饮食应“清火润肺”。**在饮食

上,应以“清火润肺”为原则,可以选择菊花、玫瑰花、西瓜等,吃一些容易消化的食品。还有些人喜欢看球抽烟,可选一些百合、芦根水等润肺之物。

**柠檬水提神醒脑比咖啡好。**提到“提神”,球迷们很容易想到咖啡。不过咖啡因虽然提神,却会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群,而缺乏维生素B群的人本来就比较容易累。相对而言,喝茶比喝咖啡更为适合。茶叶中含有防辐射物质,边看电视边喝茶,还能减少电视辐射的危害,保护视力。而如果选用柠檬片泡水则更有益:柠檬具有利尿、促进消化与血液循环、缓解头痛的作用,并且其散发出的淡淡香味可使人精神振奋。最好趁热饮,冷了味道会变苦。

**护眼补充维生素A、B。**看电视屏幕时间过长不眨眼、久坐又不喝水,会使眼肌疲劳、眼睛干涩、眼球结膜充血、视力下降。维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定效果。熬夜看球躲在光线较暗的环境下,很容易导致视觉疲劳,维生素A是参与调节视网膜感光的重要物质——视紫红质合成的重要成分,能提高眼睛对昏暗光线的适应能力。瘦肉、鱼肉、家禽、豆类、绿叶蔬菜等食物中含B族维生素和微量元素,熬夜看球期间可以多摄入些,也可以利用间隙强制眨眼,做做眼保健操。

**晚饭分成两顿吃。**夜里进食会影响生长激素的分泌,没消化完的食物会刺激胃部工作,降低睡眠质量,因此晚饭尽量在睡前3小时吃完。但是如果需要熬夜的话,可以分成两顿,先在正常晚餐的时间简单吃点,如果深夜还饿的话,再少吃一点,这样可以减少胃里的食物残留。

**晚睡不“晚洗”。**一般而言,皮肤是在22:00-23:00之间进入晚间保养状态。这时是皮肤吸收养分的好时机。如果有条件的晚睡族群,在这段时间里,一定要进行一次皮肤清洁和保养。

**第二天至少要补觉1小时。**如果一定要熬夜看球,第二天至少要补觉1小时,否则会造成严重疲劳,影响白天的精神状态。建议从事司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人不要熬夜看球赛,因为工作需要你保持思维清晰、反应灵敏,这就要保证有充足的睡眠,不能熬夜。

## 健康新知

## 紫外线伤眼莫忽视 “装饰品”墨镜防护效果打折扣

夏季临近,许多人都开始使用防晒霜抵抗紫外线对皮肤的伤害,但大部分人却不知眼睛才是对紫外线最为敏感的部位,比皮肤更为脆弱。佩戴太阳镜是对眼睛最为直接的保护方式之一,但太阳镜并非越贵越好。

眼睛的健康与否对于人们的日常生活是至关重要的,而很多时候眼睛受到的伤害来源于生活的每一个角落。眼科医生介绍,紫外线主要伤害人体眼睛的晶体、角膜与视网膜。全世界大约有1800万人因白内障而失明,其中有5%可能是由紫外线辐射造成的。医生表示,紫外线对眼部的结膜、角膜、晶状体、玻璃体到视网膜,都会产生损伤,会造成包括角膜炎、白内障、黄斑病变甚至葡萄膜黑色素瘤等眼部恶性肿瘤。

以白内障为例,紫外线被认为是白内障的成因之一,白内障特别是皮质白内障的发生与长期接触紫外线(特别是UVB)有关联。海拔越高紫外线辐射越强,患白内障的机率较平常人也更高。如果白内障没有及时得到诊治,则可能致盲。同时,50岁以上的中老年人更要注意让双眼远离紫外线,防止老年性黄斑变性等病理损伤。据介绍,老年性黄斑变性可能导致永久性视力伤害,无法通过单纯手术或药物治愈,可能需要长期的诊治。

有什么办法可以预防紫外线对眼睛造成的伤害呢?医生表示,除了日常生活中避免紫外线的照射,尽量不要在紫外线强度最强时(上午10:00到下午2:00)外出,在户外活动时也应当注意防护,减少暴露时间。外出时可以戴宽边帽檐的帽子、戴防紫外线的太阳镜,对于减少紫外线进入眼睛有很大的

帮助。

据介绍,世界卫生组织和世界气象组织使用全球太阳紫外线指数为公众提供针对任何一天的紫外线辐射的估算。该指数范围从1-11,当紫外线指数 $\geq 8$ 时,建议避免户外活动。另外,值得注意的是,云层不一定能阻止紫外线辐射,因此多云的天气条件下也应避免防护。美国眼科学会认为,太阳镜可阻挡99%的紫外线。

公众对太阳眼镜并不陌生,目前市面上销售的太阳镜价格从几十元到几千元不等,但并不是所有的太阳眼镜都具有紫外线的防护作用,有些价格高式样美的太阳眼镜可能只是个“装饰品”。

业内人士透露,市面上价格在500元以上的太阳眼镜基本上都可以做到UV400防护效果,换言之,这种眼镜理论上可以百分之百防止紫外线入侵眼睛。而一些几十元的太阳眼镜只可将光度降低,不能阻挡紫外线。如果一副太阳镜只能挡住强光而不能阻隔同等量的紫外光,对配戴者而言,将会接受比不戴太阳镜更多的紫外光,从而进一步加深了对眼睛的损害。

事实上,太阳眼镜对于人眼的保护不是完全的,由于斜射紫外线无论是直接或通过镜片的后表面反射,仍然可到达眼睛,因此,镜片对眼睛和眼内组织的保护也并非完全彻底。而那些价格在几千元甚至上万元不等的名牌太阳眼镜在防紫外线作用上与正常UV400的效果是一样的,有时因为设计的原因要保证镜片的厚度甚至还达不到UV400的效果。

## 盲目推拿颈椎当心中风

现代人因为各种原因,如长时间伏案工作、长时间面对电脑保持同一姿势、长时间低头看手机等,都会导致颈椎不适,很多人会选择前往推拿馆来放松一下。但推拿馆里的各种按摩手法,在专家看来却是隐患多多。神经科专家介绍,如果不懂得拿捏分寸的话,很容易引发健康事故。

专家指出,颈椎按摩一不小心就可能引起中风,青壮年也不能放松警惕。据介绍,中风有两大类,在脑出血中间还有一大类所谓的蛛网膜下腔出血,它往往是因为出现血管畸形甚至是动脉瘤,并且经常是在青壮年或者中青年中间发病,所以中青年一样也可能得中风,不可以放松警惕。虽然脑出血更常见于中年人或者说老年人,但是也不是老年人的专利,临床上就有很多这样的中青年患者。

专家强调,如果是长时间在电脑前或是伏案工作造成的颈部劳损、肌肉痉挛疼痛,正规的推拿按摩是缓解的一种好方法,可使肌肉放松,患者常常感觉很舒服,

但应去正规的场所,且按摩时要注意力度控制,避免暴力按摩和过于频繁按摩造成的软组织损伤。

若出现反复脖子痛则要注意弄清病因。最好拍个颈椎X射线看看有无颈椎间盘突出、颈椎不稳等问题,确定所患疾病类型后,再决定能否进行推拿治疗。推拿治疗颈椎病虽无创,但并不一定是安全有效的。错误的治疗方式,会对颈椎造成二次伤害。

专家提醒,中青年预防中风,第一、不要随便按摩颈后部位,因为这样很有可能会按伤脑血管。第二、目前中国中青年吸烟的情况比较严重,而吸烟正是引起中风的危险因素之一。吸烟不仅导致呼吸道疾病的发生,带来动脉粥样硬化风险的增加,还特别容易引起冠心病或者脑梗死等与血管堵塞相关的疾病。所以,远离烟草是预防中风很重要的一个措施。第三、现在年轻人压力大,高压同样也是引起中风的危险因素,年轻人日常要注意劳逸结合并且要保证科学健康的饮食。

## 健康 Q & A

### 如何预防孩子晕车?

答:一、看远处。坐车时,引导孩子注视车窗前方较远处的风景,不要看两旁快速移动的物体。

二、开车窗。可以适当打开车窗,保持车内空气清新,且避免在车内吸烟,或携带气味较重的食品。可以使用空调来调节车内空气,并调节至适宜的温度。

三、注意力。设法转移孩子的注意力,比如给宝宝拿玩具、讲故事、听音乐等,但不要让宝宝在车内看书、玩手机,否则更容易晕车。

四、吃好饭。乘车前不要让孩子吃得过饱、太油腻,也不能让孩子饿肚子,给孩子吃一些可提供葡萄糖的食物。如果孩子没有吃好,缺少能量的供给,加上一路颠簸,就很容易发生晕车。途中不要让孩子吃零食,因为食物在胃中膨胀,容易使血液循环减慢,从而影响脑部供血和供氧,也是导致孩子犯晕的原因之一。

五、睡好觉。睡眠不足会影响宝宝脑部供血和供氧,也是导致孩子晕车的原因。所以出门前一天,一定要让孩子早睡,这样早上起来才会精神倍增,精神好的时候发生晕车的概率就会大大降低。

六、勤锻炼。平时多让孩子参加一些体育锻炼,加强平衡能力的训练。可以抱着宝宝原地旋转;稍大的孩子可以带他们荡秋千、跳绳、做广播体操;在父母的扶持下,让孩子走高度不高的平衡木等。

**爱康国宾健康体检**  
管理集团

广告

**上海国宾医疗中心**

地址:西康路252号 电话:62473737

广告

沪医广[2017]第09-18-C282号 有效期至2017年09月18日至2018年09月17日止