

健康热点

四年一度的世界杯刚拉开帷幕,就有球迷因熬夜看球引发悲剧:先是大连51岁的李先生在观看西荷大战时心脏病突发,抢救无效去世;之后苏州一名25岁男青年在收看智利对阵澳大利亚的比赛时猝死。两起悲剧无疑向人们敲响了警钟。那么,如何在观看世界杯球赛时尽可能地将对身体的危害降到最小呢?我们不妨看看专家给出的“秘籍”。

当心世界杯变世界悲

熬夜观战养生六秘籍

饮品篇

喝点深色果蔬汁

熬夜看比赛,不少人会选择喝啤酒、咖啡或浓茶,主要是为了提神。但这些饮品刺激性强,并不适合经常夜间饮用。南京市中西医结合医院食疗药膳门诊副主任中医师王东旭介绍,夏季夜间开空调看球赛适合饮些温补的饮品,如热豆浆、热牛奶。此外,熬夜不利于肝脏的解毒,而蔬菜中的叶绿素、水果中的叶黄素和花青素则对排毒和改善视力有帮助,所以在熬夜时应当喝些果蔬汁,比如黄瓜汁、猕猴桃汁、苹果汁等。这些果蔬中含有大量的叶绿素和粗纤维,能帮助人体排出毒素。

健脑篇

双手梳头“拿五经”

世界杯比赛的间隙也插播广告,这个时候是进行“微运动”的好时机。南京市中西医结合医院推拿科副主任中医师戴奇斌向球迷朋友推荐晚上梳头的保健方法,这可不是用梳子梳头,而是用手指“拿五经”,即先用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,所以称之为“拿五经”。回家略作休息以后,梳3~5次,每次不少于3~5分钟,晚上睡觉前最好再做3次。经常梳头,能防治失眠,使头脑清醒、记忆力增强。

护颈篇

仙鹤点水护颈椎

很多人选择躺在床上熬夜观战,时间一长,将颈部窝成“C”形,这种姿势恰恰与颈椎的生理性弯曲相悖,容易出现颈部疼痛。专家建议,这类观众在比赛间隙不妨试试“仙鹤点水功”。这种保健功法主要是保护颈椎,其要领是肩膀以下保持不动,以下颌带动颈部向身体的正前方由上往下画圆圈,每组做24下或36下,一天可做数组,这对颈椎病、落枕有很好的预防保健作用。

起床篇

伸好懒腰来养肝

熬夜后要早起上班,起床之后如何迅速清醒?专家建议,不妨在床上做半分钟伸懒腰运动:刚起床的时候,气血循环缓慢,这时若舒展四肢,伸腰展腹,全身肌肉用力,并配以深呼吸,有吐故纳新、行气活血、通畅经络关节、振奋精神的作用。伸懒腰后,血液循环加快,全身肢体关节、筋肉得到了活动,睡意皆无,这样也激发了肝脏机能,使肝脏得到“锻炼”,从而达到对肝脏的保健效果。伸懒腰有一定的技术含量,伸懒腰时要使身体尽量舒展,四肢要伸直,全身肌肉都要用力。伸展时,尽量吸气;放松时,全身肌肉要松弛下来,尽量呼气,这样锻炼的效果会更好。对老年人来讲,经常做这一动作,还可增加肌肉、韧带弹性,延缓衰老。

睡觉篇

热水泡脚搓涌泉

尽管熬夜看比赛,但觉终究还是要睡的。南京自然医学会足疗专业委员会主任委员倪正主任医师向您推荐“睡前微运动套餐”:热水泡脚+搓涌泉穴。如果晚上早睡睡不着,可以睡前用热水泡脚,有助于加速血液循环,能够解乏、安眠,利于机体排毒。每晚临睡前取仰卧位,微屈小腿,以两足心紧贴床面,做上下摩擦动作,每日30次,有利于安神助眠,促进全身气血循环,加快新陈代谢,提高睡眠质量。

护眼篇

指刮眉弓按睛明

目不暇接的世界杯赛程考验着球迷们的视力与眼部健康,如何调节呢?试试南京市中西医结合医院眼科专家夏承志副主任医师推荐的护眼功:先用双手大拇指指腹按住双侧太阳穴,食指弯曲,着力刮上眉弓8次,再用食指指间关节顶按睛明穴10秒钟,然后用食指刮下眼眶8次。双手搓热空心掌捂住双眼(闭眼),待温热感下降后再重复2~3次即可,一天可做数组,有健眼明目的效果。(据《保健时报》)

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

相关链接

中医专家给熬夜球迷的四大建议

世界杯期间,熬夜球迷“伤不起”。中医专家支招,告诉你如何将熬夜对身体的伤害降到最低。

建议一 熬夜需护胃 吃完再入睡

熬夜看球需要保护好胃才能提高熬夜后的睡眠质量,因为熬夜最伤脾胃。建议可以将银耳、莲子、大枣、百合等滋阴食物熬汤后加入冰糖,看完球赛吃上一碗后入睡最佳。

建议二 连续熬几夜 要提防上火

在连续熬夜几天后,有人会出现胃火旺,牙齿痛、牙龈肿,此时可选择麦冬、金银花、竹叶、生甘草泡水喝来降胃火。

建议三 熬夜+兴奋 平静再入睡

情绪对于熬夜看球之后的睡眠尤为重要。自己支持的球队的赢或输会大大影响情绪。熬夜后入睡需平和的情绪,否则将难以入睡,睡眠质量也不会太高。

建议四 熬夜致阴虚 防情绪暴躁

熬夜致阴虚的一个表现就是脾气暴躁,可以选择服用杞菊地黄丸来缓解暴躁的情绪,并且有利于熬夜伤到的眼睛。(据新华社)

健康闻汇

会叮人的雌蚊子是疟疾传播的最大“帮凶”。英国新一期《自然·通信》杂志近日发表报告说,科研人员开发出一种转基因技术,可改变蚊子后代的性别构成,让雄性占绝大多数,最终使得蚊群在数代后无法繁衍,从而阻断疟疾的传播途径。

瑞典研究人员近日宣布,他们研制出一种用于探测脑组织的“微波头盔”,有望使中风病人还在救护车上时就被进行诊断,从而帮助医生在病人抵达医院后更准确地采取救治措施。

美国研究人员近日说,一种简单的血液检测可以诊断出心脏移植病人是否会出现器官排斥问题,而且会比现有的切片检查等方法提前数周乃至数月获得诊断结果。

牙医诊所的电钻声总是让人“不寒而栗”。英国科研人员最新开发出一种牙齿修复技术,可利用微弱电流将钙等物质输送到牙齿内部使其自行修复。这一新方法可使患者免受电钻之苦。(据新华社)

健康问诊

夏季出汗多 该不该多吃盐补钠?

夏至刚过,气温节节攀升,人们常常觉得不管怎么喝水还是口渴,这也从侧面看出人们出汗量之大。

大家都知道,在出汗的过程中,人体流失的不仅有水,还有钠、钾等矿物质,有人不禁要问:那么,夏天出这么多汗,损失了这么多钠,做菜的时候要不要多加一点盐将损失的钠补回来呢?

原则上,夏季预防中暑应当特别注意水分和盐分的补充,但中国营养学会制定的食盐推荐摄入量成年人每天不超过6克,中国人的平均食盐摄入量已超过这个推荐值。世界卫生组织最近修改了食盐推荐摄入量,从过去的成年人每天不超过6克降低到不超过5克,摄入量最高限制的降低实际上从侧面反映出在世界范围内普遍存在食盐摄入过量的现状。

在现有科研证据下已知的是,食盐过量摄入与高血压之间存在密不可分的关系,除血压外,食盐摄入过量还对心脏、血管及肾脏健康存在不良影响。过多的盐分会使血压上升,同时给心脏带来负担,对于心脏病的人来说,使心肌梗死、冠心病等疾病发病的危险性增高。即使血压相同的两个人,食盐摄入量较高的那一个患脑卒中和冠心病的可能性更大。

在日常食盐摄入量已经远远超过推荐摄入量的现状下,一般劳动强度大的人夏季出汗量大也不宜再刻意补盐,只需要注意补充足够的水就可以了。

专家表示,夏季不需要刻意补盐并非“一刀切”,在室外劳动或运动的人群相比普通人会大量出汗,体内的盐分会随着水分一同流失,如果这时候只注意补充水分,很容易导致血液中盐的浓度不断降低,甚至可能导致肌肉痉挛。当出现这种症状时,说明体内盐分已严重不足,应当重视身体发出的警告,及时通过运动饮料或淡盐水等补充必要的盐分。

另外,在夏季出汗较多的时候,还应当重视钙质的摄入,多注意食用富含钙质的食物如牛奶、豆腐等。(据39健康网)

保健有方

男性上网时间长易脱发

防治脱发宜调理饮食

上网和打游戏已经成为部分男性脱发的主要因素。近日,记者了解到,上海市复旦大学附属华山医院对512名脱发男性进行了调查,结果发现,遗传、头皮油腻、失眠、吸烟是导致他们脱发的主要因素。其中,上网和打游戏甚至比精神紧张、洗发次数、发质等因素对男性脱发的影响更大,且每天平均使用电脑时间越长的男性越容易脱发。

防治脱发宜调理饮食: 补充铁质。经常脱发的人体内常缺铁。铁质丰富的食物有黄豆、黑豆、蛋类、带鱼、虾、熟花生、菠菜、鲤鱼、香蕉、胡萝卜、马铃薯等。

补充植物蛋白。头发干枯,发梢裂开,可以多吃大豆、黑芝麻、玉米等食品。

多吃含碱性物质的新鲜蔬菜和水果。脱发及头发变黄的原因之一是由于血液中有酸性毒素,由于体力和精神过度疲劳,长期过食纯糖类和脂肪类食物,使体内产生酸毒素。肝类、肉类、洋葱等食品中的酸性物质容易引起血中酸毒素过多,所以要少吃。

补充碘质。头发的光泽与甲状腺的作用有关,补碘能增强甲状腺的分泌功能,有利于头发健美。可多吃海带、紫菜、牡蛎等食品。

补充维生素E。维生素E可抵抗毛发衰老,促进细胞分裂,使毛发生长,可多吃鲜莴苣、卷心菜、黑芝麻等。此外,适当摄入一些能够益肾、养血、生发的食物,如芝麻、核桃仁、桂圆肉、大枣等,对防治脱发将会有大裨益。(据《烟台日报》)



一健必读 夏季养生系列

夏季易失眠 哪些食物能助你快速入眠?

甜玉米、番茄等催人睡



富含松果体的食物之所以能改善睡眠,是由于人的睡眠质量与大脑中一种叫松果体素的物质密切相关。夜晚,黑暗会刺激人体合成和分泌松果体素,它会经血液循环而作用于睡眠中枢使人体产生浓浓睡意。天亮时,松果体受光线刺激就会减少,使人从睡眠状态中醒来。研究发现,进入中年以后,人体内的松果体素会逐渐减少,40岁时为青年时的1/4,50岁时为1/6,60岁时会降到1/10。因此,中老年人可以通过补充富含松果体素的食物来促进睡眠。这类食物包括燕麦、甜玉米、番茄、香蕉等。

酸枣仁泡水喝“解茶”



茶的兴奋作用会影响睡眠。因此,如果白天饮茶较多影响睡眠,可在睡前用几克酸枣仁泡水喝,或用酸枣仁与大米煮粥,睡前喝一小碗。酸枣仁中含有酸枣仁皂甙A、酸枣仁皂甙B、桦皮酸、桦皮醇及3种甾醇类物质,它们可降低血液中去甲肾上腺素的含量,从而对抗因喝茶引起的睡眠不佳。

睡前吃一块馒头或面包



如果白天经常犯困,而晚上睡眠不安稳,可以在睡前吃一块馒头或面包。因为这类人群在白天分泌的色氨酸较多,色氨酸会转化为5-羟色胺,5-羟色胺有催眠作用,会使人犯困,而到了晚间,体内的色氨酸不足,难以安然入睡。因此,夜间吃一块馒头或面包,能提高体内色氨酸的含量,也就容易入睡了。

晚餐多吃鱼虾或瘦肉



如果长期摄入锌、铜不足,那么一段时间后,人体就会因为缺乏这两种微量元素而影响脑细胞的能量代谢及神经系统的调节,内分泌常处于兴奋状态,导致辗转难眠。在这种情况下,晚餐时多吃一些富含锌、铜的牡蛎、鱼、瘦肉、虾、鳝鱼等食物,能有效改善神经衰弱症状,保证良好的睡眠。(本报综合)

遗失声明

- 河南洛杰信通网络科技有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:13410544043,车牌号:豫CXZ507,车型为东风。
●洛阳市威通汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8411270208,车牌号:豫C90855,车型为华泰之星。
●官福林遗失车辆购置税完税证,号码:11410579851,车牌号:豫CB3566,车型为福田。
●河南省电力公司洛阳供电公司遗失车辆购置税完税证,号码:1610902765,车牌号:豫C63366,车型为桑塔纳。
●河南省坤达农业机械设备有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:8411179313,车牌号:豫C76282,车型为宇通。
●卢柱光遗失车辆购置税完税证,号码:12410640059,车牌号:豫CZF899,车型为别克。
●杜小平遗失车辆购置税完税证,号码:7410567356,车牌号:豫CRP338,车型为比亚迪。
●洛阳市世运物流有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410839123,车牌号:豫C6355挂,车型为通华。
●洛阳市世运物流有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:7410839122,车牌号:豫C67512,车型为东风。
●范秀平遗失车辆购置税完税证,号码:1611012339,车牌号:豫C65618,车型为解放。