

◎养生有道

欧洲杯来了

# 熬夜看球怎样调理有讲究

球迷们万分期望的欧洲杯大幕已启,他们当然不会放过比赛的任何一个环节。然而,欧洲杯的比赛基本都是在北京时间凌晨进行,球迷们熬夜观战,不仅“生物钟”被打乱,人体抵抗力减弱,再加上多数球迷随精彩的比赛进程容易出现情绪过度波动和过度吸烟喝酒,如果不及进行调整,除了影响球迷的正常生活,还很容易诱发心理和生理疾病。



## 营养饮食 助跑熬夜大战

高蛋白晚餐不可少。熬夜看球时应注意食物品种多样化,并适当选择一些酸味食物,以促进食欲。晚餐应适当增加些高蛋白食物,如瘦肉、鱼、蛋类、豆类等,以免产生饥饿。熬夜较久时,中途加餐应以易消化的流质食物和碳水化合物为主,如豆浆、菜汤、水果、糕点之类。这样既可补充能量,又不会因进食脂肪、蛋白质过多,出现饱胀现象而影响睡眠。此外,熬夜进食同样要有规律。

护眼食物不可缺。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。应该多吃富含B族维生素和微量元素的瘦肉、鱼肉、家禽、豆类、绿叶蔬

菜等食物。缺水也是导致眼疾的重要原因之一,因此彻夜不眠时一定要多喝水,白开水、茶水和新鲜果汁均可。

## 适当饮料 助兴提神又健康

不可过多饮用冰啤酒。因为过多地饮用冰啤酒,会引起肠胃不适,甚至引发急性肠胃炎等疾病。

咖啡能刺激中枢神经,并延长脑部清醒的时间,还可以促进代谢功能,消除疲劳。因此,熬夜看球的人为了提神,适量喝一些咖啡是可以的,但每天最好不要超过4杯。

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。熬夜时最好喝绿茶,它含有多种矿物质,对人体健康更有益。还可

自己配制一些增强视力的茶,如枸杞菊花茶(含绿茶、枸杞、菊花)等。

## 适当午休 每天6小时睡眠

熬夜看球,会头晕脑胀,这就是脑疲劳的表现。克服脑疲劳,至少每天要保证6个小时的睡眠。如果晚上一定要熬夜看球赛,中午要适当午休。尽管午休可以休息身体状态,但频繁熬夜,身体肯定吃不消,因此,有些比赛要适当放弃。

## 中场休息 趁机动一动

看球时眼睛盯着电视屏幕长时不眨眼、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。

适当补充维生素A及B族维生素对预防视力减弱有一定

效果。但是,最好的办法看球时应坐在与电视屏幕远一点的位置,在比赛间隙起身活动一下,到处走走。在中场休息时一定要望望远或转转眼球。

此外,为了避免引起肩颈痛和头晕等症,看球时还要注意坐姿。

## 控制情绪 别跟“球”过不去

熬夜看球,情绪往往不受控制,尤其是和一帮朋友一起看球,人的情绪更加奔放。殊不知,过度兴奋或失望,血压升高会带来种种危害,甚至出现心脏性猝死。因此,看球时要多提醒自己保持情绪平稳,千万不要郁闷生气。

需要提醒的是,如果有高血压或心脏病患者,尽量不要去人多的地方看球,情绪是容易感染的。

## ◎专家名片

《专家名片》栏目将专门针对不同领域不同门类的专家名医进行推荐。本栏目推荐联系电话:0535-6630821



任秀红

医院:烟台丽华妇科医院  
职称:主任医师

个人简介:毕业于黑龙江佳木斯医学院,原黑龙江省医院主任医师,曾在北京协和医院进修学习多年,现任丽华妇科医院专家组成员。

擅长:对各种阴道炎、盆腔炎、宫颈炎、月经不调、子宫肌瘤等妇科疾病有着丰富经验,并熟练操作子宫全切术、各类计生手术及妇科私密整形术等妇科手术。



胡乃荣

医院:新凤凰妇科医院  
职称:主任医师,不孕不育专家组组长

擅长:精通各种妇科、产科疑难杂症的诊断和治疗。尤其擅长不孕不育诊断和治疗,病理分析准确,治疗方法独到。她耐心对待病人,热心为患者考虑,获得了患者及家属的一致赞誉。已成功给全国数万例不孕不育的家庭送去了福音,被不孕不育患者亲切地称为“送子娘娘”。

## ◎健康提示

# 夏日蚊子爱叮啥样的人

在蚊虫猖獗的夏日,有些人被叮得浑身痒痒难耐,而有些人却能相安无事。澳大利亚悉尼大学临床讲师、悉尼威斯特米德医院医疗昆虫部门主任卡梅伦韦伯博士为大家解答,蚊子到底爱叮啥样的人。

**体温高、呼出二氧化碳多的人。**蚊子触角里有一个受体,对温度十分敏感,使其在50米开外就能通过嗅觉锁定“目标”。因此,相比瘦小的人,体型魁梧人释放出的二氧化碳就多,或在运动后、喘粗气的时候,更容易被蚊子叮。流汗的人身体散热快,能让蚊子立即察觉到。所以,夏

天应该经常洗澡,降低体温,减少皮肤表面汗液。

**有体味的人。**韦伯介绍:“有时蚊子靠近我们也不一定会叮咬,这主要取决于我们皮肤的气味。”每个人皮肤上的化学物质成分都不同,比如常出汗的人,皮肤表面有乳酸排出,易招蚊子。

**化过妆或喷发胶等的人。**这些人身上大都会残留化妆品中的硬脂酸(一种脂肪酸),对蚊子也具有很大的诱惑力。

**穿深色衣服的人。**蚊子具有趋暗的习性,黑色是蚊子进攻的首选对象,其次是蓝、红、绿等。所以,夏日晚间最好穿白色或浅

色的棉质衣服。

**孕妇。**医学研究显示,孕妇遭蚊子叮咬的机会比其他女性高一倍。这是因为孕妇呼出的气体中含有多种易招惹蚊子的化学物质,并且她们腹部温度较高,皮肤表面的挥发性物质也相对较多。

**喝酒的人。**研究发现,在室外喝上一两杯啤酒后,被蚊子叮咬的几率会增加15%。科学家分析指出,饮酒后的体味改变和呼吸变化,会让人们更易招蚊子,且饮酒会使身体防御蚊虫叮咬的能力下降。因此,建议喝啤酒时,最好做些充足的防蚊措施。

## ◎相关链接

一些小措施帮你轻轻松松赶走蚊子:

- 1.在窗户和门上安置纱窗,及时去掉窗户凹槽中的积水。
- 2.保证下水道、地漏等卫生清洁。
- 3.黄昏和黎明时蚊子最喜欢叮人,应避免在这段时间外出,如外出,需要穿上浅色、长袖的衣服。
- 4.使用包含驱蚊胺(DEET)的蚊香或驱蚊液。如果你被叮咬,冷敷处理能减少发炎,并止痒,避免抓挠,从而降低感染的风险。



主持人:刘杭慧

嘉宾:业务院长 王建利

## 高血压的治疗原则:

病人确诊为高血压病后应立即采取综合治疗,使血压控制在标准以内。医学称之为“达标”。如普通病人都应控制在140/90mmHg以下。糖尿病和肾病病人应该控制在130/80以下;老年人收缩期高血压应该控制在140mmHg左右。对于其他人群如脑卒中、心肌梗死患者应该根据自身的病情及

其危险分层控制在标准要求以内。

一般治疗:首先应该消除一些不利因素,如精神紧张、肥胖等。注意劳逸结合,保持足够的睡眠。参加一些力所能及的工作、适度的体力劳动和体育锻炼等。消除焦虑,心态平和。同时要少食高脂、高热量的食物,控制体重,减轻重量,控制食盐的摄入量,每日每人6g以下。对一些盐敏感者更为重要。

药物治疗:目前治疗高血压的西药有六大类:利尿

剂、受体阻滞剂、钙通道阻滞剂、血管紧张素转换酶抑制剂、血管紧张素受体阻滞剂、受体阻滞剂。

对每一位高血压患者来说,能有效控制血压达标,且能适宜长期治疗的药物就是合理的选择。但每个病人有其自身的体质差异,病情不同,个体间差别非常大,因此治疗高血压病应该遵循个体化的治疗原则,在专科医生指导下用药。选择正确的药物和剂量,以最少的种类、最小的剂量达到最理想的效果。切忌自行购

药、盲目服药,不仅不能达到治疗目的,有可能导致一些身体损害。同时应该告诫高血压病的患者,高血压病是一个终身性疾病,需终生服药控制,切忌服药断断续续,服药停药,否则将会耽误治疗,或造成血压波动,引发心脑血管的突发性疾病。

在这里需要指出的是,血压一旦控制稳定了一定不能停药,因为这个所谓的稳定在正常范围是靠药物的作用。如果盲目停药,血压肯定会恢复至服用前的状态。

另外,人的血压也不是

一成不变的。有时部分患者在夏天与冬天血压就随着天气而变化。通常在夏天天气炎热,出汗多,体液减少,相当于利尿剂的作用,同时由于炎热,皮肤及其它部位的血管扩张,外周阻力下降,血压就会下降。有的可能达到正常状态,这时我们可以在医生指导下对药物进行减量,但不能停药。而在冬天寒冷季节,血管收缩,外周阻力升高,血压就会在原来基础上升高。此时也需要在医生指导下对药物及其剂量进行调整。终生

服药需要病人的信心、耐心、恒心。

这里说明一下有关血压正常高值的问题:现在高血压的发病趋于年轻化,青年当中有很多人的血压达到正常高值,即130—139/85—89mmHg!而正常高值在欧美称之为高血压前期,我国之所以称为正常高值是怕引起人们的恐慌心理。而这一群人更应该经常体检,监测血压。因为在这一群人中随着年龄的增长,约60%的人可成为高血压的病人。因此合理有效的预防,可以使他们少发病,晚发病。

烟台福田健康体检中心

# 你对高血压病了解多少(二)