

# 世界杯熬夜看球健康指南

世界杯如此精彩,自然值得许多球迷朋友们牺牲睡眠。不过,虽然熬夜不可避免,但为了把对身体的伤害减少到最低,有些窍门你不可不知。

## 护肤篇

既然熬夜不能避免,球迷们不妨在看球的广告间隙适当休息,这样将大大减少熬夜对皮肤的伤害;

在晚餐时多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物,利于皮肤恢复弹性和光泽;

晚餐应杜绝辛辣食品,防止皮肤中的水分过度蒸发。敏感性皮肤应尽量少食海鲜,酒精类饮料对皮肤的养分吸收和保有大打折扣,因而尽量少用。

## 饮食篇

喝咖啡有助提神,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;

零食好吃但不易消化,建议以富含维生素C的水果替代零食作为充饥食物;

足球和啤酒看似“伴侣”,不可分割,但是过多地饮用冰啤酒,会引起肠胃不适,甚至引发急性肠胃炎等疾病,大家需要适度饮用。

## 护眼篇

看球时要多眨眼,也可滴入人工泪液帮助保持角膜湿润;

中场休息期间用手指轻轻按摩眼部周围肌肉或眺望远方,最大程度放松视觉疲劳;

不要戴隐形眼镜,戴眼镜者要定时摘下眼镜,静心闭目养神;

看电视时应与电视屏幕保持适当距离(不少于1.5米)。

## 情绪篇

熬夜看球,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。心脏不好的朋友记得随身携带一盒硝酸甘油;

如果有高血压或心脏病的患者,尽量不要去人多的地方看球。

## 休息篇

中午适当午休,每天保证6小时睡眠;

杜绝频繁熬夜,选择性放弃某些场次比赛。

摘自《生活日报》

## 熬夜看球伤不起 别让健康亮红灯



# 健康饮食大家谈

## 黑芝麻补铁比白芝麻强

黑白芝麻都是补钙、补铁的良好来源。与白芝麻相比,黑芝麻钙、镁、铁、锌等微量元素的含量略高,它不但能够润肤美容,还能防止头发过早变白和脱落,有滋补肝肾、补血生津、润肠通便的作用。

(静静)

## 亚麻籽油最适合电脑一族

现在的年轻白领天天对着电脑,视力、脑力和身体健康都有问题。日本人为了对付这个普遍的问

题,生活中经常食用亚麻籽油。中南海原保健处护士长吴旭君从日本带回来这一最新信息。

电脑一族多吃点亚麻籽油,最大的好处就是保护视力和健脑,这要归功于亚麻籽油中富含的 $\alpha$ 亚麻酸。虽然 $\alpha$ 亚麻酸是人体必需脂肪酸,但人体并不能合成,只能从食物中摄取。 $\alpha$ 亚麻酸在亚麻籽油中丰富的含量,是其他植物油都比不了的。

此外,我们的大脑、视网膜、记忆力都离不开 $\Omega-3$ 不饱和脂肪

酸,亚麻籽油中 $\Omega-3$ 不饱和脂肪酸含量高达57%,是目前已知陆地上 $\Omega-3$ 不饱和脂肪酸含量最高的植物油之一。(雅宁)

## 多拿洋葱替大葱

洋葱,又被叫做葱头,虽然我们都知道洋葱营养好,可是我在家真正做菜的时候,总是不习惯做葱头。后来,我的一位在饭店做行政总厨的朋友教了我一招,用葱头替代大葱,凡是用大葱的地方都可以用葱头替代,如炒菜时用的葱

花、炖肉时用的葱段、包饺子时用的葱末、蒸烧卖时用的葱粒。

我半信半疑地照着他的方法做了几次,还别说,真的可行。

先说炒菜,我将传统的葱花姜末炝锅中的葱花换成葱头,大小和葱花一样就行,多少随您个人喜欢,我呢,一般将一个葱头分四份,四分之一就可以,剩下的用保鲜膜包好放到冰箱里下次再用,其他的就和平时炒菜一样。

其次说说炖肉和做馅,我把大葱段换成一个或半个葱头,做馅的

时候把葱头剁成细末,和姜末一起放在肉馅里,做出来馅比放葱花还有味。

最好吃的是用葱头做的牛肉烧卖,把紫皮葱头切得碎碎的,细细的,然后倒上一点香油把葱头拌匀,这样用油包裹住葱头的汁不渗透出来,保留营养,然后用花椒水把牛肉馅打上劲,放好调料和姜末,最后将葱头和牛肉馅充分融合,配上用高筋粉做的烧卖皮,简直是绝了!(玉萍)

## 亚麻籽油特适合电脑一族

现在的年轻白领天天对着电

脑,视力、脑力和身体健康都有问

题。日本人为了对付这个普遍的问