



# 战欧洲杯

## 养生全攻略

### ● 熬夜看球之隐患篇 ●

睡眠是人体休息、解除各器官系统疲劳最重要的方式。长期睡眠不足,会引起判断力减弱、思维迟钝、协调功能不良;还可造成心理疲乏,行为异常,引起焦虑、忧郁、急躁,更严重的有可能出现双重人格,甚至诱发精神疾病;从生理上会造成食欲减退、消化不良、免疫功能下降,引发或加重失眠症、神经官能症、溃疡病、高血压、糖尿病、脑血管病等。睡眠不足的人比一般人苍老得快。

(1)情绪发生不良变化:精彩的球赛往往大起大落,关键时刻

更是扣人心弦,这也正是足球的魅力。可是对于球迷而言,支持的球队赢了,就会欢呼雀跃,激动不已,可是一旦输球,难免情绪低落,沮丧,甚至骂街,冲人发火,如果不进行适当的调整,还会造成焦虑、忧郁、急躁。

(2)胃肠道疾病:不少球迷都会到酒吧以球会友,痛饮几杯冰冻啤酒自然少不了。另外,边看球边吃东西,很容易暴饮暴食,或者吃得过快。这些都容易引起消化不良,甚至导致急性胃痉挛等疾病。

(3)心脑血管疾病:一些球迷

本来就患有高血压、冠心病等疾病。休息不好,再加上比赛的激烈对抗与刺激,很可能在突然进球或者突然输球的情况下,旧病复发,轻则头痛、胸闷,重则脑血栓、脑出血,有生命危险。

(4)骨关节疾病:许多球迷看球时都喜欢躺在沙发上,或者靠在床上,坐姿不正,且长期保持一种姿态。而比赛时间又长,中间很少有人会活动一下身体。很容易对颈椎、腰椎不利,尤其是对于那些本来就有间盘突出,或者颈椎病的人来说,更容易导致旧病复发。

### ● 熬夜看球之饮食篇 ●

由于比赛时间基本在晚上,所以开赛前吃点宵夜是很有必要的,应该尽量选择一些容易吃饱又便于消化的东西,比如牛奶、鸡蛋等,不要吃得过饱或太油。比赛期间,可以喝一些含有丰富维生素的果汁类饮料,比如苹果汁、橙汁等,都是不错的选择。比赛结束后,不要马上躺下睡觉,在

经历了高度紧张兴奋之后,应该先起身放松一下,花上10分钟左右的时间,作一些简单的洗漱。有条件的话,最好再用热水泡一下脚,适当地活动一下,呼吸一下室外空气,平静一下心情,然后再睡,这样反而会提高短时间的睡眠质量。

另外,专家建议,晚上看球,

应适当补充热量,如吃一些水果、蔬菜及蛋白质食品如肉、蛋等来补充体力消耗,但千万不要大鱼大肉地猛吃。适当多吃一些花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品,它们含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质以及植物油,而胆固醇的含量很低,对恢复体能具有特殊的功效。

### ● 熬夜看球之护肤篇 ●

一般来说,皮肤在晚10点到11点进入晚间保养状态。如果连续熬夜,人的内分泌和神经系统的正常循环就会失调,使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题;而内分泌失调会使皮肤上尤其是年轻人的皮肤出现暗疮、粉

刺、黄褐斑、黑斑等。

用过化妆品或护肤品的美女球迷,熬夜前一定要记得把脸洗干净,以免粉层或油渍在熬夜后引发满脸痘痘。虽然熬夜不能避免,但是如果球迷在看球的广告间隙适当休息,将大大减少熬夜对皮肤的伤害。

在球赛中场,趁广告休息的间隙,女性球迷还可以做一些简单的按摩以保养自己的皮肤,按压眉骨、按压眼周、按摩太阳穴、按摩下眼眶、按摩颧骨下方、轻拍上脸颊、按摩嘴唇,最后以画圈的方式轻拍全脸。

### ● 熬夜看球之运动篇 ●

如果你已经做好了熬夜的思想准备,那么不妨为身体也做一些准备吧!每天保持一定量的运动,如跑步、做拳操等,当正式进入“熬”战阶段,一旦“精力不足”时,就应做一会儿体操或到户外活动一下,如做一会儿广播操、醒脑操、左右转动一下脖子

等简单的活动,这样便能起到恢复体力、振作精神的作用。另外,熬夜之后洗一个热水澡、泡20分钟热水浴,可以改善全身血液循环,达到缓解疲劳的作用。

由于熬夜会占去正常睡眠的时间,因此在补充睡眠上不妨见机行事。如下班回家时,在车

上闭目养神片刻,或利用单位午休时间小睡一会儿等,晚饭后至看球赛前尽量安排充分的休息,基本保证每天7小时的睡眠时间。在球场中间休息的15分钟内,也可以闭眼小憩一会儿。可恢复体力,使精神振作,以利“再战”。

## 养成良好生活方式 预防胃肠道疾病

15岁的明明近日饮食有些节制,下午放学后在街边小店吃烤肉,回家后又吃了许多的冷饮和水果,晚上出现了腹痛、腹泻、呕吐的现象,还出现了全身大汗淋漓的症状,家长随后带领明明来到医院就诊,经检查明明被诊断为急性胃肠炎,医生立即给予输液治疗,并叮嘱明明饮食要有节制,不要进食不洁食物和生冷饮食。

据海慈医院感染科侯加平主任介绍,连日来每天都能接诊10余名腹泻的患者,随着气温的升高,夏季是腹泻容易发生的季节。侯加平主任说,因为在炎热的夏天,人们往往喜欢吃一些生冷食品,还有人常把剩饭菜加热后吃,导致腹泻

和呕吐等症状的发生,给身体带来危害。特别是一些老年人由于胃肠功能较差,更应该特别注意,养成良好的卫生饮食习惯,预防腹泻等胃肠道疾病的发生。

专家提醒广大市民从以下几个方面来注意预防,特别是要把住病从口入这一关,就能有效防治胃肠道疾病。

一是合理安排饮食,注意膳食均衡营养。夏季食物应以清淡为主,还应注意多吃蔬菜和水果。注意不要贪吃冷饮,每餐不要吃得过饱,以免胃肠负担过重,机能受损。

二是注意个人卫生,尤其是饮食卫生。要养成良好的卫生习惯,饭前便后要洗手;夏季千万不要去流动食摊和卫生条件不好的饭馆

吃饭;也不要走在路边边走边吃;更不要边吃东西边喂宠物。

三是根据气候变化,及时增减衣服;注意居室通风,保持空气新鲜。还要加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力;同时注意劳逸结合,合理安排时间,做到工作、休息两不误。

此外,还要强调的是,呕吐和腹泻是人体的一种保护机能,许多肠道传染病发病初期多有不同程度的腹泻,排泄物能将体内的致病菌与细菌产生的毒素排出体外,可减少对人体的毒害作用。当然,如果腹泻次数频繁,持续时间过长,就应该及时去医院就诊。

(本报记者 董海蕊 本报通讯员 谭华)

### ● 熬夜看球之护眼篇 ●

看球时要多眨眼,也可滴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;保持房间空气清新,电视最好放在低

于眼睛水平的位置;不要配戴隐形眼镜;看电视时应与电视屏幕保持适当距离(不少于1.5米);戴眼镜者要定时摘下眼镜,静心闭目养神等,切勿带隐形眼镜看球。

### ● 小贴士:熬夜后的补救措施 ●

1、睡前或起床后利用五至十分钟敷一下脸(可使用保湿面膜),来补充缺水的肌肤。  
2、起床后洗脸时利用冷、热交替刺激脸部血液循环  
3、涂抹保养品时,先按摩脸

部五分钟;  
4、早上起床后先喝一杯枸杞茶,有补气养身之效。  
5、做个简易柔软操,活动一下筋骨,让精神旺起来。  
6、早饭一定要吃饱,但是不能吃凉的食物。

## 高血压患者饮食4原则

### 限制总热能

控制体重在标准体重范围内,肥胖者应节食减肥。体重每增加12.5公斤,收缩压可升高1.3kPa(10mmHg),舒张压升高0.9kPa(7mmHg)。说明体重增加,对高血压病治疗大为不利。

### 适量蛋白质

蛋白质代谢产生的有害物质,可引起血压波动,应限制动物蛋白。调配饮食时应考虑蛋白质生理作用,应选高生物价优质蛋白,按克/公斤体重补给,其中植物蛋白质可占50%,动物蛋白选用鱼肉、鸡肉、牛肉、鸡蛋白、牛奶、瘦猪肉等。

### 限制脂类

减少脂肪,限制胆固醇;脂肪

供给40—50克/天,除椰子油外,豆油、菜油、花生油、芝麻油、玉米油、红花油等植物油均含维生素E和较多亚油酸,对预防血管破裂有一定作用。同时患高脂血症及冠心病者,更应限制动物脂肪摄入。如长期食用高胆固醇食物,如动物内脏、脑髓、蛋黄、肥肉、贝类、乌贼鱼、动物脂肪等,可引起高脂蛋白血症,促使脂质沉积,加重高血压病,故饮食胆固醇应控制在300—400毫克/天。

### 选择多糖类食物

进食多糖类食物,如含食物纤维高的淀粉、糙米、标准粉、玉米、小米等均可促进肠蠕动,加速胆固醇排出,对防治高血压病有利;葡萄糖、果糖及蔗糖等,均有升高血脂之忧,故应少用。

## 月子刷牙有讲究

产妇在月子里身体比较虚弱,新陈代谢正处于调整过程中,对寒冷的刺激比较敏感,因此,刷牙漱口与平时不一样,要注意讲究方法。不要在这个时期伤害牙齿,以免留下终身的痛苦。

### 刷牙前将牙刷泡软

刷牙前要用温水将牙刷泡软,最好使用特制的月子牙刷,因为月子牙刷用海绵或软毛制成,可减少牙刷对牙齿、牙龈的伤害。

每天早上和临睡前各刷一次。用餐后要漱口,饭后漱口和晚上刷牙后就不要吃东西,特别不要吃甜食。若有吃宵夜的习惯,宵夜后再刷一次牙。为了保护好牙齿,产

妇一定要养成天天刷牙的好习惯。

### 产后3天内最好用指刷牙

指刷有活血通络、坚固固牙、避免牙齿松动的作用。具体操作方法:将右手食指洗净,或用干净纱布缠食指,再将牙膏挤于指上,犹如使用牙刷样来回上下揩拭,然后用食指按摩牙龈数遍。

### 刷牙动作要轻柔

刷牙时动作要轻柔,不能“横冲直撞”,也不要横刷,要用竖刷法,顺序应从上往下刷,下牙从下往上刷,咬合面上下来回刷,而且里里外外都要刷到,这样才能保持牙齿的清洁。(摘自青岛中医药网)