

齐鲁晚报 2012.7.30 星期一

今日潍坊

编辑:马媛媛 组版:杨茗捷

而记者从潍坊市各家医院了解到,按照以往经验,奥运会、世界杯等重大体育比赛期间,各医院的胃肠科、心脑血管及心理科室的病人都会有较多增加。为此,专家提醒市民,为自己喜爱的运动项目和运动员助威,也要忌讳疲劳观战和过度兴奋观战,同时要保持生活规律和良好的生活习惯,以免埋下健康隐患。

根据往年经验,专家提醒,比赛期间,观众的一些疾病还可能由各种不良习惯引发。



## 远离疾病, 健康看奥运

本报记者 马媛媛

### 边吃边看致胃肠病

不少观众特别是青年人会到酒吧吃小吃喝冰啤看赛事,不知不觉中很容易暴饮暴食,或者吃得过快喝得过猛。这些都容易引起消化不良,甚至导致急性胃痉挛等疾病。潍坊市人民医院肠胃科专家建议,不要为了看比赛,打乱规律的生活,应尽量保持平时的饮食习惯。

潍坊市人民医院肠胃科专家介绍,看比赛时往往长时间保持一个体位不

动,胃肠道会缺少蠕动。这个时候再吃进大量冰冷食物,很容易引起胃肠道痉挛性收缩,引发腹痛、腹泻。“一般有世界杯、奥运会这样的赛事时,肠胃疾病患者就会明显增加。”专家提醒,买东西尽量食用容易消化的食品,如面条、稀饭等。喝冷饮时,“不要喝得太多、喝得过快”。特别是自制力差的孩子和身体虚弱的老人,更要少吃生冷食品。

### 出汗加辛辣食物伤及皮肤

家住奎文区的王女士家楼下就是烧烤店,家里太热,于是平时没事的时候她总是和家人坐在楼下吃烧烤,这几天晚上边吃边看比赛,看完时间太晚,也没及时洗澡就睡了。29日,她发现身上长了很多红色的斑点,觉得是因为天热生的痱子,就没有在意,但不到半天,痱子就长成了红红的一片,王女士只好来到了医院,经潍坊市第二人民医院皮肤科李主任检查发现,王女士的痱子已经发展成了湿疹,于是李主任为其进行了对症治疗。

李主任解释说,当毛囊受到汗蒸及辛辣燥烈食物的刺激,形成热毒致病,就会发红发痒,越抓越痒。市民在观看赛事时,应当注意皮肤护理,尽量用温水而不用特别热的水来洗澡,保持皮肤清洁干爽。尽量穿些吸潮而且透气性较好的棉布衣服,针织背心。饮食方面要清淡,不要吃辛辣、烧烤、油炸食品,以免助火生痱,损害肺脾。可吃些绿色蔬菜、瓜果,适量吃点大豆制品,多喝白开水,保持大小便通畅,将热毒排于体外。

### 目不转睛诱发“电视眼”

看到精彩比赛,不管是年轻人还是老人、孩子都可能长时间坐在电视前,紧盯屏幕。但不久就会觉得眼睛胀痛、视力模糊、眼角干涩,一些医生将这种症状称为“电视眼”。专家建议,在看比赛时,要每隔20分钟左右就快速眨眼5到10次并缓慢地进行深呼吸。当吐气时,快速地睁眼和闭眼,而且慢慢地把气吐干净。也可以瞅鼻尖同时缓慢深呼吸。吸气时,将眼睛做斗眼状看着自己的鼻尖,吐气时,眼睛放松恢复正常,看远方的物体,并慢慢把气吐净。也可用冷热毛巾交替捂在闭着眼睛上30秒钟。

潍坊市眼科医院的专家指出,奥运会期间比赛集中,如果持续观看甚至赛场不落会使长期处于疲劳状态或睡眠不足,容易引起思维迟钝、协调功能不良,还可造成焦虑、抑郁,甚至诱发精神病;从生理角度来说,易造成食欲减退、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、心脑血管病等。他还特别提醒婴幼儿家长,观看比赛时千万不要忽视孩子的安全,因家长过度关注赛事忽略了孩子,而发生意外事故的悲剧在以往比赛期间时有发生。

### 太重结果心病多

记者从潍坊市各大医院了解到,还有些人面对激烈比赛容易激动,过分看重比分。如果这些人本身就患有高血压、冠心病等疾病,很可能在激烈的比赛中旧病复发,轻则头痛、胸闷,重则脑血栓、脑出血,有生命危险。专家建议,要抱着胜败乃兵家常事的心态观看比赛,尤其是有心脑血管疾病的患者和老人一定不要熬夜或疲劳观看,更不要过分激动。

熬夜观看奥运会时,心情兴奋、手舞足蹈,情绪跟随比赛的进展而起伏不定,使人容易着急上火,多吃水果是解火最好的办法。西瓜、梨等都是凉性水果,可以多吃一些。瓜子、开心果、坚果等易上火,可以少食或不食。也可买一些复合维生素B片,一旦上火,可及时补充。三黄片、牛黄片、黄连上清片、口炎清颗粒等中药都是降火良药。

### “俏妹”等7种减肥胶囊为假冒

市药监局提醒市民不要购买



瘦”、“靶向减肥丸”、“蜂蜜苹果醋瘦身胶囊”;辅美牌洋参芪杞胶囊(干细胞活胰肽);唐乐胶囊;欣力美牌减肥片(包装上分别标有“左旋肉碱嚼嚼片”、“苹果醋减肥咀嚼片”);富昕康OB蛋白素胶囊;雪蓝奇减肥胶囊;肽盈美减肥胶囊。

根据国家药监局的信息显示,国家食品药品监督管理局要求各省(区、市)食品药品监督管理局依法加强辖区保健食品市场监督检查,发现上述产品,依法采取控制措施;对生产经营上述产品的企业,依法严厉查处;涉嫌刑事犯罪的,及时移送公安机关。

市食品药品监督管理局提醒消费者不要购买上述产品,一经发现违法产品,及时向食品药品监督管理部门举报。消费者可以登录国家食品药品监督管理局官方网站查询保健食品的许可信息。

就会产生更大的困意,会很快进入梦乡,不容易被外界干扰,从而睡得更香。另外,睡前喝杯牛奶、桂圆汤、莲子汤,也有助眠作用。还有在入睡前用毛巾包住热水袋,热敷头部的百会穴几分钟,也可用棉花团塞住耳朵,半小时即能入睡。

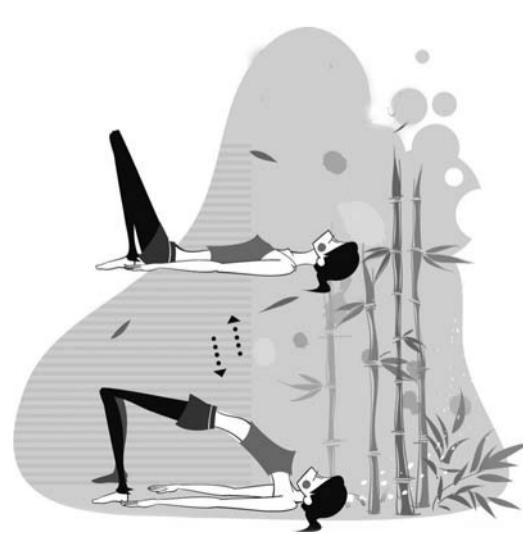
建议市民最好有选择地比赛,如果连续长时间地看比赛,身体再棒的人也会拖垮,因此每周熬夜的次数最好不要超过3次。

### 四、注意身体健康

看奥运比赛时常吃冷饮,喝啤酒,会使胃肠不堪重负。如果此时食欲下降、腹部胀满、没有饥饿感,可用健脾丸来调理;胃部冷疼、食欲差、吐酸水,可用养胃丸来养胃;腹胀、无食欲、打嗝、腹泻,则需香砂六君丸来益气行气、健脾和胃。熬夜看奥运会比赛,也会使人抵抗力下降,易患肠胃型感冒,出现头痛、发烧、恶心、腹泻等症状,最适宜使用藿香正气水,有解表化湿、止吐止泻的功效,也是夏季必备的解暑良药。

久坐不动,千万不要忘了颈、腰部的保健。人在坐位时,腰椎间盘内压力大于站立位或平卧位,加上看电视时长期保持腰部后凸,且没有任何支撑的坐姿,易导致腰椎间盘突出症。平时应抽时间练习腰背肌的肌力、活动度、柔韧性和灵活性,常用的方法有倒走、游泳等。再者,看比赛时最好坐着看一会儿、站着看一会儿。尽可能多活动,不要保持一个坐姿。

建议:也可做一做醒脑操。看比赛期间可以站起来伸展背部肌肉,左右转动脖子,有意识地加快呼吸节奏,让身体进入活动状态。



### 三、科学休息, 保证睡眠

白天一定要利用午休时间,养成午睡的好习惯,下午下班后尽可能睡一两个小时以补充睡眠,保证一天5个小时(成人)的睡眠时间。

在观看比赛结束前半小时,用热水泡脚,水温高一些,可反复添加热水持续到比赛结束,这样脚部血管受热会扩张,脑部血量供血减少,人