

激情看奥运 可别透支健康

眼下,伦敦奥运会开幕,由于比赛项目多,且大多数较为精彩的项目安排在下午或晚上,而北京时间比伦敦时间快7小时(伦敦夏时制),这样推算在北京时间深夜和凌晨是一些重要比赛的高峰。如果想观看比赛,可能影响到正常休息,给健康带来隐患,所以有一些禁忌大家必须了解。

本刊 综合

情绪太激动血压受不了

患有心脑血管系统疾病的中老年人不宜熬夜看比赛。因为看比赛除欣赏双方运动员的精彩竞技外,一般有倾向性,每个观众都希望自己喜爱的运动员(队)获胜,这就势必影响到人的情绪和心态,再加上熬夜辛苦和疲劳,极易引起血压升高或心脑血管意外的发生。

从事特殊职业者如司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人或近日有高精度手术的医生禁止熬夜看比赛。

患有干眼症和有青光眼发病倾向的人不宜熬夜看比赛,因为这类人本身视力就比较差,用眼比正常人容易疲劳,如果熬夜看比赛,对眼睛的伤害就更大。

青少年和儿童正处于生长发育期,如果经常熬夜看比赛,容易造成眼疲劳而引起睫状肌痉挛,导致近视。

者暗疮很容易找上你。可以准备一些凉茶,注意补充水分,枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶、苦丁茶等,祛火功效明显,是首选的熬夜饮品。

健康提醒:观看比赛时情绪不要过于激动,不能贪凉过度,老人看球尽可能事先备好急救药。要注意让眼睛休息,每看个把小时,至少起身活动10分钟,尽量远眺。

少吃肉多吃水果

几瓶啤酒、一把烤串或一堆熟副食……很多人喜欢在家边看比赛边吃东西,这样很容易暴饮暴食,或者吃得过快,这对肠胃可是一大挑战。深夜,人的肠胃处于休息状态,消化功能相对较弱。这时啤酒、肉串猛喝猛吃一通,很容易引发胃肠疾病,甚至导致急性胃痉挛等疾病。

健康提醒:边吃边看比赛固然很爽,但夜间还是少吃为妙,最好预备点清淡、好消化的汤类作为夜宵,少吃甜食和肉类,可以用适量的水果代替。

同时,熬夜是最容易缺水的,加上本身容易上火,牙痛或

者暗疮很容易找上你。可以准备一些凉茶,注意补充水分,枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶、苦丁茶等,祛火功效明显,是首选的熬夜饮品。

喝酒助兴伤肝

很多“奥运迷”看比赛时会一边喝冰啤,一边享受比赛盛宴。这在很多人看来是人生的一大快事,但还是要提醒,一定要控制饮酒量,以免损害肝脏。

肝脏是人体重要的免疫器官,也是人体最大的解毒器官。气候炎热和熬夜是损伤肝脏的主要原因。经常熬夜看比赛,娱乐过度,疲劳过度,睡眠不足,会引起肝脏血流相对不足,导致抵抗力下降。此时,若再喝下大量啤酒,酒精会迅速被吸收,导致酒精性肝炎、脂肪肝,直至肝硬化。

健康提醒:本身肝不怎么好的人,千万不能抱有先看了再说,不一定会出问题的侥幸心理,

这样做的风险很大,等身体出了问题就晚了。尽量少熬夜看直播,可以第二天看重播或录像。如果睡得比较晚,应多吃新鲜蔬菜、水果,补充维生素,帮助修复受损的肝细胞。建议有肝病的人连续几天熬夜后,最好到医院做个肝功能检查。

连续熬夜要抓紧补觉

经常睡眠不足,会使人心情忧虑焦急,免疫力降低,容易导致神经衰弱、感冒、胃肠疾病等;熬夜还会打乱“生物钟”节律,轻者头昏脑胀、反应迟钝、食欲减退、精神萎靡,重者(尤其是一些慢性病患者或白天工作节奏紧张者)还会心慌、恶心、呕吐甚至出现低血糖休克等。而且越来越多的证据表明,睡眠不足的影响会累加起来,最终严重危害健康,导致多种疾病,甚至像肥胖、癌症都与熬夜有关。

健康提醒:尽可能多“补觉”,保证一定的睡眠时间,如

在每场比赛后的中间休息时间,可以小憩一会儿。另外,一定不要连续两天都熬夜,头一天晚上熬夜,第二天一定要好好休息。

看半小时起来走一走

好多奥运比赛直播在深夜,国内许多体育迷都会熬夜观战,尤其是男性,往往是三五好友聚在一起抽烟、喝酒、吃香的喝辣的,情绪激动。医生提醒,熬夜看体育赛事,且伴有久坐、憋尿、抽烟、酗酒等不良习惯,可能引起男科疾病的发生或加重,诱发前列腺疾病。

健康提醒:精彩的比赛总是持续一两个小时,久坐不动会导致前列腺的血液循环不畅,因此每隔半个小时,应站起来走动一下;不要憋尿,有尿即排;饮食以清淡为主,多吃蔬菜水果,不要过度喝冰镇啤酒或吃烤肉串、麻辣烫等刺激性食物。男性朋友一旦出现尿频、尿急、尿痛等排尿不适,应引起重视及时就医。

编辑:吴鹏 组版:褚衍冲

