

四年一度的奥运会如期而至,着实让体育迷十分兴奋,但由于时差关系,伦敦奥运会关注度较高的比赛项目直播时间正好是我国的凌晨时分。这对于白天要工作,晚上熬夜看比赛直播的上班族来说,着实是一次身体素质的大挑战。专家提醒,熬夜看比赛最好悠着点,不要伤了元气,事先把准备工作做充分。

# 熬夜看奥运,别以健康为代价

## 隐患一:心血管病患者易发病

中年人熬夜看比赛,容易导致意外发生。一些人本来就患有高血压、冠心病等疾病。休息不好,再加上比赛的激烈对抗与刺激,很可能旧病复发,轻则头痛、胸闷,重则脑血栓、脑出血,有生命危险。

应对:控制血压,按时服药,每日测量血压,血压过高者应放弃观赏比赛;心绞痛病人看比赛时要将急救药物放在身边;心血管病人看比赛时禁止喝酒;注意控制情绪,比赛太激烈的时候从电视前走开一会儿,换一换心情。看比赛时每隔一段时间起来活动活动,多喝水,做一做广播体操,提神醒脑,减少血栓形成。

## 隐患二:抵抗力下降

熬夜看球,抵抗力下降,要警惕病毒乘虚而入。研究发现,当睡眠少于6小时,你就算欠下了睡眠债,工作时可能出现轻微的认知障碍,而且出错率暴增。此外,睡眠不足容易导致抵抗力下降,容易患上各种疾病。

应对:白天注意休息,补眠,不要让身体长期处于“缺觉”状态,但不要白天狂睡,不但睡不踏实,还让生物钟更乱,最好就是晚上提早1小时入睡,次日正点起床,让作息正常化。如果常常熬夜看球,最好能白天中午补一小觉,且适度运动,可保存体力。中医认为,子时是一天中阴气最重的时候,此时休息,睡眠质量最好。所以在晚上十点到凌晨两点先睡一觉,或次日中午补充下睡眠,有助缓解疲劳。此外,还要加强身体锻炼。如感到精力不足或者欲睡,就应做一会儿体操或到户外活动一下。如果感觉十分疲劳,就不要勉强硬撑下去,毕竟,健康始终是第一位的。

## 隐患三:易得胃病

看比赛时免不了喝酒、吃夜宵,有时候还会痛饮几杯冰冻啤酒。夜间胃肠功能减弱,消化能力不如白天强,那么暴饮暴食加上凉啤酒,很容易引起消化不良,甚至导致急性胃痉挛等疾病。

应对:晚上看球,精神亢奋,身体消耗很大,应当适当补充热量。开

赛前或刚刚开始的时候吃点消夜是很有必要的,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,不要吃得太饱或太油。比赛期间,可以吃一些水果、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,对恢复体能能有特殊的功效。少喝凉啤酒,吃夜宵要有所选择,吃完消化一会再睡觉。

## 隐患四:皮肤受损

熬夜看比赛后,皮肤黯淡无光,甚至出现暗疮、粉刺。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、黑斑等问题。

应对: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。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。此外,可多吃一些富含维生素C或含有胶原蛋白的食物,如水果和肉皮。

## 隐患五:视力下降

长时间看屏幕,眼睛酸涩肿胀,容易引发各种眼疾。很多白领白天要做大量的文字工作,离不开电脑,一天工作下来,眼睛已经很疲劳了,时间长了,视力也很容易下降。如果晚上再长时间面对电视机看比赛,眼睛的负担可想而知。

应对:准备一些眼药水,每隔半小时左右让眼睛休息一下,利用间隙强制眨眼,做做眼保健操,还可以喝枸杞菊花泡茶护眼;或可滴人工泪液帮助保持角膜湿润;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);饮食上,维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果。

熬夜加班,也要有技巧,才能依然身体硬朗。

- 1、晚饭不能吃太饱,尽量以水果、土司、面包、清粥小菜来充饥。
- 2、熬夜前千万记得卸妆,或是先把脸洗干净。
- 3、熬夜时要吃热的东西。
- 4、一定要多喝白开水。
- 5、熬夜无论多累中间不可上床休息。
- 6、熬夜时,不要长期保持一种姿势。
- 7、熬夜之后,第二天中午时要打个盹。
- 8、早饭一定要吃饱,一定不要吃凉的食物。

熬夜须知

## 白衣天使撸袖献血



入夏以来,青岛市临床用血紧张。为了缓解缺血现状,保障人民群众的医疗需求,7月31日,市胸科医院医务人员积极参与无偿献血活动。短短一个多小时共有25名医务人员献血6800ml,医务人员用实际行动体现了白衣天使发扬救死扶伤的人道主义精神,充分诠释了胸科医院“肺腑之情,关爱生命”的服务理念。  
通讯员 赵洁  
记者 董海蕊  
摄影报道

## 办公室健康零食,看看你准备了几样

对于两餐间隔在5—6小时的办公室一族,或者经常需要加班的人来说,准备上几样零食以备不时之需是个明智之举。营养专家推荐了几款适合在办公室储备的小零食,大家不妨在办公室储备一些。

### 1、牛奶+咖啡

牛奶的乳钙含量丰富,吸收率高,还不易发胖,是爱美上班族的不二选择。准备一杯低脂牛奶(比全脂牛奶减少2/3脂肪),加一小勺咖啡粉,以太古糖来调味。

### 2、话梅、橄榄

话梅和橄榄都能够止咳祛痰,生津止渴。梅子和橄榄中富含有机酸,能促进消化液的分泌,帮助消化,所以,话梅和橄榄适合餐间或餐后吃,而不适合饥肠辘辘时吃。话梅和橄榄还能带来清新口气。

### 3、牛肉干

牛肉干富含蛋白质,血

红素铁,同时,锌、硒和各种B族维生素含量也比较高,能补脾胃、强筋骨兼补益气血。相比小包装酱牛肉,牛肉干水分和盐分更少些。

### 4、鲑鱼丝

鲑鱼丝蛋白质含量达16%—20%,脂肪含量却不高,而且鱼类脂肪里含有普通食物稀缺的不饱和脂肪酸,如EPA、DHA等,均具有降脂益智的作用。鲑鱼丝或鱼骨小食都是含钠极高的食品。

### 5、豆腐干

豆腐干突出的营养益处是高钙,营养均衡,含有蛋白质、脂肪和碳水化合物。据测定,每100克的豆腐干含有336千卡的热量,含731毫克的钙,而脂肪含量不足16克,多吃也不会发胖。

### 6、海苔

紫菜(海苔)中含有多种维生素和矿物质,含碘量尤其高,经常食用可防止由于缺乏碘引起的皮肤灰暗、毛发干燥和生长缓慢,并能减少脂肪在体内的存积,还能预防高血压和冠心病。

### 7、鲜果、鲜蔬

准备一日所需的新鲜果蔬,每日250克即可。在进餐一小时左右,吃一个苹果,或是半个橙子,也可以是黄瓜或西红柿,它们所含的维生素、水分、膳食纤维和抗氧化物质能弥补正餐营养的不足,调理肠胃功能,促进食物的运化,并驱散困顿,带给人好心情。

### 8、燕麦片

麦片能提供来自复合碳水化合物的能量,还能带来可溶性或不可溶性膳食纤维,能平衡一日营养结构。错过了正餐,不妨吃碗麦片粥。

### 9、巧克力

饿的时候吃块巧克力,可以迅速补充能量。但要注意,牛奶和巧克力不能同时吃。因为的牛奶加上巧克力会使牛奶中的钙与巧克力中的草酸产生化学反应,生成“草酸钙”。于是,本来具有营养价值的钙,变成了对人体有害的物质,从而导致缺钙、腹泻、少年儿童发育推迟、毛发干枯、易骨折以及增加尿路结石的发病率等。(综合)