

# 熬夜看球小心健康亮“红牌”

近日,备受瞩目的2018年俄罗斯世界杯已经开战。又到了球迷们熬夜看球、烧烤助兴的时候了,在这个呼朋唤友,集体high翻的时刻,熬夜看球小心健康亮“红牌”。

## 减少连续熬夜 及时补觉

熬夜对身体有害,这是几乎所有人都了解的常识,那么到底有哪些危害呢?北京大学神经生物学博士周不润此前在网络平台上表示,熬夜对人体的直接健康危害主要表现在以下几个方面:

首先是肥胖,熬夜时人体代谢速度会明显降低,身体就会储存更多的脂肪。有数据表明,睡眠越少,代谢容易发生紊乱。其次是糖尿病风险增加,由于熬夜时体内代谢糖分的速度降低,所以糖尿病风险增加,例如,中老年人中,睡6小时的人患糖尿病的可能性是每天睡7-8小时的1.7倍,睡5小时以下则升高到2.5倍。同时,熬夜也会造成心脑血管疾病发病风险增加,有数据显示,在对没有冠心病的中年人进行10年监测中,发现每天睡眠5个小时以下,10年内发生冠心病的风险高了45%。最后,在神经方面,睡眠减少会降低注意力与警觉性,并在此基础上降低整体的认知功能,比如影响情绪系统,造成抑郁和焦虑情绪;同样也会造成学习和记忆能力的下降。

除此之外,过度熬夜还可能造成猝死等严重问题,回顾2012年欧洲杯期间,长沙球迷蒋某每天熬夜看球,一场不落。6月19日凌晨,蒋某看完意大利队对爱尔兰队的比赛后便睡



觉,但从此一觉不醒,在梦中死去,年仅26岁。

为避免广大球迷身体亮起红灯,甚至造成悲剧发生,在这里小编特别提醒广大球迷,世界杯期间,不要连续熬夜,熬夜前后要及时补觉;同时,看球期间不要久坐,中场休息期间可以起来走走,做做简单的锻炼,以缓解久坐造成的腰背损伤和视觉疲劳。

## 情绪不宜过分激动

对于铁杆球迷来说,四年一届的世界杯是绝不能错过的

盛宴,尤其是看到自己支持的球队进球或输球,球迷通常会特别兴奋,而对于一些有心脑血管基础疾病的患者来说,这种兴奋则是诱发心脑血管疾病的重要因素。情绪激动容易引起血管收缩、血压升高,带来心脑血管肾等危害,严重时还会造成心梗或猝死等严重后果。

世界杯期间,球迷应控制情绪过度波动,放平心态,保护身心健康。

## 坚持清淡饮食

## 避免造成身体负担

啤酒+烧烤,一直被认为是看球必备套餐,一边看球,一边吃着美味的烧烤的确十分惬意,但从健康的角度来说,熬夜期间,这类重口味饮食会加重身体负担。食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋表示,熬夜看球,还是要坚持清淡饮食。

首先,要少吃甜食。熬夜时,有人认为吃甜食可以补充热量,很多人也喜欢喝点甜饮料。其实甜食并不利于健康,高糖虽有高热量,刚开始让人兴奋,但容易引起肥胖等问题。第二,要少喝酒。

熬夜看世界杯,配上些啤酒饮料小吃什么,非常惬意。不过,晚上喝太多啤酒并不健康,很容易发胖,而且,看球时太兴奋,在酒精作用下还会给心脏太大刺激,容易引起心脏问题。第三,少吃盐分高的食物,很多人看球的时候喜欢吃薯片、卤味、泡面、火腿肠等零食,但这些零食盐分太高,多吃对血压、心血管都非常不利,建议大家还是清淡饮食,不要再给自己“带盐”了。第四,多吃健康零食。看球时,建议提前准备一些相对健康的零食,如水果、坚果(花生、杏仁、松子等)、酸奶、银耳羹等。第五,适当补充维生素C、B族维生素。

熬夜的时候,人体对各种微量元素的需求会更高,比如维生素C、B族维生素等,建议大家可以多吃一些富含维生素C、B族维生素的食物,如各种蔬菜水果、豆类坚果等。最后,要多喝水,及时补充液体。对于多数人来说,熬夜的时候身体对水分的需求也更大,建议熬夜看球时多喝水,及时补充液体,比如,高钙高蛋白的奶制品、高蛋白零胆固醇的豆浆、各种抗氧化美味果蔬汁都是不错的选择。很多人为了提神都习惯喝咖啡和热茶,不过,这类饮料中咖啡因比较多,可能会影响球赛结束后的休息,建议还是不要太依赖它了。

(来源:北京晨报)

# 夏季“甩肉” 吸脂安全吗?

每到夏季,女士们都喜欢穿得比较清凉,不少人为了显示身材,想着要减肥、要瘦身,有人求助于运动,也有人求助于吸脂手术。那么,吸脂手术安全吗?昨日,有市民因吸脂导致身体出现不适,需紧急求医,记者在现场看到,该市民已出现较严重的过敏反应。

“我是想穿衣服好看点,所以来吸脂,谁知道吸脂后皮肤出现了过敏。”在某医院,记者看到了一位前来就诊的王小姐,只见她脸色青白,走路也不稳当,需要朋友在一旁搀扶,王小姐说,她在一周前做完腰部吸脂手术,但第二天,手术部位就出现了皮肤红肿,并且过敏,“虽然后来过敏症状有所减轻,但还没完全消退。”如今,王小姐仍觉得腰部“隐隐作痛”。

王小姐说,吸脂过程中并未感觉特别不适,“医生说如果感觉还行,吸脂的量可增多一点,因为脂肪会自动填回去,所以即使多吸了也会自动修复。”王小姐听信了医生的话,同意加量。

“现在想起来也有一点后怕,早知道就不加量吸脂了。”王小姐说,“我觉得减肥要多运动,我每个星期会花一天时间去健身房,做一些有氧运动、瑜伽。因为美容院宣传吸脂见

效快,我想在夏天来临前把腰部减下去,就来做吸脂手术了。”王小姐说。

记者了解到,吸脂不只是女性的“专利”,男性也可以通过吸脂减肥,特别是那些有肚腩凸起的男士,也打起了“抽脂减肥”的念头。

对此,广东省医学美容协会常务委员、广州海峡整形院长李希军认为,吸脂手术确实能达到减肥效果,但也是因人而异。吸脂虽是减肥塑形的捷径,但绝不是终点,千万不要认为吸脂后就可以一劳永逸,如果吸脂后仍然缺乏锻炼、无节制的暴饮暴食,剩余的脂肪细胞还是会变大,也就意味着仍然会变胖。

有医学专家表示,吸脂是一项技术活,要找正规医院和临床经验丰富的医生,切不可光顾美容院。“吸脂后需要科学饮食,大吃大喝同样会增大脂肪细胞的体积而令自己变胖。”李希军说,吸脂是改变人的体型,真正的减肥,是要减掉全身的脂肪,这还是要靠运动,规律饮食。

李希军说,吸脂手术要特别注意每次不能吸得太多,留下的皮肤不能太薄,要大于1厘米以上,不然会出现不适症状。



## 吸脂可能有并发症 一次抽吸不宜超过4个部位

据介绍,全身吸脂的常见部位有:面部、双下巴、颈部、肩背、四肢、手脚、上下腹部、侧腰、上臀、臀部缩小及提臀等。进行全身吸脂减肥手术应遵循“少量多次”的原则。抽吸部位少,创伤就小,恢复快,不需要

全身麻醉。大面积脂肪抽吸创伤大,痛苦大,且需要大量使用麻醉药品,增加发生麻醉意外的风险。

另外,对整形医生而言,大面积脂肪抽吸劳动强度高,容易疲劳,即使不出现生命安全问题,也会因疲劳导致抽吸精确度降低,进而影响手术效果。一般来说,一次抽吸不宜超过4个部位。

吸脂还容易引起一系列并

发症,最常见是色素沉着,这是因为吸脂后皮肤过薄,引起皮肤缺血所致,特别易发于小腿及腹部。另外,还会出现吸脂减肥术区皮肤凹凸不平、伤口感染、术区皮肤坏死、慢性疼痛、皮肤松弛,严重还会出血、血肿、头晕、头晕恶心。

值得注意的是,吸脂后如未保持规律的饮食和运动,也容易出现反弹,重新肥胖。

(来源:广州日报)