

健康与奥运同行

奥运!奥运!!在这紧张、精彩而又激动人心的半个多月里,几乎所有人的目光都被牢牢地“锁定”在电视或网络直播的奥运赛事上,即便平时不关注体育的人也会不遗余力地为健儿们呐喊、助威,市民的健身热情也空前高涨。但是,如果观看比赛不当或是盲目运动,对情绪和健康都会带来不利影响。为此,特邀部分医生支招,教你快乐轻松地享受这场体育盛宴,让健康与奥运同行!

■保持平和心态

病例:球迷张先生每次看比赛到紧张处总会出现面红耳赤、心跳加快、心绪不宁、头晕目眩、咽干口渴等症,看射击比赛时因为杜丽的失利而情绪失控摔坏了电视机遥控器。

点评:重大体育比赛大都紧张激烈,一些体育迷在观看比赛时心情常随着赛事起伏,这种强烈的心理反应,往往加重心脏的负担,心率可加快到每分钟140次以上,使心脏超负荷工作,甚至会导致失眠、血压升高、精神异常。

提醒:观看比赛必须先调适心态。如果原本患有心脏病、高血压等疾病,很可能会因过于兴奋导致血压升高、冠状血管收缩,引发心绞痛、心肌梗死等。因此,观赛要平和,看淡胜负。有高血压等慢性病的老年人要每日测量血压,血压不稳定时不要观赛,必要时增加降压药的剂量。

合理观赛有讲究

■合理控制饮食

病例:王先生熬夜看了几天比赛后,第二天上班时总处在半梦半醒的状态,更严重的是暗疮迸发、头重脚轻、腰酸背痛、虚火上升。

点评:许多人熬夜看比赛后容易疲劳及“上火”,有边看边吃零食导致暴饮暴食,或出现牙痛、生暗疮,甚至导致消化不良、急性胃肠炎、胆囊炎、急性胰腺炎等疾病。

提醒:尽量保持平时的饮食习惯和生活习惯,多食用乳、蛋、鱼、瘦肉、猪肝、大豆、花生及其制品,多吃蔬菜、水果,少吃纯糖和含脂肪高的食物,并控制食盐的摄入量,以保证人体能量供应。观赛时吃零食必须有所节制,尽可能少吃薯片等高油脂食物,多吃粗

纤维、含有脂肪或大量水分的食物,如水果等,也可以喝一些清火的饮料,如绿豆莲子汤、凉茶等。

■避免饮酒过量

病例:球迷唐先生在看中国队比赛时,和一群球迷朋友边看边喝酒,不知不觉中喝了20多罐啤酒,引起胃出血而入院。

点评:许多球迷喜欢看比赛时喝酒,比较有气氛。但这不仅会加重身体的疲劳程度,而且会加重胃的负担,严重者就会如唐先生一样胃出血,有的还会引发一些潜在疾病发作或加重病情,如肝炎的人喝酒将加剧病情。

提醒:熬夜看比赛时尽量不要喝酒,要喝也要有节制,最好边看球边喝茶。可以饮用一些绿茶,不仅可以提神,而且绿茶含有丰富的抗氧化成分,有利于健康。

胡善友(区中心医院内科主任医师)

徐国海(区中医医院内科副主任医师)



奥运会期间,紧张而激烈的赛事一轮接一轮,眼部肌肉经常处于紧张状态,会对视力造成损害,甚至引发各种眼部疾病。因此,更要选择健康、科学的方法看电视。

■距离远近要适度

有条件的家庭可选购图像清晰、逐行扫描的彩色电视机,并且尽可能将电视机放在光线比较柔和的角落,电视机的屏幕中心最好和眼睛处在同一水平线上或稍低一些。眼睛和屏幕的距离也要合适。一般说来,电视机和人的距离应该是屏幕对角线的4-6倍,也可用简便方法测量,将一只手向前伸直,手掌横放,闭上一只眼睛时,手掌正好把屏幕遮住说明距离合适。另外,看电视时最好坐在屏幕的正前方,如果坐在旁侧,观察角不应小于45度。

■光线明暗有讲究

电视机的对比度要适中,不要太大,否则容易造成光线亮度不均匀,视力更为集中,引起眼睛疲劳;但若对比度太小,图像色彩不分明,也不容易看清楚画面。此外,室内光线也要相宜,白天可用窗帘遮挡阳光,晚上可以在座位后开一盏柔和的小灯,以免眼疲劳。

■姿势端正不斜躺

许多人喜欢躺在沙发上或靠在床上看比赛,这样不但对颈椎、腰椎不利,而且还会引起视力下降和斜视,因此需保持良好的坐姿,每隔十几分钟站起来活动一下。

■时间控制要得当

有研究指出,连续看电视超过4个小时,视力可短暂下降30%。因此,不要长时间观看比赛。尤其是青少年,以1-2小时为宜。可趁比赛间隙闭眼短暂行休息,或向远处眺望一会儿。

■合理饮食保视力

合理调整饮食对预防近视有一定的作用,宜多吃些胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物,以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品,可促进视网膜感光物质的合成,提高人体对昏暗光线的适应力,保护视力。

宋小莉(区中医医院眼科主治医师)

「擦」亮眼看电视

第七十六期 周阳/摄



健康指南
陈良彪

熬夜观赛不可取

为照顾欧美观众,本届奥运会许多赛事都在夜间,夜复一夜挑灯观战造成睡眠不足,人体免疫力降低,容易产生焦虑情绪。尤其是夏季天气炎热,人体本来消耗就较大,再加上晚上睡不好,神经衰弱、感冒、胃肠等疾病会趁虚而入。熬夜还会打乱“生物钟”节律,轻者头昏脑涨、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)还会产生心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克等病症。

一般来说,20岁以上的成年人每天最佳睡眠时间约为7小时,儿童适当延长。建议看比赛要适当,切勿扰乱“生物钟”。自己不是十分喜欢的比赛项目不要连续熬夜观看,如果非要先睹为快连续熬夜的话,在比赛间歇时要眯一会儿眼或伸个懒腰,让全身大部分肌肉收缩、改善血液循环,缓解疲劳感。条件允许的情况下,在白天将睡眠时间补回来。

几类人不宜熬夜观赛

■从事司机、高空作业、精密机床操作者等需要保持思维清晰的职业者最好不要看后半夜的赛事。

■患有抑郁症、狂躁症等精神疾病的患者,睡眠不足会加重病情。

■孕妇及产妇不能熬夜看比赛。

蔡以生(区中医医院内科副主任医师)

着装浅而宽松 浅色衣服可减少热量吸收,棉织品透热,吸汗优于化纤制品。所以,夏季运动时着装以浅颜色棉织品为好,款式宽松,散热性能较好。

晨练不要过早 夏天天亮较早,一些有晨练习惯的人喜欢天一亮就出门运动。但过早晨练会影响正常睡眠,反而不利健康。

避免阳光直射 夏季每天上午11时到下午4时是紫外线、红外线最强的时候,易损伤皮肤和眼睛,也可能致皮肤癌、引发日射病。因此应尽量避免在这段时间进行室外运动,更不可光着上身运动。

运动伤害分为急性和慢性两种,由于运动姿势或动作不当产生拉伤或受伤的情况,感觉非常疼痛甚至不能移动的情况,便是急性运动伤害;每一次运动结束,身体的同一部位都不舒服,这种重复累积的伤害便是慢性运动伤害。

瑜伽:易造成大腿、髋关节、膝关节、背肌伤害

瑜伽种类繁多,每一种的着重点都不太一样,针对自己身体的状况找到适合的派别来练习是关键,不要随意混合做。练习时间最好选择饭后2小时以后,且练习时最好是从基本的呼吸、调气开始,注意呼吸与动作的配合,不要做出超过身体负担的动作,以免拉伤身体。

游泳:易造成肩膀和背部的肌肉伤害

游泳能活动全身,是身体健康受限制最少的运动,但游泳前一定要做好热身运动,以免拉伤或是抽筋。如果选择蛙式与蝶式泳姿时,大腿蹬踏的角度不要过大。换气时,头不要抬太高,

夏季运动7注意

控制运动强度 夏季人体能量消耗很大,运动时更要控制好强度,一旦出现中暑症状,要立即坐到阴凉通风处,喝些凉盐开水,呼吸新鲜空气,在额头或腋下等处进行冷敷。有头晕、头痛、恶心、呕吐等症状时,可服用人丹、十滴水等祛暑药物。如经过处理仍不见好转,应立即到医院就诊。

科学合理补水 夏季运动出汗多,盐分流失量大,及时补充水分非常重要。补水最好是少量多次,运动中每10到15分钟饮水150到200

毫升,但不要喝过甜的饮料,也不要一次喝得太多,以免增加心脏负担。

勿用冷饮降温

有的人运动后习惯吃冷饮,殊不知,这时进食大量冷饮,轻者会引起消化不良、呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎,重者还可能为以后患慢性胃炎、胃溃疡等埋下祸根。运动后温稀盐是最好的饮料。

不要立即冲凉 运动全身的毛孔都处于打开状态,这时突然冲凉会引起感冒、发烧等,且会使肌肉更加紧张。正确的方法是等身上的汗都干了,再用温水冲澡,水温应高于体温1-2℃。孙云浩(区中医医院内科副主任医师)

远离7种运动伤害

以免背部拉伤。

慢跑:易造成大腿、髋关节、膝关节、踝关节伤害

慢跑是都市人适合的活动之一,坚持跑步对于身体机能与健康是很不错的。但不能因速度慢而忽略慢跑对足部的冲击力,慢跑前一定要做好热身运动,以免肌腱韧带受伤。同时,选择合适的跑鞋,并定期更换,以免鞋子减震力变弱。

有氧运动:易造成膝盖、脚弓、脚后跟伤害 运动中要注意心跳不要超过一定的频率,计算方式是220-年龄×0.85。同时,避免急速震动。运动结束后要做伸展操,以减少乳酸堆积、肌肉疼痛。膝盖、脊椎有问题或椎间盘突出的人不宜做有氧运动。

保龄球:易造成大腿肌、膝关节、手指、手腕伤害

保龄球这个看似休闲轻松的运动,其实从手拿球、大腿拉开蹲低、手举球向前掷出,每个动作都可能受伤。建议选择适合自己力量的球和合脚鞋,初学者打球以不超过3局为宜。打球的过程中不要嬉戏,避免发生危险。

网球:易造成手脚、上肢和背部的肌肉伤害 打网球最容易出现的是“网球肘”,因为需要很用力,手肘就变得很粗壮。反拍球时,应以肘关节作为支撑点,臂力不足的人可用双手打反拍球,不要为了得分做出超过身体能负荷的动作,手臂感到酸痛时,应立即休息。另外,打网球时,脚踝也容易受伤,要特别注意。

爬山:易造成髋关节、足跟部伤害 爬山对整个足部、尤其是脚跟的压力很大,如果爬山中途不休息就很容易产生足跟炎。建议留意自己的速度,即便爬山速度很慢,也一定要休息,以保持体力。此外,不要穿新的登山鞋或是借来的鞋子爬山。席平昌(区中心医院骨科副主任医师)