

# 伦敦奥运会 健康看比赛

四年一度的奥运会即将在伦敦打响,对于刚结束的欧洲杯,让很多球迷兴奋的同时,也对身体造成了很大的伤害,那么针对即将开始的奥运会,您将如何保护好您的身体健康呢?让健康专家来给你支招。

**关键词:眼睛**

**【病理解析】**目前已有证据表明,太阳光中的一些成分与眼睛某些疾病有关联。电视射线是一种高频射线,也会对眼睛造成一定损伤。长时间目不转睛地盯着电视屏幕或电脑屏幕,很容易患一种名为“荧光屏综合征”的眼病,其原因是当人注意力高度集中时,眨眼次数会明显减少,眼睛表面起润滑作用的泪液蒸发,进而影响眼睛表面的正常代谢。在观看比赛时,中老年人眼睛的前房部位比较浅,长时间在暗光下看电视极易诱发青光眼。

**【专家支招】**户外观看比赛时,最好戴遮阳帽,如果在紫外线强的环境里,应该戴上能遮挡紫外线的太阳镜或偏光眼镜,以减少强烈光线对眼睛的损害。在室内观看电视转播时,尤其是赛时较长的项目,不要持续盯着电视机,中途可以远眺一下窗外,每隔20分钟快速眨眼5~10次,并缓慢地进

行深呼吸,或者适时调换电视频道,让视神经舒缓一下,必要时还可使用些缓解视疲劳的眼药水。

**关键词:颈椎**

**【病理解析】**长时间固定姿势观看电视,可造成头颈部长期处于过伸或过屈状态,引起颈椎退行性病变,压迫或刺激颈动脉血管和神经,导致暂时性脑供血不足,进而出现恶心、呕吐、头晕和颈部僵硬等症状。

**【专家支招】**不要长时间采取一种坐姿,每隔十几分钟要站起来活动一下,做做伸展运动,防止骨关节疾病的发生。奥运健将在赛场上拼搏,大家不妨也和他们一起运动,边看比赛边做些简单的保健操,在房间里来回走动,让脊椎得到放松。

**关键词:心脑血管**

**【病理解析】**奥运会期间,饮食因素、睡眠因素、情绪因素、疲劳因素、饮酒、吸

烟等均可能成为引发心脑血管疾病的诱因。赛事精彩紧张,可引起心跳加快、血压升高或深静脉血栓形成并脱落,从而引发心、脑、肺的栓塞。

**【专家支招】**观看比赛一定要严格控制时间,观战也要有“中场休息”。在观看比赛时,情绪不宜过于激动。有冠心病、高血压病史者要随身常备硝酸甘油、降压药等急救药品,同时最好在家人陪伴下观看比赛,以免发生意外。

奥运会期间,正值夏季,由于赛事多、赛程长,无论是收看电视转播还是亲临现场观看比赛,都应当有科学、健康的理念,预防各类疾病发生。如果身体有什么不适一定要适时调节,严重了一定要及时到医院进行检查和治疗,最后祝“体育迷”们度过一段快乐、幸福的“奥运时光”。



## 健康 提点

### 竹纤维纺织品 养生多为噱头

进入夏季以来,号称“抑菌除臭吸湿”的竹纤维纺织品受到了不少消费者的喜爱,但也有不少商家给产品标注了“防紫外线”、“释放负离子”、“防辐射”等养生功能,有消费者对此表示疑惑。专家表示,竹纤维产品确实能抑菌除臭,但养生功能多为噱头,消费者应谨防忽悠。

记者在市场上发现,一些内衣裤、床上用品、窗帘等,因其为竹纤维材质,相比棉产品而言价格贵了很多。比如一条普通棉质毛巾约10~20元,一条竹纤维毛巾价格高达60~70元,竹纤维四件套床品也动辄2000元一套。据销售员介绍,这种竹纤维产品质地柔软顺滑,且吸湿透气,更重要的是,相比其他材质的产品,竹纤维产品还能抑菌除臭。

更神奇的是,很多竹纤维产品还宣称具有养生功能,如竹纤维可以“提高睡眠质量”、“释放负离子,改善人体呼吸”、“排除肌肤杂质,改善面色”等等。

竹纤维产品多为窗帘、内衣裤及床上用品,商家主打的优势是“抑菌除臭”。对于这一功能,专家表示,真的竹纤维制品确实有抑菌除臭的功能,不过现在市面上有不少用棉纺织品冒充竹纤维的情况。竹纤维产品的抑菌除臭效果也跟纺织品中竹纤维的含量有关,含量越高,抑菌除臭的效果越好。

有些商家宣传竹纤维纺织品能够“释放远红外线,蓄热保暖”、“阻隔电磁波辐射,促进血液循环”、“富含钾钙元素,促进身体健康”等功能。竹纤维产品真的如此神奇吗?专家表示,这些功能都是没法检测确认的,消费者切勿轻信。蓄热保暖并不是因为竹纤维能释放远红外线,只是因为竹纤维特有的中空结构阻隔了热量的传递,保暖性能会较好。不过,专家表示,竹纤维确实有防紫外线的功能,200纳米~400纳米紫外线的透过率几乎为零,但也只有其用于加工T恤或窗帘的时候才有所体现。

### 暑假,带孩子去矫正视力

暑假到,家长还不赶紧带孩子去检查一下视力?发现孩子近视了可别急着到眼镜店配眼镜,因为孩子学业压力大,用眼多,戴上眼镜也无法避免度数的加深。医生建议您可以带孩子尝试穴位按摩、佩戴OK镜、佩戴RGP镜等方式来提升视力。

**方法1**

穴位按摩、药物、针灸、离子导入

眼睛近视都是因为用眼频繁或用眼不当造成的。在真性近视之前还有一个假性近视时期,此时治疗视力还有望恢复正常。暑假家长带孩子检查视力,如果是首次发现视力减退,可采用穴位按摩、针灸、眼部肌肉松弛舒缓药物、离子导入等方法,舒缓眼部紧张肌肉恢复视力。

适宜人群:近视度数在100度左右。

暑假少用眼是有好处的,一旦用眼多后感觉眼睛发胀、头晕、头痛,注意及时让眼睛休息,多看远处,这样视力可以较快恢复。

**方法2**

佩戴OK镜

OK镜又叫角膜塑形镜,其使用方法同隐形眼镜一样。学生只需要晚上睡觉前戴,次日起床后取出,就能拥有一天明亮的视力了。如果从暑假开始戴,到上学期间,甚至一周只需要2~3个晚上佩戴即可。角膜具有弹性,OK镜就是利用这一点,通过晚上戴镜让角膜表面的形状改变,从而使得白天拥有较好的视力,如果长时间不戴,角膜弹性复原,又会恢复到戴镜前的状态。

适宜人群:8~45岁,近视度数正在增加的青少年,想要摘除框架眼镜又不想手术的人。

OK镜的选配一定要到正规医院找有专业资格的医生指导和监测,尤其是佩戴的前两周,医生会对佩戴方式、佩戴时间长短有调整,也可能会增加辅助性药物。佩戴的时候要注意卫生和护理,个别患者因为不注意有可能会引发轻微的结膜炎。

## 什么是处方药和非处方药?

处方药是必须凭执业医师或执业助理医师处方才可调配、购买和使用的药品;非处方药是不需要凭医师处方即可自行判断、购买和使用的药品。处方药英语称 Prescription Drug, Ethical Drug, 非处方药英语称 Nonprescription Drug, 在国外又称之为“可在柜台上买到的药物”(Over The Counter), 简称 OTC, 这已成为全球通用的俗称。

**处方药的特点:**

处方药,简称 Rx 药,是为了保证用药安全,由国家卫生行政部门规定或审定的,需凭医师或其它有处方权的医疗专业人员开写处方出售,并在医师、药师或其它医疗专业人员监督或指导下方可使用的药品。处方药大多属于以下几种情况:

1.上市的新药,对其活性或副作用还

要进一步观察。

2.可产生依赖性的某些药物,例如吗啡类镇痛药及某些催眠安定药物等。

3.药物本身毒性较大,例如抗癌药物等。

4.用于治疗某些疾病所需的特殊药品,如心脑血管疾病的药物,须经医师确诊后开出处方并在医师指导下使用。

此外,处方药只准在专业性医药报刊进行广告宣传,不准在大众传播媒介进行广告宣传。

**非处方药的特点:**

非处方药是指为方便公众用药,在保证用药安全的前提下,经国家卫生行政部门规定或审定后,不需要医师或其它医疗专业人员开写处方即可购买的药品,一般公众凭自我判断,按照药品标签及使用说明就可自行使用。非处方药在美国又称为柜台发售药品(over the counter drug),简称 OTC 药。这些药物大都用于多发病常见病的自行诊治,如感冒、咳嗽、消化不良、头痛、发热等。为了保证人民健康,我国非处方药目录中明确规定药物的使用时间、疗程,并强调指出“如症状未缓解或消失应向



医师咨询”。

使用非处方药需要注意的方面:

目前,在实行处方药和非处方药分类管理制度的国家,公开发售的非处方药绝大多数是从原有的处方药转变而来的。从严格意义上讲,某种药物被批准为非处方药,只是获得了非处方药的身份,经法规许可可放宽其出售和使用的自由度,并不是说这种药品只能作为非处方药使用,也不代表这种药物在任何情况下都无需医师处方便可自由使用。事实上,许多药物既有处方药身份,又有非处方药身份。例如,氢化可的松作为非处方药时只用于治疗皮肤过敏的外用软膏剂,而用于急性炎症、风湿性心肌炎、类风湿关节炎以及支气管哮喘等其它疾病的氢化可的松制剂(如片剂和注射剂)则必须凭医师处方才能出售和使用,而且使用过程需要医药专业人员进行监护。



启东市食品药品监督管理局  
地址:启东市东乐中路692号  
投诉、举报电话:12331、12345、18962829110