

熬夜过球瘾,健康问题不容忽视 管住嘴迈开腿,远离“世界杯综合征”

世界杯小组赛已经开战数日,东道主5球大胜、卫冕冠军爆冷、C罗主导“双牙大战”……精彩的比赛看得人血脉贲张。不过,长时间熬夜看球,可能会引发免疫力、心血管、胃肠道、眼部、神经等方面的问题,患上“世界杯综合征”。如何健康观赛?来看看每个阶段的重点注意事项。

小组赛阶段—— 养护肠胃,用牛奶、粥品取代小龙虾、啤酒

前两轮小组赛的时间安排让中国球迷比较有幸福感,因为北京时间18点到24点的比赛比较多,不过从第三轮开始,后半夜的比赛将成为“主流”。为了营造氛围、不瞌睡,每一个狂欢的夜晚,啤酒、小龙虾都是球迷的“标配”。但从健康的角度看,这是在伤害自己的身体。作息不规律,加之夜间看球时的冰凉生冷饮食,这是对肠胃极大

的考验。这样的饮食习惯持续1个月之后,容易诱发急性肠胃炎、胆结石、胆囊炎、急性胰腺炎等疾病。以往历届世界性大赛期间,只要有时差,消化系统紊乱的年轻病患会直线增长。因此,熬夜看球的同时要照顾自己的肠胃,球迷们要远离高热量、易上火的食物,像甜食、酒、烧烤等。熬



淘汰赛阶段—— 看球看到失眠时,不妨适当做些有氧锻炼

6月30日,世界杯进入淘汰赛阶段。这一阶段的赛事主要安排在22点和凌晨2点两个时间段。强强对话,很多球迷将熬夜观战。上届世界杯时,王先生一场比赛都不愿错过。结果没看几天,他就病倒了。因为连续熬夜看球,王先生夜间“满脑子是球”,难以入睡,

白天却精神疲乏,根本无法正常工作,进而出现神经衰弱、情绪焦虑不安等症状。这是因为连续熬夜看球患上了睡眠障碍。短期来看,失眠导致患者精神萎靡、疲惫无力,甚至出现焦虑和抑郁。失眠时间过长,会对机体的心血管系统、内分泌系统、消化系统等多器官功能产生危

决战巅峰阶段—— 看球看到胸闷胸痛时记得尽早就医

季军战的比赛时间非常适合中国球迷,北京时间22点开赛。决赛安排在7月15日,23点开球。这两场比赛虽然不用熬到很晚,但到了决战巅峰的时刻,球迷的情绪更要管理好。人体在熬夜时,大脑处于兴奋状态,导致身体处于应激状态,迫使交感神经兴奋,从而使机体过多地

分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,而这两者有收缩血管的作用,从而使血压升高。另外,人体在熬夜时,身体会排出一些毒素,血液里的垃圾和毒素等明显增加,从而使得血液变得黏稠,血流变得缓慢,容易诱发或加重高血压。进入争夺冠、亚、季军阶段时,绿茵场上球员的每一脚射门都会让球

狼吞虎咽不咀嚼 长期这样吃泡饭会伤害你的胃

本报记者 洪晨

一碗泡饭,搭配一点馒头、油条,或者咸菜、榨菜等小菜,是很多人尤其是中老年人的早餐首选。另外,很多小孩不爱吃饭时,家里人就把饭泡进汤给孩子吃。这样,不仅对冷饭进行了再利用,孩子吃起来也更香。其实,如果常年有吃泡饭的习惯,那么你的胃可能已经受到了伤害。

随着天气变得炎热,食物更容易

变质,这个季节是肠胃病的高发期,医院的消化内科也最“热闹”。近日,杭州市余杭区第一人民医院的就诊人群当中,有一位李大伯的情况颇为特殊。因为肚子难受,李大伯以为自己吃了不干净的食物,检查后才发现,居然是胃部出现了疾患。医生在询问了李大伯的日常饮食习惯后,马上找出了发病原因——吃泡饭。李大伯介绍,几十年来,自己几乎每天的早餐都是泡饭。吃泡饭也能吃出病?李大伯一头雾水。

杭州市余杭区第一人民医院内科医生王哲军向李大伯解释:汤泡饭由于把饭泡软了,就算不咀嚼也不会影响吞咽,吃进去的食物往往还没经过唾液的消化就进入胃了,因此,长期吃泡饭可能会对胃造成损害。“汤泡饭时,其中的汤可能会稀释胃肠道中的消化液,这些消化液提供的胃酸、淀粉酶等用于消化食物,若浓度下降就会出现消化不良的情况。最



夜对肝脏本就不利,再吃易上火的食物,会严重增加肝的负担。建议大家准备些牛奶、酸奶、粥品作为看球“伴侣”,这些补钙、湿润的食品能降低肠胃的负担,保持大便畅通。

害,严重时可出现脑出血、心肌梗塞等危及生命的情况。夜间观赛应注意比赛场次的取舍,尤其应该避免连续熬夜看球。熬夜后应注意补充维生素及水分,适当进行有氧锻炼,例如散步。当球迷因入睡困难出现易激怒或情绪低落的情况时,要及时就医。

迷心跳加速,专家提醒,如果在看球时觉得胸闷、胸痛,别轻易地认为只是身体疲劳,这时应尽早休息或者尽早到医院诊断。对于本身有高血压、冠心病的球迷来说,平常要按时服药,观球时准备一些急救药品,如速效救心丸、硝酸甘油等,在情绪激动、胸闷不适时舌下含化。

(通讯员 周辉霞 杨芳)

失眠和心理病 是对“难兄难弟”

“睡觉睡到自然醒”是很多人的梦想。但是有时候你却发现,白天忙忙碌碌,回家后却辗转难眠,或者明明身体乏累,却总是天未亮就醒了。如果总是睡不好,且运动、服药都不管用,你就要考虑自己是不是得了“心病”。“坏睡眠”严重影响日常的学习生活,并持续一段时间,这就是睡眠障碍的表现。睡不好的诱因很多:独揽大奖、考试第一、升职加薪……这些因素时常让人激动得睡不着觉。不过,“一过性”事件对睡眠质量不会有太长远的影响,不足以构成睡眠障碍。

睡眠障碍是指睡眠量不正常以及睡眠中出现异常行为的表现,也是睡眠和觉醒正常节律性交替紊乱的表现,如失眠、嗜睡、睡眠倒错、梦呓症、梦游。据研究,80%的睡眠障碍与精神障碍有关。很多心理和精神疾病的症状之一就是失眠,比如90%的抑郁症病人首发临床症状是睡眠障碍。另外,精神分裂、躁狂症、强迫症、焦虑症等精神障碍都有可能

出现不同程度的睡眠障碍。反过来说,睡不好也会诱发心理疾病,形成恶性循环。大量研究表明,长期失眠造成大脑严重缺乏休息,神经细胞不能得到有效修复和更新,高级中枢神经系统兴奋和抑制失调,容易诱发各种大脑功能和结构的病变。不仅如此,还会扰乱人体内分泌系统和免疫功能,引起肥胖、皮肤松弛,产生更多负面情绪,诱发抑郁症和焦虑症等精神障碍。

所以,睡不好和精神障碍是“难兄难弟”,治疗睡眠障碍和心理疾病要双管齐下,提倡心理治疗和药物治疗相辅相成,不能偏废其一,否则只能是治标不治本。药物治疗要遵医嘱,切不可随意乱用安定类等安眠药物。心理治疗可以采用一般心理治疗和专业人员施治的特殊心理治疗。树立正确的自我认知,对他人期望合理,保持愉快心情,营造和谐人际关系。

此外,好的睡眠习惯不可忽视。睡前少看令人兴奋的影视音频,减少外界刺激,营造安静的人睡环境,切忌睡前剧烈活动,喝浓茶和咖啡等饮料。坚持早睡早起,上午尽量出去晒晒太阳,日光从视网膜进入大脑可以调节人体生物节律,减少贪睡不起的行为。

(通讯员 高阳)