

熬夜看球危害多,小心心脏亮“红灯”

见习记者 梅杰

2018俄罗斯世界杯赛程已经进入决赛阶段,剩下强队之间的比拼更是精彩刺激,让广大球迷们心潮澎湃,纷纷选择熬夜看比赛直播。专家提醒,频繁熬夜可能会诱发心血管疾病。

“在我们身边,每10秒钟就有一个人死于心血管疾病!”这是我省著名心血管病专家、浙一医院内科主任朱建华教授重点强调的一句话。目前,我国已经成为了心血管疾病病发的高危国家,其中,肥胖、吸烟、熬夜、高龄、高血压、高血脂、糖尿病、缺乏运动等都是心血管疾病的危险因素。

朱建华强调,心血管疾病年轻化已经是一种大趋势。“尤其是现在正值世界杯期间,很多年轻球迷为了能在第一时间关注比赛,都会选择熬夜看球,而凌晨前后,恰好是心血管疾病的高发时段。”

据悉,紧张兴奋的观战情绪会促进大脑内促肾上腺皮质释放激素

(CRH)的分泌,引发体内几种兴奋性激素大量分泌,如肾上腺素;同时人体交感神经兴奋增强,血压升高,心跳加速,呼吸次数增多。此外,球迷看球时,经常烟酒不断,加之缺乏睡眠,这些都让心脏负担加重,心脏耗费的氧气量也会增多。若有的人此前就有高血压等疾病,熬夜显然会增加心脏负担,很可能引发心血管疾病。

一旦发病该怎么办?“对心血管疾病发病患者来说,耽误的每一分钟,都有可能造成不可预料的后果,因此及时就医尤为重要。”朱建华强调。不过,抢救手段再先进,过程再迅速,也不能完全消除疾病对身体带来的伤害,保持良好的生活饮食习惯才是维持健康的正确方式。

对此,朱建华提醒广大球迷:看球也要合理安排作息时间,避免过度熬夜。在睡眠不足的情况下,可在白天



进行一定程度地补觉,但也要警惕生物钟的紊乱;同时,注意调节饮食,多吃有营养和易于消化的食物,少喝咖啡、啤酒、饮料等饮品;还要注意保持

平和心态,有心脏病的患者尤其要尽量控制情绪。除此之外,坚持科学的运动才是最重要的,慢跑、游泳、骑自行车等都是不错的选择。



健康百科

三伏天的户外运动注意这4点

本报综合报道

进入7月,正值一年里温度最高的三伏天。俗话说“冬练三九,夏练三伏”,对运动养生达人而言,骄阳似火不会降低他们运动的热情。但是,酷热天气,要想健康地运动养生,大家还是要记住4个“注意”。

注意避开最热时段:夏季,11时到16时是一天中阳光最强的时候,对人的皮肤有直接伤害,此时应尽量避免在室外锻炼身体。比较合适的锻炼时间是早上7-10点,或是傍晚17时以后,不用工作的中老年人尤其

需要注意。

注意户外运动的补给:三伏天气温高,运动时更容易流失水分。如果户外运动时间超过30分钟,一定要带一瓶水(最好是800毫升的),也可以选择运动饮料。在运动中,应遵循“少量多次”的补水原则进行补水,运动后补水注意不要过快过猛,以免引起运动后脱水。

注意选择轻运动:虽然天气炎热,但对一些人而言,能狠狠出一把汗似乎也挺痛快淋漓,这并不健康。

三伏天运动应选择体能消耗少、技术要求低、时间要求松的轻运动,以半个小时的运动量为宜,快步走、瑜伽、轻体操、太极拳、跳交谊舞都是不错的“轻运动”。

注意运动后饮食:“三伏天”运动后,人体内能源物质、维生素和矿物质大量消耗,所以在健身后一定要多补充蛋白质、维生素等身体必需的营养元素,饮食上最好荤素搭配。可以少吃多餐,多吃水果和蛋白质含量较高的食品。

进入夏季别犯这些“忌”

进入夏季,气温持续升高,很容易让人体不适应,出现食欲不振、胃肠不适等症状。杭州市第一人民医院医生刘鑫怡介绍,夏季养生可从饮食起居、精神情志、运动锻炼和防病保健等方面来加以注意。

刘鑫怡表示,夏季保证晚间睡眠很有必要,午睡半小时可以保证精神饱满及充沛体力。居于室内,空调温度不要调太低,室内外温差过大,容易引起身体不适。

夏季饮食调理,多以清淡、苦寒为宜,注意营养均衡搭配,饮食易消化的食物,忌甜腻之品、贪凉喜冷,注意多喝水,禁烟限酒。

中医认为暑必挟湿,夏季容易暑湿交困,对于脾虚者,可通过健脾养胃、益气滋阴、消暑化湿的饮食原则,选用冬瓜、丝瓜、番茄、黄瓜、西瓜、芹菜、葡萄、雪梨等新鲜果蔬;适当增加冬瓜汤、莲子汤、荷叶粥、绿豆粥、山药粥、薏米粥等汤粥类,利于消渴生津、解暑祛湿。

夏季高温闷热,容易影响人的心情,要控制好自己情绪,遇事不慌张,保持沉稳心态。夏季也应注意锻炼,但不宜进行剧烈运动,可进行快步走、游泳、打太极拳等,避免大汗淋漓,运动时,注意补充水分,饮用一些淡盐水,以补充电解质。

刘鑫怡介绍,“三伏天”是阳气最盛之时,冬病夏治的“三伏天”贴药方法,也是不错的夏季养生的方法,今年的入伏日期在7月17日,“三伏天”长达40天。开展三伏贴药时,多在这天进行初伏贴药,对于冬季容易发作或加重的慢性支气管炎、支气管哮喘、痹证、颈肩腰腿痛等气虚、阳虚、阴寒症,此时贴三伏贴,可增强机体非特异性免疫力,降低机体的过敏状态。

(通讯员 聂宗生)

胡萝卜不妨这样做,好吃养生两不误

胡萝卜是个好东西,不仅可以给人体提供维生素A,帮助保护眼睛和皮肤的健康,改善夜盲症和皮肤粗糙的状况,还能使得身体免受自由基的伤害。上海儿童医学中心主管营养师赵卓琦指出,胡萝卜是根茎类蔬菜,咀嚼起来有淡淡的甜味,可以生食也可以熟食。

胡萝卜含有丰富的营养素,有糖类、蛋白质、脂肪、纤维素、多种维生素和无机盐。每100g可食部含有热量37kcal、蛋白质1.0g、脂肪0.2g、碳水化合物8.8g,其中较其他事物含有更丰富的是维生素A688ugRE。而类胡萝卜素包括β-胡萝卜素、α-胡萝卜素、黄体素等多种胡萝卜素,其中含量最高、最负盛名的是β-胡萝卜素,占胡萝卜素的80%。而β-胡萝卜素是摄入体内后,有六分之一会转化为维生素A。

“无论是β-胡萝卜素还是维生素A都属于脂溶性维生素。为了提高维生素A的吸收率,可以和油脂搭配。由于维生素A最后在小肠吸收,

所以胆汁和同时摄食的食物只要含有脂肪都可以提高它的吸收率。”赵卓琦说,“不过烹调中也不必大量用油,比如胡萝卜泥里加点香油拌也是可以达到效果。”

那么胡萝卜到底怎么吃呢?赵卓琦医生指出,个人认为胡萝卜可以用蒸、煮、炒的方式,只是与其搭配不同的食物。胡萝卜可以和一些肉类食物搭配,比如肉丝、牛肉等。经典菜肴有胡萝卜炖牛肉、胡萝卜玉米排骨

汤、胡萝卜鸡蛋炒饭等。在做胡萝卜泥的时候会单独食用,可以在蒸之前油炒一下或是蒸后加点香油拌一下,都可以提高维生素A的吸收。

“当然我们对维生素A的食物补充也不要只关注在胡萝卜上,其他深绿色、橘黄色蔬果,动物肝脏,蛋类,奶类等食物中都含有维生素A,只有多种食物均衡摄入才会全面吸收营养。”赵卓琦说。

(通讯员 屠俊)

