

熬夜看球不要伤了元气

欧洲杯已经开赛,球迷们正享受20多天的饕餮盛宴。不过由于时差关系,球赛直播都在后半夜,保健专家建议:看球最好悠着点,不要伤了元气,事先把看球的准备工作做充分。
殷江霞



中年人熬夜看球,容易导致意外发生。连续熬夜加上看球激动,再喝点啤酒吃点烧烤,对中年人的心脏是很大负担。2010年世界杯期间,曾有一位熬夜看球导致心梗急性发作的中年球迷,就是连续熬夜看球,导致免疫力低下,加上血管本身基础就不好,在一场球赛最高潮时发生血管痉挛,导致急性心肌梗死。40~55岁男性心脏血管里的斑块最不稳定,容易发生猝死,这个年龄段的球迷最好不要连续多场观看直播。

熬夜看球易得胃病。据介绍,熬夜看球,胃部很容易出现不适。加上梅雨季节即将到来,天气潮湿会影响肠胃功能,如果继续熬夜,会导致胃肠道严重缺氧,而造成胃肠黏膜损伤,引起胃痛等不适症状。长期熬夜甚至会引发胃溃疡、萎缩性胃炎。

专家提醒,熬夜看球还易出现耳痛耳鸣、肠胃炎、腰椎紊乱、结膜炎急性发作等疾病,因而,球迷要做好充足准备。白天注意休息、补眠,不要让身体长期

处于“缺觉”状态;注意平衡膳食,适当选择一些酸味食物和高蛋白食物,减少啤酒和烧烤类食物的摄入。

此外,看球赛时每隔一段时间起来活动活动,多喝水,做一做广播体操,提神醒脑,减少血栓形成;准备一些眼药水,每隔半小时左右让眼睛休息一下,利用间隙强制眨眼,做做眼保健操,还可以喝枸杞菊花泡茶护眼。如果常常熬夜看球,最好能白天中午补一小觉,且适度运动,可保存体力。

眼睛“好色” 夏季护眼多吃黄绿色蔬果

在炎热夏季里,饮食调理也可以保护眼睛的健康:多吃黄绿色蔬果,多吃含维生素C的蔬果、多吃含维生素A的蔬果。

黄绿色的蔬果可以过滤蓝光。叶黄素和玉米黄素属于色素复合物大家族一类胡萝卜素的成员。这两种色素进入体内,它们在眼睛后部的光敏感组织中积累,这些组织通过过滤蓝光对眼睛起到保护作用。叶黄素和胡萝卜素的另外来源有长叶莴苣、西兰花、西葫芦、猕猴桃等。

含维生素C的蔬果是抗氧化剂。只要周围存在大量的抗氧化剂就可以有效中和所形成

的自由基。抑制自由基对眼睛尤为重要,因为眼睛的晶状体中有高含量的维生素C,它作为抗氧化剂对眼睛起到保护作用。只需在日常菜单中增加西红柿、辣椒、柑橘类水果、猕猴桃、浆果和花椰菜,就可以增加维生素C的摄入量。

含维生素A的蔬果对眼睛也大有裨益,如胡萝卜等。因为胡萝卜富含类胡萝卜素——β-胡萝卜素,它在身体中转化成维生素A,对眼睛正常行使功能至关重要。而且β-胡萝卜素还是以下蔬菜产生深橙色的原因:笋瓜、红薯、甜瓜、杏、桃。

摘自《生命时报》

7种方法舒缓考生考后心理压力

每一位考生在考前都处于高度紧张状态,考试过后,难免会从“极度紧张”演变为“极度松弛”。而家长们在大考结束后往往想不起来关注孩子的精神状态,觉得“让孩子放松就好”。

事实上,此时考生的精神状态仍不可忽视。考试结束并不意味着心理压力的自然消失,相反,考试后,从紧张到松弛的巨大心理落差、对考试成绩的预期与实际结果的差异……会让许多考生有着不同程度的突发性心理冲突和生理紊乱,这可能会给孩子的身心健康带来严重影响。因此,家长应该重视子女的考后心理疏导。

殷江霞

孩子三类心理气氛正浓

除了昼夜颠倒、盲目放松的心理外,眼下,还有另外两种考生心理占主流。心理专家表示:一是过度兴奋型,盲目认为自己考试发挥出色,结果可能是分数和自己期望的结果相差较远;二是灰心失望型,这类孩子可能确实是考场发挥失利,也可能是自己夸大了考场上的失误,从而悲观失望,容易走入心理误区。

针对上述状况,家长不妨帮助考生全面分析考试胜败的原因,客观评价考生,既不要盲目夸大考生的优点,也不要把考生评价的过低,帮助考生对自己有一个正确的评价,使考生真正做到“不以物喜,不以己悲”。同时,家长也可以帮助孩子学习一些必要的自我心理调适技术。

告诉自己的孩子:考试给予了学生一次甄别能力、特长、兴趣、爱好的极好机会,使学生能够根据自己的实际情况,重新确立努力方向。每个人都有长处,每个人都有属于自己的天空。

7种方法舒缓考后心理压力

- 专家给家长和考生提供了7种舒缓心理的方法,不妨一试:
- 1.转移思路法:**离开令人不快的情境,转移到高兴的情景或事情上,做自己喜欢做的事,如打球、听音乐、和朋友聊天等,忘却烦恼。
 - 2.亲近动物和植物法:**走入大自然,与动植物亲近,让植物的生机盎然、小动物的顽皮可爱来感染自己,排遣心中的烦恼,改变自己的阴郁心情。
 - 3.谈心法:**把心里的郁闷或牢骚倾诉于自己最亲密和信赖

- 的人。这种谈心不仅可以用面对面的方式,也可用写信的方式来交流。有时候,朋友的一番话可能会使人有“柳暗花明又一村”的感觉。
- 4.自我暗示法:**经常对自己说“我能行”。只要有自信,任何人都不能使你自卑。
 - 5.日记法:**把内心的愤恨和痛苦尽情地宣泄在日记中,别人也不会知道。慢慢地自己的心情就会平静下来。
 - 6.补偿升华法:**以其他方面的成功补偿高考失败造成的痛苦;把不良情绪导向积极方面,通过做出突出成绩化解心理矛盾,获得心理平衡。
 - 7.宣泄放松法:**把积压在内心的消极情绪释放出来,或大声叫喊,或痛哭一场,或“潇洒”玩一回(当然要有益),通过宣泄让心情慢慢平静下来。

本期主题: 炎夏,远离热中风和心肌梗死

戴光强,原安徽省卫生厅厅长,现在是“最亲民保健大使”。他始终坚持在健康面前,神马都是浮云。今天就听戴光强跟您聊聊,炎炎夏里,如何预防热中风及心肌梗死。
记者 李皖婷



炎夏,为啥热中风、心肌梗死高发?这是因为炎夏人体靠皮肤出汗散热,皮下血流量会增加5倍,势必减少心脑血管供血,可诱发心脑血管病。同时由于出汗多,若不能及时补水则血容量减少,血黏稠度上升,易形成血栓而致心脑血管病。气温过高,人容易烦躁不安、失眠,血压易

出现波动,也诱发心脑血管病。

除此之外,还有一个原因,就是“冷刺激”。炎热天气,如快速大量喝冰冷饮料或冰激凌,可反射性引起冠状动脉痉挛或促发致死性心律失常而致心梗或猝死。也可因使用空调不当,室内外温差过大而诱发热中风或心梗。

若想远离热中风和心肌梗

死,教您几招“良方”:及时、主动喝水,尤其是喝水黄金时段;饮食清淡、起居有节;保证睡眠,要有午睡;避热,避开一天的热高峰;注意血压情况;对已患疾病坚持治疗并保持稳定;合理适度用空调;若有心前区疼痛,呼吸困难,走路不稳,一侧肢体障碍等及时就医。

一颗荔枝三把火 过敏体质少吃荔枝

首先,过敏性哮喘属于过敏性疾病,说起过敏性疾病就不得不提“过敏原”,荔枝就是并不常见的过敏原。部分过敏体质的人吃荔枝后会出现皮肤瘙痒,起红疹,也有出现过敏性鼻炎、过敏性哮喘发作的,对于这类人群就要忌口。

另外一种情况是,某些人支气管哮喘或过敏性鼻炎对荔枝并没有产生过敏反应,是可以吃荔枝的,但必须适量摄取,吃几颗过过瘾就行了,同时喝点淡茶水或淡盐水,吃多了同样容易诱发哮喘发作。要注意的是:荔枝的果肉与汁内均含有大量的

葡萄糖,大量的糖停留在喉咙部成为一个高渗环境,是刺激咳嗽,诱发哮喘发作的原因之一。此外,中医认为甜腻的食物容易让人喉咙痒感增加,起痰,有痰就条件反射般地保护性咳嗽,剧烈咳嗽容易使气道平滑肌收缩、痉挛,诱发哮喘发作。而俗语有云:“一颗荔枝三把火”,这可是荔枝“火”的一部分。

过甜、过咸或酸辣的食物易刺激气道,引起气道平滑肌痉挛,诱发哮喘,故,哮喘患儿不建议进食太多过甜、过酸、过咸的食物,以免容易诱发咳嗽、喘息。

摘自《大河健康》

夏日防晒 老人更要戴太阳镜

在很多老年人看来,夏天戴个太阳镜是追赶时尚的年轻人的事。但事实上,夏季防晒对于老人来说同样重要,可有效预防某些眼部病变的发生。

哈尔滨医科大学附属第四医院眼科主任韩清介绍,夏天过量的紫外线直射双眼,可引起角膜水肿,出现流泪、疼痛等症状从而影响视力。另据国外权威的眼科学杂志报道,长时间在阳光下暴晒会提早引发“老年性黄斑病变”,后者是引起中老年人视力下降的主要因素之一。

在不同场合老人可以选择不同的太阳镜。例如钓鱼时应该选择偏光镜,可以消除来自四面八方的强光,使视野更加清晰。老人到郊外爬山时,可以选择灰色、茶色太阳镜,防紫外线功能最好。

戴太阳镜也有一些注意事项。过马路或到背阴处,要及时取下太阳镜。戴太阳镜的时间不宜过长,每戴一两个小时建议摘下休息一下,轻轻按摩眼周,否则容易出现头痛、烦躁、视野模糊等症状,甚至导致视力下降。老人晶体老化膨胀,不能长时间戴太阳镜,否则会引起虹膜根部堆积,造成房水流出受阻,眼压增高。另外,有青光眼、视网膜炎、色盲、夜盲症的老人不适合戴太阳镜。

除了用太阳镜保护眼睛外,还需注意的是,紫外线在上午10点到下午2点达到最大强度,此时应尽量减少外出,或少去能反射光线的地方,如水边、沙地,这些地方会增加光线投射到眼部的机会。

摘自《生命时报》