熬夜看球 小心健康被“红牌”罚下

近日,备受瞩目的世界杯比赛在俄罗斯拉开帷幕,各地球迷正式开启了“观赛模式”。然而由于俄罗斯与中国存在时差,因此基本上世界杯小组赛开赛时间都集中在北京时间的下午6点,晚上8点、11点及第二天的凌晨2点。对于期待已久的中国球迷而言,熬夜已不可避免。对此,笔者在此提醒:球赛固然精彩,但身体同样重要。熬夜看球要警惕疾病侵扰。

1 熬夜需适可而止

熬夜首先会导致人睡眠不足,大脑修复能力减弱。大脑修复记忆细胞下降,导致记忆力不足,第二天人就会反应迟钝、头昏脑涨、情绪波动大。另一方面,人白天交感神经活动占优势,夜晚副交感神经活动占优势,与之相适应的是人的机体白天适宜于活动,夜晚身体机能使白天产生的变化得以恢复,而熬夜导致交感神经持续紧张,肾上腺素分泌受到影响,血压升高,脑中风即脑卒中的风险也会升高。此外,熬夜也会导致人体的免疫力跟着下降,感冒、肠胃脆弱、过敏等自律神经失调症状都会出现。

特别提示:球迷不应连续勉强熬夜,根据身体状况调整作息时间,保持充足睡眠。如果有条件,熬夜之后,第二天中午时千万记得打个小盹。

2 饮食应清淡有度

随着世界杯的到来,不少烧烤摊和酒吧也迎来了旺季。一边喝酒、进食,一边看球,既解乏又添趣。但其实深夜,人的肠胃处于休息状态,消化功能相对较弱,夜间这样饮食不仅会打乱平时正常的饮食规律,而且容易导致消化系统和胃肠道系统的功能紊乱。同时人如果一边看球一边进食的话,由于看球的时候大脑注意力集中,血供增多,还会导致胃肠道血量减少,此外过量喝冰镇啤酒,也易使人体胃肠道温度骤降,血管迅速收缩,血流量减少,从而造成人体生理功能失调。

特别提示:球迷在看球的同时应注意饮食清淡,饮酒要适量,不要喝过凉啤酒,饮酒时可适当吃些富含淀粉的食物,因为淀粉类大分子可与酒精结合以延缓酒精的吸收,比如豆类食品。建议熬夜看球时,可适当多喝点水或淡茶,如泡一杯枸杞菊花茶或者加些红枣,既有补益作用又有去火功效。

3 情绪不宜过分激动

由于熬夜看球,不少球迷的生物钟被改变,人体内部平衡打破,在这样的情况下,尤其是对老年球迷来说熬夜会使高血压、冠心病等心脑血管疾病发生概率增加。当看到自己支持的球队进球了,球迷会特别兴奋,这种激动、兴奋的情绪可引起大脑皮质及丘脑下部兴奋,致使去甲肾上腺素、肾上腺素及儿茶酚胺分泌增加,从而导致全身小动脉收缩痉挛、心跳加快、血压升高,血管薄弱处易发生破裂,引起脑出血。再加上看球期间球迷们大量摄入油脂物质,从而引起血脂升高,心脏病猝死风险增大。

特别提示:广大球迷看球时一定要保持一种平和的心态,控制情绪波动,不要因为一两个球的得失而狂喜狂怒,避免过度兴奋和激动,谨防身体“扛不住”。

4 熬夜看球后忌倒头就睡

球赛结束后,许多球迷选择倒头就睡,以抓紧时间补充睡眠。但比赛结束后多数球迷都还处于兴奋状态,此时最好不要倒头就睡,否则很容易失眠。此外,看球时,眼睛会长时间盯着屏幕,眨眼次数明显减少,时间一长,眼睛会出现干涩、灼热感,视物模糊,发生干眼症,严重者甚至引起角膜上皮损伤,导致眼睛充血、疼痛、畏光、流泪。

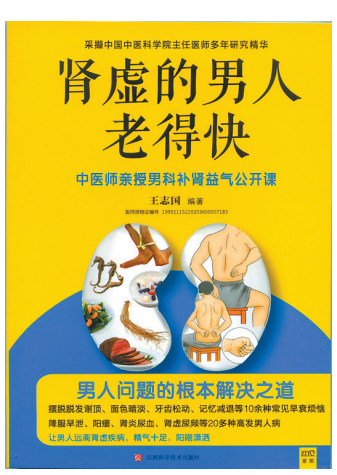
特别提示:球迷在熬夜看球时不要看屏幕超过一个小时,休息时多做眼球运动,如上下转动眼球,可放松眼部肌肉以缓解视力疲劳。多做眼保健操,替眼睛做被动式的有氧运动,可快速消除眼部疲劳,或将两手掌摩擦热后贴在眼部,促进眼部血液循环。球迷熬夜看球后不要倒头就睡,可以先冲个凉,做好皮肤的清洁,或者可以进行一些热敷,促进血液循环,起到安神、助睡眠的作用,例如热水熏浴双脚。还可以睡前喝一杯牛奶,也有助于睡眠。此外,醒来后多去户外运动,有助于身体健康和精神愉快。

(本报综合)

健康书架

只有肾好才不容易老
——读《肾虚的男人老得快》

本报记者 何君林



人们常常挂在口头上的“肾虚”其实是中医里面的名词,在老百姓的俗语中称为“肾亏”。所谓“肾虚”,是指肾脏精气阴阳不足。肾虚的种类有很多,其中最常见的是肾阴虚、肾阳虚。现代科学证明,当人发生肾虚时,无论肾阴虚还是肾阳虚,都会导致人的免疫能力降低,有更多的证据表明,肾虚发生时,肾脏的免疫能力降低,而肾脏的微循环系统亦会发生阻塞,肾络呈现不通。

现代人生活压力大,精神易紧张,肾虚已逐渐成为现代人,尤其是白领的健康杀手。但是,如何判断自己是否肾虚,却让很多人困惑。例如,你知道老打哈欠可能是肾虚的信号吗?你知道经常憋尿会伤肾吗?你知道护好双足能养肾吗? 如果不知道,那么王志国编著的《肾虚的男人老得快》(江西科学技术出版社,2014年9月第1版)一书会告诉你:肾为何重要?肾虚有哪些信号?如何辨别肾虚类型?哪些坏习惯会伤肾?肾虚该怎么调补?调理肾虚的食物有哪些……

王志国,毕业于北京中医药大学,医学博士,中国中医科学院主任医师,主治中医内科病证,精通中医诊法与辨证,长期在内科、儿科、中医科病房、门诊系统工作,临床经验丰富,尤其擅长治疗泌尿系统疾病。他所著的《肾虚的男人老得快》相较于其他补肾书籍,更加系统全面,书中介绍了艾灸、按摩、敷脐、刮痧等数十种疗法以及粮谷、蔬果、药酒、药膳等近百个良方,更加科学实用,让人轻轻松松补肾,健健康康生活;同时更加具有针对性,针对肾虚引起的不同病症,如脱发、尿频等,书中给出了对症食疗的养生菜品以及保健方法。

心理社区

爱挑别人毛病是自卑的表现

■ 郭东梅

生活中,总有一些人让人感觉十分讨厌,他们总是看不惯别人的言行举止,喜欢挑三拣四,甚至把批评、指责当成日常生活中的常事。为什么有的人总爱挑毛病呢?著名心理学家阿尔弗雷德·阿德勒认为,爱挑他人毛病的人大多都有深刻的自卑感,自我评价很低、内心怯懦,这样的心理导致他们需要通过挑别人毛病来取得心理上的优势。这种自欺欺人、借语言逞能的做法虽招人厌,但能让他们的内心获得力量感和稳定感。

如果你自己或者你的朋友也属于这样的情况,可以通过以下方法改善这种现象:一、鼓励自己。学会给自己积极的心理暗示,如“他能做到,我也能做到”等。二、付诸行动。不少爱挑剔者是“语言上的巨人,行动上的矮子”,因为自卑,他们面临挑战时会自动产生“我不行、我不会、我做不好”等消极思维与负面预期。要提高自信心,就得提高行动力,在实实在在的进步中体验成就感,而不是因为他人的“收成”而嫉妒。三、悦纳自我。减少自卑感,客观、正确地看待自己,明确自己的优劣势,不要拿弱点去跟别人的强项比较,还要学会打心底里尊重自己、接纳自己,并认识到每个人的独特性。