

别让世界杯成为“健康悲”

□记者 李永高

南非世界杯开赛在即,鉴于时差,为享受这一足球盛宴,许多球迷不得不连续“熬”战,那么在这一个月里,打算熬夜看球赛者,该如何注意健康呢?不妨听听专家的意见。

▶▶ 熬夜看球莫忘健康

南非世界杯6月11日到7月11日举行,由于时差为6小时,比赛时间集中在19:30、22:00、02:30,专家提醒广大球迷:熬夜看比赛时要注意身体健康,避免突发疾病。

市第三人民医院(原铁路医院)心血管内科主任、副主任医师李立鹏认为,从健康的角度来讲,熬夜的坏处很多。如使人身心疲惫,严重影响白天的工作和生活状态;长时间熬夜会使皮肤受损,抵抗力、记忆力、视力下降,甚至引起体内主要的器官和系统失衡,如导致人体心肌供血相对不足,增加心血管病发生的概率,尤其是心血管病患者,高血压、高血脂人群,如果体力透支加之情绪过于激动,很有可能出现心律失常,引发心绞痛等。

李立鹏还建议熬夜看球者:提前把睡眠补足;控制看电视时间,适当地进行“中场休息”,缓解眼睛疲劳;不要长时间保持一种姿势,多走动;注意保暖,别着凉;精彩比赛大起大落,时刻保持平和心态。

“持续熬夜看球,人体生物钟节律会被打乱,导致人体免疫功能降低、反应迟钝、食欲减退、精神萎靡,从而引发或加重多种疾病。”河科大一附院神经内科主任医师王德清说,“如突发心脑血管疾病、颈椎病、腰椎病及急性胃痉挛、消化不良等肠胃病。”

王德清建议,大家根据个人情况,合理安排,保证睡眠、看球和工作“三不误”:

忍痛割爱 有选择地看球,或者通过录像补看。身体不好的球迷尤其要注意“抓大放小”,圈定几场必看球赛,剩下的比赛能放就放,切不可因小失大。

及时补觉 如果实在不愿意错过观看比赛,就要合理调整和分散每天的睡眠时间,睡眠时间一定要保证。

加强锻炼 “熬夜一族”要加强身体锻炼,每天保持一定量的运动,如坚持跑步、做操等。此外,常洗热水澡,以改善全身血液循环。熬夜之后,背部和脖子会感到僵硬、酸痛,所以要常做背部体操。

王德清、李立鹏提醒广大球迷,世界杯四年一度,而人的生命只有一次。司机、考生、孕产妇,或者第二天有极为重要事情的人,无论如何不要熬夜看球赛。“三高”人群、心脑血管等疾病患者特别是老年人也不宜熬夜看比赛,如果实在想看,最好有家人陪伴。一旦出现不适症状,应立即停止观看,情况严重时要立即到医院就诊。

▶▶ 硝烟未起先排食谱

球星鏖战绿茵场,球迷“熬”战屏幕前。听罢了心血管医生的建议,市医学会营养学会主任委员、市中心医院营养科主任王朝霞也为我们排出了熬夜看球的食谱。

王朝霞说,熬夜看球赛,确实扰乱了众多球迷的生物钟,影响到他们的日常工作、生活与健康,在这种情况下,饮食调理就显得很重要了。

她提出,熬夜看球时,要适当补充一些含碳水化合物丰富的食物,如面包、饼干、面条、麦片等。一日三餐饮食平衡,每餐都要有谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类和油脂干果类等。世界杯期间属于特殊时期,要合理调整三餐热能分配:早餐15%~20%、午餐20%~25%、晚餐30%~50%,也可在此基础上将晚餐分成两顿,按一日四餐来安排,晚餐20%~30%,夜宵10%~20%。

饮食中要适当增加“三多”:多安排些奶、鱼、禽蛋以及动物瘦肉、大豆制品、肝脏等,可使人精力充沛,并能很好地保护和修复神经系统;进食富含维生素B₁、尼克酸(烟酸)及维生素C的食物,如粗粮、瘦肉、果蔬等,可使人精力集中并增强记忆力;进食富含维生素A或β-胡萝卜素的食物,如肝脏、蛋黄、鱼肝油以及胡萝卜、韭菜、青椒、玉米等,有助于保护视力。

还可适当饮用一些提神饮品,像淡茶、淡咖啡等,但长期饮用则对身体不利,很容易引起失眠、胃肠道溃疡等;水分要补充,用枸杞子、菊花沸水泡茶,或果汁、蔬菜汁、绿豆汤、白开水都行,但啤酒少喝点可以,千万别多喝!

最后,王朝霞还提供了一个三天观赛的营养食谱。

第一天

早餐:白米粥、玉米饼、拌豆腐海带丝、炆青笋
午餐:米饭、瘦肉胡萝卜、素炒青菜、酸辣肚丝汤
晚餐:红豆粥、花卷、葱烧海参、青菜肉末豆腐
加餐:牛奶、番茄鸡蛋面、香瓜

第二天

早餐:豆浆、肉丁包子、拌黄瓜
午餐:饺子(荤素自便)、虾皮紫菜汤
晚餐:米饭、糖醋里脊、辣炒小青菜、鲫鱼汤
加餐:牛奶、麦片粥、牛肉干、番茄

第三天

早餐:小米粥、葱花卷、炒豆芽、茶鸡蛋
午餐:米饭、溜肝尖冬笋木耳、素炒柿子椒、鱼头豆腐汤
晚餐:绿豆素面条、馒头、拌青菜鸡丝木耳
加餐:牛奶、面包、香蕉

晨练 还是 暮练, 身体说了算

□记者 李永高

这几日,大家对温家宝总理出访韩国、日本期间与当地居民一起晨练的健康与亲民形象津津乐道,同时也有市民提出疑问:不是有专家告诫老年人要慎重对待晨练,并提出傍晚锻炼更有益于身体吗?对此,有关人士指出,锻炼要因人、因时、因地而异,以身体适应为度。

晨练与暮练哪个更科学?

河南科技大学第一附属医院神经内科主任医师王德清说,生命在于运动,老年人更应该每天适量运动,这样有助于血液循环,对改善心肺功能很有好处,还可减少便秘,增强胃肠功能。

一般来说,只要不是在吃饭前后和临睡时,其他任何时间都可以进行体育锻炼,但是,考虑到最佳锻炼效果,选择锻炼时间很有必

要。不同体质、不同季节、不同地点应该采取相应的锻炼方式,适量运动才能更利于自身的健康。报道中,温总理在日韩的晨练活动都是约半个小时,所选择的项目也是慢跑、打羽毛球、太极拳,做保健操等“温和”型的。

原河南省运动医学协会会员、洛阳师范学院体育学院基础理论学教授赵润梅,很赞同王德清的观点。

她说,专家提出暮练的理论依据是“统计显示,危及老年人健康和生命的心血管系统疾病有70%~80%发生在清晨”。但任何事情都不能死搬硬套,关于最佳锻炼时间、运动量大小的选择,要根据个人的锻炼习惯、身体状况,结合季节、天气、地域等因素来灵活掌握,一般锻炼后以次日不感到疲劳为

宜;天气不好、身体过于疲劳,或患病期间,应暂停锻炼。

赵润梅指出,“锻炼身体不是一时半会儿的事,但一定要讲究科学”,由于每个人的生活习惯都不一样,加之身体差异很大,所以很难说是早晨锻炼好还是晚上锻炼好。一般来说,老年人应该在太阳出来后锻炼,晚饭后散步。尤其在冬季和深秋、初春时节,过早晨练可能危及老年人的心血管系统健康,如可能发生心肌梗塞、心脏猝死等。

王德清提醒说,老年人最好经常到医院检查身体,根据医生的建议制定自己的“运动处方”,做到“没有危险、充分锻炼”,并持之以恒。总之,不论采用什么方式进行锻炼都要遵守因人而异和循序渐进的原则。

