

熬夜看世界杯 小心身体吃“红牌”

# 送你一份球迷观战健康指南

世界杯赛事渐酣,熬夜看球的球迷不在少数。朋友相约一起看球常常还要佐以啤酒、小龙虾等助兴,也有球迷选择一个人悄悄地调好闹钟起床、用iPad看球不影响家人……医学专家提醒,在畅享四年一度的足球盛宴的同时,也必须重视身心健康。

## 长期熬夜 易引发心血管疾病

饮食不规律、长时间高度紧张缺少休息、抽烟酗酒等不良生活习惯都是引发心血管疾病的高危因素。

患有冠心病、高血压、心律失常的人,切忌熬夜看球,否则易引发精神紧张,导致心率加速、血压升高、冠脉痉挛、心肌耗氧量增加而诱发心绞痛或心肌梗塞。

上海市第七人民医院内科主任庄少伟提醒球迷,尤其是患有冠心病的球迷朋友,看世界杯首先要预防心脑血管突发疾病。“世界

杯虽精彩,但不能以牺牲健康为代价。”

## 有胸闷胸痛症状 不宜熬夜看球

专家提醒,除了冠心病病人看球赛要注意控制时间外,近期有胸闷胸痛等症的球迷也不宜熬夜观看球赛,看电视时间不应过长,应看一会儿起来活动一下肢体,同时采取欣赏和消遣的态度,保持身心放松。

有心血管疾病的患者要定期检查、按时服药,看球期间准备好消心痛、硝酸甘油等急救药物。一旦感到胸闷、胸痛、胸部紧缩、出冷汗等状况应及时到医院就诊。

## 选场次观看 不要关灯夜战

球迷们日夜颠倒,连续熬夜并长时间近距离看手机、iPad、电脑、电视等,可能出现眼睛充血、干涩、眼酸、视力下降等一系列症状。医生建议:“深夜看球切记不要关灯夜战。”

很多球迷为避免深夜打扰家人,选择使

用iPad、手机看球,并且关着灯看,这习惯非常不好。因为人眼在黑暗环境中加上精神集中关注,容易引起瞳孔散大、眼压升高甚至可能激发急性青光眼。看球时,电脑、电视或手机的屏幕亮度要调低、光线要柔和;同时注意“中场休息”,看球期间,自己要刻意多眨眼,让眼睛的紧张状态得以缓解。

世界杯要持续约一个月的时间,球迷们要合理安排观看的场次,不必场场不落。睡眠不足的情况下,球迷应选择中午适当补觉。

## 看球夜宵宜清淡

医学专家提醒,啤酒、烤串、小龙虾等虽然被商家宣传为“与世界杯最配”,但是深夜暴饮暴食很容易引发胃肠疾病或痛风等。看球时,夜宵宜清淡、易消化,另外可多喝温水、淡茶或温牛奶、鲜榨果汁,让尿酸可以随尿液排出。

仇逸

解惑

## 视力表上为何要用“E”

我国测视力之所以选用了E表,是因为它适用于无法顺利阅读拉丁字母的人群,如婴幼儿;也适用于母语不使用字母表的人群,如母语是汉字的中国人。

中国的视力表确定是在1952年,第九届中华医学大会上使用了孙济中教授绘制的《国家标准视力表》,从此E表正式成为我国视力测试表。同时,字母“E”还有助于测试散光。如某人能清楚地辨认左右“E”,但是上下“E”辨识困难,就可以怀疑他有一定度数的散光。

除了我们国内在用的E表外,还有其它的视力表吗?有的。美国的视力表上面分布的字母除了“E”外,还有FPTOZLDC不相同的字母。日本的视力表是采用字母“C”,跟我们用的E表有异曲同工之妙,都是看字母的开口。

佚名

## 海獭带块石头做什么

石头是海獭的工具。

海獭是海洋动物,它们的食物大部分是在海底生活的贝类、海胆、螃蟹等,这类生物有着坚硬的壳,只靠牙齿是咬不开的。海獭想出了一个很聪明的办法:带一块石头在身上。海獭的前肢很灵活,可以方便地握住食物,当它要吃这类生物的时候,先让身体仰泳着躺在水上,用腹部当饭桌。它把随身携带的石头放在腹部,然后把食物往石头上用力撞击。一旦发现壳敲破了,海獭便马上将里面的肉质部分吸出来吃掉。当然,找到一块合适的石头也不是件容易的事,所以,吃饱之后,海獭会将石头收起来,以便下次再用。

奥秘

提醒

## 空腹大量吃荔枝伤身体

作为消暑佳品的荔枝,虽然广受大众喜爱,但是关于荔枝的“恐怖故事”也不少。最近,广州一名7岁的小朋友就因为空腹吃了太多的荔枝而昏迷,被诊断为“荔枝病”。

所谓“荔枝病”,是指每年的六、七月份,在荔枝上市的季节,很多人进食大量荔枝后,出现头晕、心悸、面色苍白、全身乏力、口渴、饥饿等症状,严重的还会出现四肢抽搐、脉搏细而快速、血压下降、心率失常甚至休克。说得通俗一些,“荔枝病”实际上就是低血糖。

该如何预防“荔枝病”呢?首先,吃熟透的荔枝;其次,要控制量,不要一次吃太多。成年人每次吃荔枝不要超过300克,约10颗,儿童进食荔枝在此基础上应减半。最关键的是,不要空腹、久饿的时候吃荔枝,最好在餐后半小时再吃,或者吃荔枝前适当吃点碳水化合物丰富的食物。

李颖

发现

## 做简单家务有助长寿

洗碗、叠衣服、拖地这些家务活让你心情不佳?美国纽约州立大学布法罗分校最新一项研究显示,做家务这类简单活动也有助延年益寿,动一动总比好过一动不动。

研究涉及6000多名63至99岁的白人、非洲裔、拉丁裔美国女性志愿者。研究人员发现,与基本不动的老人相比,每天从事30分钟轻微活动的志愿者,死亡风险降低12%;从事半小时中度至剧烈活动的志愿者,死亡风险则降低39%。研究中,轻微活动包括叠衣服、拖地、擦窗等日常家务,中度至剧烈活动包括快走、骑自行车等。研究人员建议,人们从年轻时就应该培养运动习惯,这样更容易在步入老年后继续坚持。

敬德

地球

## 全球生物量相当于5500亿吨碳

地球生物总共有多重?分布在什么地方?以色列和美国研究人员最近报告说,他们综合数百项研究的数据,对全球生物量进行了迄今最全面的普查。

生物量指活生物体内剔除水分之后有机物的重量,是反应生态系统状况的重要指标,通常用地球生命的核心元素——碳的重量来衡量。

对数百项研究的数据进行综合分析后,研究人员估算出,目前地球全部生物量相当于5500亿吨碳,其中植物占了大头,约为4500亿吨;其次是细菌和古细菌,分别为700亿吨和70亿吨;蘑菇之类的真菌为120亿吨;海藻、变形虫等原生生物为40亿吨;包括人类在内的全部动物不足20亿吨,大部分来自昆虫、虾蟹等节肢动物及鱼类。

不同类型生物的分布大不相同,植物生物量主要在陆地上,动物主要在海中,细菌和古细菌则大多隐藏在地下和水下深处。出人意料的是,占地球表面积71%的海洋,在全球生物量中所占的比例仅略高于1%。

辛华

美食

## 无法用刀切的鱼肉

章鱼小丸子是一款经典的日本小吃。在品尝时,你注意过撒在上面类似木屑的配料吗?它叫木鱼花,原材料是一种海鱼,叫鲣鱼。这种鱼肉很特殊,处理的时候无法用刀切,原因竟是它太硬了。以干燥的状态来说,鲣鱼可能是世界上最硬的食材。

一条制成的干鲣鱼,可以轻易地敲碎成棍和压缩饼干。人们把它制成木鱼花的时候,需要用专门的切割工具处理,这种工具类似中国传统木匠的刨子,用它切出的鲣鱼,厚的称为鲣鱼片,用于烹饪日本高汤。薄的就是木鱼花,用来撒在刚出锅的章鱼小丸子上。

鲣鱼并非生来坚硬。它们被打捞之后,容易腐坏,为长期保存,需要将其煮熟,之后剔骨,最后再烟熏数日,制成干鲣鱼。这个过程中,人们会为鲣鱼上一种“霉菌”,它能够吸附鲣鱼的脂肪和水分,还能为鲣鱼提供一种独特的香气,抑制有害微生物的繁殖。

满江

## 冷水煮饺子口感更佳

在一档综艺节目中,女演员张雪迎在煮饺子时选择将饺子冷水下锅,之后再开火将饺子煮熟。这一举动被很多观众不理解,因为在常识中,应该在水烧开之后再下饺子。

事实上,煮饺子的方法无分对错。传统煮饺子的方法需要沸水下锅后再煮三开,而冷水煮饺子只需水沸腾后再多煮两分钟就可以了;冷水煮饺子,水和饺子一起加热,有一个先解冻再加热的过程。在这个过程中,热量由外入内,饺子的皮和馅几乎是一起受热,同时煮熟的。比起沸水煮饺子的方法,可以避免饺子皮被过度加热,吃起来会有弹性。

薇戈

图吧

## 废弃餐具变精致雕塑



来自美国的艺术家 Matt Wilson 将废弃银餐具弯折、焊接后,打造成一只只知更鸟、猫头鹰或其它海中生物,变成居家装饰小物件。尽管受限于勺子、叉子本身构造简单,使得这些动物也呈现极简风格,却仍一眼就看出它们的特征,几乎让人忘了它们的原身其实是餐具。

养生

## 苦丁茶是药不是茶

苦丁茶有疏肝清热、降压、降脂、降糖的作用,颇受人的喜爱。但是,苦丁茶是药而不是茶,不能长期饮用。

中医认为,苦丁茶性味甘、苦、寒,入肝、肺、胃经,有疏风清热、明目生津之功效,适用于外感风热、头痛齿痛、目赤、耳鸣、口疮、热病烦渴、泄泻、痢

疾等。药理研究表明,苦丁茶含有人体必需的多氨基酸、维生素及锌、锰等微量元素,有降脂、降压、降糖等作用,可明显改善心脑血管患者的头晕、头痛、胸闷、乏力、失眠等症。

需要注意的是,苦丁茶不宜长期服用,以免损伤肝肾功能。

谷悦

生活

## 乘车打盹让人更疲劳

上下学、上下班路上的公交车上,旅游、出差乘坐大巴车时,都能看到很多人打盹。由于汽车行驶时,路面不平造成的颠簸,红绿灯、堵车造成的走走停停,乘车打盹时的睡眠环境是非常不稳定的。这种环境形成的睡眠片段,会让人更加疲劳。

在车上打盹,遇到车厢晃动或急

刹车等突发情况,如果睡得迷迷糊糊,颈椎周围的肌肉完全松弛,特别是车速比较快的时候,脖子与头部就会像鞭子一样甩出去,容易造成颈椎错位。所以,在车上一觉醒来脖子不舒服,千万不要忽视,很可能已经伤到了颈椎。

彭志平

实用

## 三个妙招赶走蚊子

**混合水引蚊子自杀** 在屋中放置一个盆子,盆中加点肥皂丝混合洗衣粉的水,每天持续使用这种方法,几乎可以不用再喷杀虫液去杀蚊子了;还可以用空酒瓶装上糖水或将啤酒放在阴暗处,蚊子闻到甜酒味就会往瓶子里钻,会被糖水或啤酒粘住致死。

**利用气味赶走蚊子** 蚊子对有些植物的气味很不喜欢,如把橘子皮晾

干后用薄纱布包裹放在角落里,既防蚊又能清新空气;在香薰炉中滴几滴薰衣草或尤加利精油,蚊子就呆不住了;喝完茶后茶渣不要扔掉,把残茶叶晒干,随后在室内燃烧,能很好地预防蚊虫。

**巧用风油精** 在点蚊香前,在整盘蚊香上滴洒适量的风油精,则可使蚊香不呛人,而且驱蚊效果好。

阳泉