

熬夜伤身、激情宵夜伤胃、久盯屏幕伤眼……如何远离这些疾病

世界杯今晚开锣，医生教你健康看球

本报6月13日讯 让人期待与兴奋的世界杯来了，而这个时期特有的“世界杯病”也即将出现。太激动晕倒、熬夜导致眼睛不适、喝啤酒炸鸡胃受伤……怎样既享受世界杯带来的快乐，又健康不伤身？记者采访长沙市第一医院多位医生，教你健康看球。

熬夜看球怎么办？提前“贮备”

世界杯的很多比赛将在夜间进行，虽然免去了上班没时间看球的苦恼，但是却多了另一份危险——睡眠剥夺。睡眠剥夺对人体健康是极大的伤害，怎么办才好呢？长沙市第一医院急诊科主任郇俊建议，夜间看球最好能提前贮备好睡眠，充足休息，看比赛不要熬夜过久，更不要连续熬夜，熬完夜后最好能充分睡眠来实现睡眠补偿，将睡眠剥夺降低至最少，有相关基础疾病备好药物，有备无患。

“激情宵夜”？伤胃要警惕

空调加冰西瓜，啤酒配口味虾，卤鸡爪加香干子，或者简单的几碟花生米……三五成群的朋友，大杯喝酒大块吃肉，可这些却是世界杯的健康杀手。

长沙市第一医院消化内科医师戴西平表示，深夜人的肠胃处于休息状态，消化功能相对较弱，这时啤酒、肉串猛吃一通，很容易引发胃肠疾病。而且考虑到世界杯一天三场比赛，这就容易造成世界杯期间一日6到7餐，吃完就睡的情况，30天下来，身心俱疲不说，体重还增加了好几公斤，因此，清淡、易消化的夜宵才易被胃肠接受，如水果、红枣

莲子羹、芝麻糊等。

该院消化内科主任王伟宁建议，对于年龄偏大、身体较差、平时工作比较繁忙的球迷，可以选择人参、麦冬、五味子煮水或泡茶，在平时和看球期间饮用。此方有补气、益气、宁心、安神的功效，还可抗疲劳，缓解因过度关注赛况引起的精神过于紧张。

年轻球迷长时间熬夜容易伤阴，虚火上冲，引起心烦易怒，可用枸杞、菊花、麦冬、生地煮水或泡茶随时饮用。球迷看球常常坐下来就是几个小时，夏季湿气较重，这四味药煮水也有清热、养阴、清暑的作用。

眼睛、脊椎不要紧？也要小心呵护

长时间看球，容易对眼睛造成伤害。长时间的不良坐姿可导致颈椎、腰椎负荷过重，容易造成颈椎腰椎的损害。长沙市第一医院骨科护士长谢福表示，看球时要养成在适当间隙随呼吸做自然的提肩动作，每隔5-10分钟应抬头后仰休息片刻，使头、颈、肩、胸处在一种微微绷紧的正常生理曲线状态，并尽量避免头颈部过度前倾或后仰。同时，保持坐位时，臀部最好充分接触椅面，以消除颈部长时间错误姿势导致的肌肉疲劳，避免长此以往带来的颈椎病。

■记者 李琪 通讯员 杨玲 曾微 实习生 苏雨



世界杯专题
详见E01、E02版



家政“比武”

6月11日至13日，由省人社厅主办的湖南省首届家庭服务业职业技能大赛决赛在长沙举行，全省14个市州组建14支代表队、126名选手聚集一堂现场“比武”。记者 王智芳 通讯员 叶飞艳 毛彪 实习生 李少坤 摄影报道

湖南新一轮癌症“早诊早治”项目启动

今年长沙免费为1万人筛查“五癌”

本报6月13日讯 今天，2018年度湖南省癌症早诊早治项目启动暨培训会在长沙正式召开，同时开始的还有今年的免费“五癌”筛查，符合条件的可到省肿瘤医院筛查。

今年将在长沙市进行1万人（高危人群）的免费筛查，长沙市居民可于所居住社区卫生服务中心报名参加。长沙市芙蓉区、雨花区、开福区、天心区、岳麓区年龄在40-74岁（以身份证上的出生日期为准）的户籍常住人口（或在本城居住3年以上）符合筛查条件，通过高危评估问卷评估为癌症高危者，可申请肺癌、乳腺癌、大肠癌、上消化道癌和

肝癌筛查。

长沙市五区的疾控中心为该高危人群评估承担单位，对经高危人群评估为癌症的高危人群者，将通知其在规定的时间内去湖南省肿瘤医院进行筛查。省肿瘤医院将根据《癌症早诊早治技术方案》对项目区提供的筛查对象严格规范地筛查，所有指定的筛查项目完全免费。对筛查出的疑似癌症或癌前病变患者建议其到具有癌症诊断和治疗水平的三级以上的医院进行规范化的诊治，并开展定期随访和规范化干预管理。

■记者 李琪 通讯员 廖先珍 肖海帆 实习生 苏雨

链接

为抗癌患者打造心灵音乐会

本报6月13日讯 昨日上午，湖南省肿瘤医院举行2018年“粽艾传情 文化传承”活动，用特殊的“处方”治疗癌症患者。2013年起该院将音乐治疗在国内首次应用于肿瘤患者的心灵关怀服务、心理治疗等临床应用及科研项目中，历时5年多，这剂特殊“处方”取得了“疗效”。

因为化疗，患者罗大姐的头发已经剃光，平常不愿意出病房门。医院的这场音乐会，她却一早就来了。活动现场，来自医院各科临床医护人员、湘雅医学院学生以及心灵音乐坊志愿者表演了陶笛、古筝、茶艺、古典舞、黄梅戏曲等一系列中国风节目，带动了现场气氛。

■记者 李琪 通讯员 彭璐 实习生 苏雨

做一只慢慢爬行的“蜗牛”

“世界上能登上金字塔的生物只有两种，一种是雄鹰，一种是蜗牛，但要真正登上塔尖，离不开两个字——努力”。

2001年，张友元因表现优秀被长沙市医药职工中等专业学校留校工作。作为一名教育战线的新兵，她坚信，只有付出汗水才能成为一名优秀的人民教师。2002年，张友元光荣入党，并获得2006年度“优秀共产党员”称号。一边工作，一边学习，她最终获得中国药科大学药学专业硕士学位。

张友元主要负责成人教育管理及中专部《中药调剂学》、《药剂学》、《药事管理学》等课程的教学任务，成为学校双师型骨干教师。她的精力大部分都倾注在教学和管理上。

每到寒暑假，她都深入药企见习。在生活上，她关心爱护学生，善于发现每个学生的闪光点；在课堂上，她与学生心灵沟通，努力让每一位学生成才。2008年，她获得长沙市教育局“星城杯”职教级老师教学比赛片内初赛三等奖，还指导学生参加长沙市教育局药类专业药品分类与管理、中药饮片识别技能竞赛各获一等奖。她还先后在国家级刊物上发表《如何发挥执业药师在零售药店中的作用》、《通识教育与完全学分制体系下化工院系药专业方向中教学中的问题及策略》等10多篇文章。

张友元坚定地说，做一只慢慢爬行的蜗牛，总有一天能到达属于她的人生金字塔。

■记者 陈舒仪

在语文课堂“舞蹈”的“刘麻麻”

在湖南艺术职业学院两年一度的教师考核中，刘菊华老师以主题的新颖独创、课件的个性精美、氛围的活泼热烈脱颖而出，代表全院文化教师参加优质课

刘菊华老师在舞蹈系从事语文教学16载，一直探索舞蹈生学习文化的方式方法，课后虚心向专业老师学习，将舞蹈艺术渗透到语文课堂，提倡“舞蹈+”的教学模式。她讲究语言的抑扬顿挫，有时配上新“偷学”的肢体动作，学生们戏称“刘麻麻”在“跳舞”。

刘老师注重课前课后的“用心”教育，学生都亲切地称她为“刘麻麻”，他们总是期盼刘麻麻的课，会有如

沐春风之感；他们课后也不怕“麻烦”刘麻麻，譬如专业课受伤了会跟刘麻麻撒娇求安慰、咨询如何报考自考、如何练习普通话……毕业的学生也把“刘麻麻”当作知心亲人，秘密只与“刘麻麻”分享。

刘菊华强调学生要“德艺双馨”，她总说：“人，是要有一点精神的。”她本人也一直热心于公益事业，不仅多次给有困难在校老师和同学捐款，还积极组织学生进残疾学校、敬老院慰问演出，多次组织学生到山区学校教授舞蹈、戏曲、绘画和声乐等。十多年来，刘老师言传身教，用自己的实际行动引领着一批又一批的学子加入善举。

■通讯员 文忍

第15个献血者日长沙启幕

本报6月13日讯 为庆祝第15个世界献血者日，13日下午，在长沙市天心区黄兴路步行街中心广场举办“无偿献血，用爱点亮长沙”盛大公益活动，聚焦了万千市民的目光，受到社会各界高度关注。

活动现场，长沙血液中心主任王双林详细介绍了省会长沙近年来的无偿献血情况。2017年全年长沙近16万人参与无偿献血，共采集血液56.7吨，长沙城区千人口献血率20.66%，人均献血量7.8毫升，两项硬指标居全国前列。长沙连续5年荣获“全国无偿献血先进市”称号，长沙血液中心获评“全国文明单位”。大四学生吕广仁荣获2016—2017年度湖南省无偿献血奉献金奖和二星级志愿服务奖。5年来，他利用课余时间来血液中心参与志愿服务，积极捐献热血47次。

■记者 张洋帆 通讯员 董恩