

场上球员中场休息 场下球迷抓紧运动

运动、饮食、保健 专家为你打造健康世界杯

“经常坐办公室的球迷们要特别注意了！虽然世界杯很好看，但一天繁重的工作后，还熬夜看球，对身体各个部位都不是个好消息。”26日，长沙骨质增生专科医院石传清主任说，近日不少年轻小伙子，还有激情不减当年的老球迷们纷纷上门或打来电话咨询，说最近熬夜看球颈项附近酸胀，痛得厉害。

■记者 张文杰 通讯员 刘笑

看球赛要平视 侧头小于15度

病例：25岁的陆勇(化名)是一家企业的策划人员，同时还是一位资深的足球迷。“上一次世界杯刚好在读大学，晚上不能看得太晚。今年，世界杯还没有开始之前，我就做好了各种准备，准备看个够。没想到刚过几天，身体出了问题。”在诊疗室做理疗的他沮丧地说。

从世界杯开赛起，陆勇每天都会拉着一帮朋友一起看比赛。心情好、看得痛快时，一天三场比赛一场都不落下。“白天上班一直对着电脑，有做不完的事情，本来就容易腰酸腿疼，肌肉僵硬不舒畅。”陆勇回忆着，现在每天下班后连看了几天比赛，颈项肌肉更加酸胀。

21日晚上的那场比赛，葡萄牙一开场就连续不断的进攻，让陆勇一帮子人兴奋不已，他们紧紧盯着屏幕，握紧双拳，随着比赛进行，时而激动不已，时而唉声叹气……在1个半小时里，7个进球，陆勇完全沉醉在那场比赛中。不料乐极生悲，球赛结束时，

陆勇却发现自己的脖子不能动弹了。

专家解读：长时间久坐、保持一定姿势看球肯定对身体的关节、肌肉有很大伤害，特别是白领、机关工作人员等职业的人。“世界杯比赛每日三场，时间跨度大，球迷们不顾白天工作劳累，晚上还长时间坐在电视机前观看比赛，极易造成颈腰椎疾病。”石传清主任表示，观看比赛时，球迷们过于关注，过度紧张、亢奋，颈背肌长期处于拉长、无力的状态，让颈椎超负荷工作。长时间保持一个姿势，也让颈、腰相邻椎体成角度挤压椎间盘，可能引起椎间盘突出等症，导致黄韧带受损，严重者脊髓受压，危及生命。

专家建议：看球赛姿势要正确，最好平视，不能昂头或低头长时间观看；人多或在酒吧，必须侧着身体、偏着头看球赛时，角度不能超过15度；中途有时间，上个厕所，左右转动脖子，促进血液循环。



比赛很好看，身体同样也很重要。

老年人看球 足浴、按摩有助保养

病例：已退休的张爹是元老级的足球迷，担心自己身体受不住，他只看晚上7:30那场球赛。“哎，还真是老了，一场球赛看下来竟然把老毛病折腾出来了。”

张爹以前就有风湿骨病。“那天晚上很闷热，我就开着空调看球赛。等球赛结束时，手脚、颈部都是冰凉的。”张爹说。

专家解读：“老人看球赛更要特别注意，几十年来磨损机体的狂欢世界杯 结石来尾随

病例：30岁的孙先生是一个铁杆球迷，平时喜欢宅在家里看球赛。几年前，孙先生曾经因肾结石梗阻引起肾积水而入院治疗。前天看球赛时，突然腰腹部痛得直打滚。家人送他到医院，经检查确诊为输尿管结石。

专家解读：“夏季是结石的高发季节，气温高体内水分流失过多。久坐憋尿的白领、出汗过多的室外务

节、肌肉、韧带、椎体都多少积累着病痛，长时间不动，气血不通，身体僵硬，加上夜间人体血液的黏稠度较高，可能患上静脉曲张等其它疾病。”石传清说，而老年人抵抗力更差，例如室内温度等各种意外因素作用，都会导致老毛病复发。

专家建议：休息充足，切忌疲劳看球。注意姿势，劳逸结合，空调不要直接对着身体吹。热水足浴，促进血液循环、废物排泄，有条件者还可以做按摩。

工人员等容易出现结石病。”长沙南湖医院泌尿外科主任卢文能教授说，虽然看球赛不直接导致结石病，但久坐，还有看球赛时喝啤酒、吃烧烤、海鲜等产生的尿酸、嘌呤都极易引起结石高发。

专家建议：夏季预防尿路结石，每天应该喝水2500-3000毫升，不喝饮料，以白开水为最佳，饮水时间分配合理。

痛风 选药是关键

痛风是嘌呤代谢紊乱造成的尿酸盐结晶沉积在关节周围及皮下组织、骨骼及尿路引发的病变。间歇性反复发作，以足拇趾关节踝关节多见，发作时红、肿、热、痛，浑身像万条虫子在啃骨头，痛得睡不着觉，走不了路，膝盖盖腿冒凉风，比寒风都钻心刺骨，高烧不退以夜间为重。若不及时治疗，会诱发关节变形或形成痛风石、尿路结石、肾结石、肾衰竭、尿毒症，甚至危及生命。痛风与风湿不同，庸医常把痛风当风湿治，结果越治越严重，甚至瘫痪残疾。



“足痛风”

将长期沉积在体内各部位的痛风结晶分解成水，二氧化碳和可溶性钠盐，通过尿液排出体外，防止再次沉积形成结石；还可以有效纠正嘌呤代谢紊乱，调节尿酸，平衡血尿酸浓度，改善病灶机体微循环，从而达到康复的目的。

藏羚十五味乳鹏丸是《中华人民共和国药典——藏药》重点收载品种，国药准字专治痛风的新药。临床观察证实：藏羚十五味乳鹏丸适用于各类痛风患者，不论男女老幼，病史长短，均可以得到有效治愈，服药后3-7天显效，2-3个疗程临床治愈，5-6个疗程还你健康生活(2盒为一个疗程)。

读者可登陆：www.fogeyz-tfa.com 查阅。或拨打0731-85516127 咨询。授权经销地址：长沙：东塘楚仁堂大药房 株洲：人民药店(新华书店内) 湘潭：基建营福顺昌医药堂。免费送货或邮寄。

中风后遗症的 预防与治疗

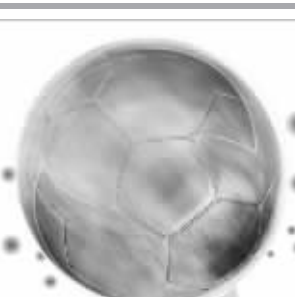
急性脑血管病，中医又名卒中或中风。因其起病急骤，证见多端，变化迅速，犹如自然界的风善行而数变，故称中风。中风患者虽经过积极治疗，大多仍然存在后遗症，常见的有瘫痪、失语、大小便失禁、性格异常、痴呆等等。一直以来，医学界对于中风后遗症缺乏确切有效的治疗方法。目前的共识是单一的西医治疗对于中风后遗症效果欠佳。近年来在中风及其后遗症的治疗上，民族医药经过数百年乃至上千年的传承和发展，呈现出异军突起之势，藏医为其中的佼佼者。

目前，治疗中风后遗症的藏药最具代表性的是金河七十味珍珠丸。金河七十味珍珠丸在15世纪由藏医南派领袖年尼多杰研制成功，它由蓝宝石、珍珠、玛瑙等20多种矿石、金、银、铜、铁等10余种金属，以及麝香、藏红花、羚羊角、安息香、牛黄和珊瑚等70种药材制成，对出血性和缺血性中风都有良效，尤其擅长治中风后遗症。金河七十味珍珠丸庞大的处方是目前中、西药都无法逾越的高峰，一种药物蕴含多达七十味药理成分，这是非常罕见的。

金河七十味珍珠丸3天只需服1粒，特重者1天服1粒，每粒药效持续72小时，药量小，药效猛，大大减轻了患者因服药多而导致各种脏器受损和产生抗药性的风险。临床观察证实：服用金河七十味珍珠丸一个疗程：肢体瘫痪、言语不清、吞咽困难、口眼歪斜、视觉模糊、流口水、大小便失禁等症状即可改善，服用3个疗程病人可以自行走路，生活基本自理，达到理想的恢复状态。患者担心“吃了没效果，不能治愈花冤枉钱”，金河藏药郑重承诺：凡一次性购买金河七十味珍珠丸一个疗程赠送1小盒，试服1粒，自感无效全额退款！（注：5盒为一个疗程）

目前，金河七十味珍珠丸已在湖南上市，读者可拨打0731-85516127 咨询或登陆 www.qishiwei.com 查阅。还可以在以下经销地址就近购买：长沙：东塘楚仁堂大药房 株洲：人民药店(新华书店内) 湘潭：基建营福顺昌医药堂。免费送货或邮寄。

看球 一个不漏 结石 一颗不留



长沙南湖医院不断引进国际上治疗结石病最先进的治疗技术，先后引入：①美国钬激光腔内碎石取石术 ②德国狼牌经皮肾镜取石术 ③日本奥林巴斯膀胱镜取石术 ④日本奥林巴斯腹腔镜取胆结石 ⑤日本软性输尿管镜取石术 ⑥2010年5月1日又投巨资引进新一代德国ESWL体外磁波碎石机。主国务院特殊津贴获得者、原湘雅医院泌尿外科主任卢文能教授及广州军区总医院原泌尿外科谢主任应邀。成功治愈各种疑难、复杂型结石病人3000余例，收到全国各地锦旗、感谢信3000余件，病友就诊可直接查询相关病例。

●专家忠告：四年一届的世界杯，让人难以向不熬夜、熬夜看球赛的“球迷”一般缺少不了啤酒、海鲜、烤肉佐餐，这些食物都会产生大量的尿酸，嘌呤，容易产生结石病。也不要盲目地补充维生素C，人体能利用的维生素C一天不会超过1克，过多服用就易产生结石。

南湖医院又投巨资引进德国技术碎石机 及美国GE彩超 (检查更精确 碎石更彻底 无痛更安全)

新一代碎石机 “打” 结石 只收 580元

值此我院又投巨资引进德国新技术碎石机，美国GE彩超及第19届南博会开幕之际，为感谢二湘结石患者对我院碎石中心二十年的信赖和支持，7月11日前预约即可享受以下健康世界好礼：

- ①超普查结石免费；结石病住院手术免费300元；
- ②泌尿系统结石、胆结石医保、农合病友预约独享门槛费免50%；
- ③残疾患者、下岗工人、特困农民工、烈军属的结石病患者免费救助。

地址：长沙市南湖路270号 乘车指南：市内乘1、101、134、122、160、139、901、908、601
结石专线：0731-8208 8208 QQ: 1207969832 网址: www.nhjkw.cn
地址：长沙市南湖路270号 乘车指南：市内乘1、101、134、122、160、139、901、908、601