

# 观看奥运比赛 莫乱了生活节奏



东京奥运会即将拉开帷幕，不少观众准备常驻电视机前，欣赏精彩赛事。在此提醒大家，看奥运，切莫乱了生活节奏，影响身心健康。

## 饭后“八不急”

**不急于吸烟** 饭后吸烟的危害比平时大10倍。这是由于进食后的消化道血液循环量增多，致使烟中有害成分大量吸收而损害肝、脑及心脏血管。

**不急于吃糖** 糖容易转化为脂肪，造成肥胖。糖还能使胰岛分泌功能减退，促进糖尿病的发生。

**不急于饮茶** 茶中大量鞣酸可与食物中的铁、锌等结合成难以溶解的物质，无法吸收，致使食物中的铁质丢失。如将饮茶安排在餐后1小时就无此弊端了。

**不急于洗澡** 饭后洗澡，体表血流量会增加，胃肠道的血流量便会相应减少，从而使消化功能减弱。

**不急于散步** 饭后“百步走”，会因运动量增加，而影响消化对营养物质的消化吸收。特别是老年人，心功能减退、动脉硬化及血压反射调节功能障碍，餐后多出现血压下降等现象。

**不急于开车** 事实证明，司机饭后立即开车容易发生车祸。这是因为吃饭以后胃肠对食物的消化需要大量的血液，容易造成大脑器官暂时性缺血，从而导致操作失误。

**不急于吃水果** 因食物进入胃里需长达1~2小时的消化过程，才被慢慢排入小肠。餐后即食水果，食物会被阻滞在胃中，长期可导致消化功能紊乱。

**不急于松裤带** 饭后放松裤带，会使腹腔内压下降，这样对消化道的支持作用就会减弱，而消化器官的活动度和韧带的负荷量就要增加，容易引起胃下垂，出现上腹不适等消化系统疾病。

聂勇

## 四肢、双眼多活动

长时间盯着电视屏幕易导致临时性近视，同时由于眨眼次数减少也会引发视觉疲劳，眼睛干涩、发红，甚至有灼热感。因此不要看电视或电脑屏幕超过1个小时，最好利用赛事休息间隙时多做眼球运动，如上下转动、左顾右盼，可有效放松眼部肌肉以缓解疲劳。如果眼睛感到过分干涩，可选用缓解疲劳、清凉滋润的眼药水，或者将两手掌摩擦至热，然后贴盖在眼部，促进眼部血液循环。此外，不要久坐在电视机或电脑前不动，可利用比赛间隙多站起来活动活动，尤其是活动肩颈部和头部。

## 适当放松缓解情绪

观看比赛时易使人精神紧张，情绪激动，以致交感神经兴奋，肾上腺素分泌增加，从而引起血管收缩，心跳加快，血压急剧升高，造成高血压、动脉硬化患者发生中风，冠心病病人因心肌缺血缺氧出现心绞痛、心肌梗塞，甚至危及生命。既往患有心、脑血管疾病的人，一定要注意控制情绪，精神自然放松，保持情绪稳定。观看比赛时，要注意放松面部肌肉，不要咬牙、握拳和耸肩，若感到情绪紧张，可做几次深呼吸，或嚼点口香糖，以降低大脑皮层兴奋，缓解紧张情绪。

## 倒头就睡不科学

看完各类比赛，很多人倒头就睡。但刚刚观看完激烈的竞技

比赛，人的整个机体仍处于兴奋状态，很容易失眠。这时，可以先走一走，平复一下情绪，可以进行一些热敷促进血液循环，或者睡前喝一杯牛奶，都可以起到安神、助睡眠的作用。

## 合理安排看赛事

夏天昼长夜短，对于许多晚睡早起的人们，应保证不少于半小时的午睡，以缓解和消除疲劳以及各种不适。要根据自己当前身体状况，在保证身体健康前提下，有选择性的观看自己感兴趣的比赛项目。有两类人群不适宜熬夜观看比赛：一是年龄偏大、身体肥胖，有潜在心脑血管疾病的人群。因为精神的过度兴奋，会导致心动过速，血压升高，诱发脑梗塞、心绞痛，严重的会出现猝死的情况；二是焦虑、失眠、抑郁等症状的人群，有这些症状的人群熬夜看比赛可能导致植物神经功能紊乱，也会诱发心脏方面的疾病。

## 观赛饮食有选择

看比赛时吃东西是一些体育迷的习惯，也是他们补充体能消耗的方法之一。但尽量不要深夜吃，夜晚人的肠胃处于休息状态，消化功能相对较弱，夜间饮食不仅打乱了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。高糖虽有高热量，短时间内会让人兴奋，但会加速消耗体内的B群维生素，使人更容易疲劳，且容易引来肥胖问题。因此，夜晚应尽量少吃或不吃。

夜间如果实在饥饿，所选食物应以清淡为主，如喝碗粥或喝些汤水，吃点水果，也可吃一些花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品，以补充蛋白质、维生素B、维生素E及钙和铁等矿物质。

成都市第二人民医院  
副主任医师 宁蔚夏

## 文明潇湘 爱卫同行

### 当心冷饮冰块 细菌超标

冰饮在夏季成为许多人解渴的首选，但事实上，许多知名连锁奶茶店、咖啡店、快餐店都曾被曝出因冰块保存不当或使用的器具清洗消毒不到位导致细菌超标。

菌落数量超标说明存在卫生隐患，生产操作不够规范，食品卫生状况有待改进，而冰块是否可以食用关键在于是否存在致病菌。

细菌的类别比数量更重要。冰块中常出现的菌株一般不会直接导致疾病，但是有些会导致腹泻、尿路感染、呼吸道疾病、血液感染。喝下含有致病菌饮料的人，轻者可能患上急性肠胃炎，重者则会导致感染性休克。

怎样避免不安全的冷饮冰块？首先，大家要了解，冷饮冰块中可导致疾病的菌群一般是通过受污染的水以及与人的接触传播的。因此，无论是家庭自制还是外出购买冷饮，都要注意避免制冰时的环境污染以及对冰块的二次污染。

其次，消费者在购买饮料时，要仔细考量餐饮店批量制冰卫生环境：制冰所使用的制冰机，制冰使用水源的管道、过滤器的滤芯、储藏冰的冰箱、盛冰容器、盛冰用的铲子等，如果没有及时、定期清洗消毒，都可能造成污染；冰块暴露在空气中的时间过长，操作人员在取冰的时候不小心带入细菌，也可能导致冰块菌落超标。

在家自制冰块也要注意卫生安全：把水倒进冰格时，手难免会碰到水，所以要先洗手；做冰块的水建议使用可以直接喝的水；倒水之前将冰格清洗干净，可以用开水烫一烫；注意冰箱冷冻环境的卫生，食用冰和冰激凌等即食冷饮要与生鲜食品分开放置。

杭州市红十字会医院消化科  
副主任中医师 刘肆辉

## 暑期出游 掌握喝水技巧

暑期出游途中，人们往往玩得汗流浹背，体内钠盐等电解质流失的概率很高。如果此时大量饮用淡水而未补足盐分，水分经胃肠吸收后，又随着汗液排出体外，使盐分流失的情况更加严重。当血液中的盐分减少到一定程度后，人们就会出现头晕眼花、呕吐乏力和手臂、腿部肌肉疼痛等轻度“水中毒”的常见症状。避免出现“水中毒”，必须掌握好喝水的技巧。

第一，要喝适量的淡盐水。在

旅途中喝一些淡盐水，可以补充由于人体大量排出的汗液带走的无机盐。最方便的办法是，在500毫升饮用水里加上1克盐，并适时饮用。这样既可补充机体需要，同时也可防电解质紊乱。

第二，喝水要次多量少。旅途中，口渴不能一次猛喝，应分多次喝，且饮用量少，以利于人体吸收。合理的方式是，喝水每次以100毫升至150毫升为宜，间隔时间为半个小时。

第三，尽量避免喝下温度过低

的饮用水，不要贪图一时痛快，暴饮冷饮。旅游出行过程中，人的身体会产生很多的热量，使体内的器官处在比平时热得多的状态之中。此时大量喝冷饮，会使喉咙、食管、胃等器官遇冷而急剧收缩，使人感到不适，俗称“炸肺”。因此，旅行者最好不要喝5℃以下的饮料，而喝10℃左右的淡盐水比较科学。这样既可达到降温解渴的目的，又不伤及肠胃，还能及时补充人体需要的盐分。

刘姿含