



世界杯要看健康也别忘了

核心提示

2022年卡塔尔世界杯正在如火如荼进行中,全世界的球迷们迎来了四年一度的狂欢。在中国,由于时差的缘故,大多数比赛的时间是晚上乃至凌晨,不少球迷为了追赛事,甚至将熬夜、喝酒、夜宵视为看球的“三大件”。这些不健康的看球方式,让一些球迷还没看完球赛,先进了医院。本期健康周刊,我们来关注世界杯期间的健康饮食与作息。



1 卡塔尔世界杯宣布“禁酒” 喝酒伤全身,禁了挺好

当地时间11月18日,国际足联发表声明表示,在卡塔尔世界杯全部8座球场以及周边区域将禁售酒精饮料。卡塔尔是一个严格控制酒精的国家,在公共场合饮酒属于违法行为。游客不能将含酒精饮品带入卡塔尔,仅能在数十家有执照的酒店和俱乐部喝酒。

大家都知道,大量喝酒对身体有害。目前研究表明,即使少量喝酒,不管是白酒、啤酒、红酒,对身体的健康都没有好处。

喝酒伤大脑。2022年3月发表在《自然·通讯》上的一项研究显示,即使是少量饮酒也与大脑容量的减少有关。饮酒越多,脑体积改变的程度越明显。并且喝酒让大脑萎缩的同时,也会加速它的衰老。

喝酒伤咽喉。保护咽喉,限酒是重要手段之一。酒精会刺激下咽,可能会引发扁桃体疾病、喉癌等。

喝酒伤食道。饮酒是目前比较明确导致食管癌的因素之一,因此要适量饮酒。

喝酒伤心。摄入过量的酒精,无论葡萄酒、白酒、啤酒,都有可能患上酒精性心脏病,表现为心室体积扩大、心肌肥厚、心脏增大。有关研究表明,过量饮酒可显著增加患房颤的风险,适量饮酒亦可增加房颤风险。

喝酒伤胃。酒精对胃黏膜的损伤是比较明显的,建议少喝或不喝烈性酒。

喝酒伤肝。长期大量饮酒会导致酒精性肝病,

初期通常表现为脂肪肝,进而可发展为酒精性肝炎、肝纤维化和肝硬化,进一步发展为肝癌,严重酗酒时可诱发广泛肝细胞坏死甚至肝衰竭。

喝酒伤骨头。酒精会使骨骼中钙、镁等矿物质流失,从而导致骨骼变脆。饮酒越多,骨骼的危险就越大。想要保护骨骼,要限酒或戒酒。

喝酒伤胰腺。大量喝酒可以刺激胰液分泌,诱发急性重症胰腺炎。这种病完全是吃出来的,比如酗酒、暴饮暴食、肥胖人群都容易诱发胰腺炎。

喝酒伤皮肤。“酒渣鼻”学名叫“玫瑰痤疮”,就是那种红红的鼻头,长期饮酒会增加玫瑰痤疮的发病风险。

喝酒伤前列腺。入冬后,很多中老年人在晚上临睡前或吃晚饭时会喝点白酒。但需提醒的是,冬天喝酒易刺激前列腺导致其充血肿胀,诱发前列腺疾病发作。

喝酒伤血管。2019年的《动脉粥样硬化患者甘油三酯升高的管理中国专家共识》中指出,无论大碗喝酒还是小酌怡情,只要饮酒就会增加甘油三酯水平。甘油三酯水平升高增加了动脉粥样硬化的风险。

喝酒伤睡眠。酒精进入人体后,先是引起中枢神经兴奋,随着酒精浓度的升高,又会使中枢神经受到抑制而产生困意、昏昏欲睡。很多人认为这会“助眠”,事实上,这是中枢神经受损害的表现,它破坏了神经系统兴奋与抑制的平衡,对人有害无益。酒后醒来时,往往更会感到头昏脑涨、白天没精神等不适症状。

2 熬夜看球很嗨 但需注意这些

球赛中,一次默契的配合使得球迷兴奋大叫;而一次失之毫厘的射门又会引起球迷捶胸顿足……其实,人体长时间的处于亢奋状态,很容易诱发心脏病、心肌梗死等疾病,而熬夜、饮酒、油腻的夜宵,更会大大增加这个风险。特别是大量饮用冰镇啤酒,有可能诱发冠脉痉挛,这对患有高血压、糖尿病的高危人群更加危险。

相关报道指出,1996年欧洲杯决赛,由于荷兰队以4比5不敌法国队,荷兰男性心梗或脑卒中的死亡率,比前后10天的平均死亡率,提高了51%;而1998年法国世界杯决赛,法国队3比0大胜巴西队,当天法国男性心梗死亡率较前后下降了29%,由此可见比赛的胜负确实可以左右球迷的心脏。

看球赛时,具体应注意哪些事项?

1. 精选自己关注的赛事,最好不要熬夜,因为凌晨0—3时为缓解疲劳的最佳时间,应尽可能保证在这个时间段里的睡眠。如果必须熬夜看球,要提前休息,如因看比赛兴奋失眠,可利用洗热水澡、听轻音乐等帮助入睡;次日利用午休恢复精

力。此外,不建议“连续作战”,即频繁熬夜。建议尽量一周熬夜不要超过两晚,否则睡眠欠债,很难偿还。

2. 看球赛免不了需要买些零食,但要注意夜宵种类的选择,不要吃太多辛辣刺激性食物,而薯片、巧克力、饼干等零食过多摄入,则容易造成肠胃负担;凉菜、卤菜等容易藏有致病细菌,可能引发疾病。适当多喝水或淡茶,熬夜更要清淡饮食。建议熬夜看球应多吃坚果,以及香蕉等性温水果;晚餐选择清淡食物,注意补充维生素B和蛋白质;可配鲜榨果汁,补充维生素C。

3. 看球时尽量“淡定”,不要因为一两个球的得失而狂喜或狂怒,避免情绪过于兴奋和激动。若出现持续头晕、心慌、胸闷等症状时,一定要引起重视,必要时及早到医院就诊。而患有高血压、冠心病、糖尿病的患者或者60岁以上老年人,建议尽量不要熬夜看球,第二天的直播也很精彩哦,同时,这类人群还要避免过于激动,以免诱发心肌梗塞和脑出血。患有颈椎、腰椎疾病的球迷,则应注意选择正确坐姿,同时要定时起身活动一下,以免同一姿势久坐引发疾病。

3 “大腿肌肉”有多重要? 看看世界杯运动员就知道了

赛前,葡萄牙足球运动员克里斯蒂亚诺·罗纳尔多(俗称“C罗”)在社交平台晒出球场照,大腿肌肉备受瞩目。此前,阿根廷足球运动员利昂内尔·梅西的大腿肌肉,也收获了网友惊叹。腿部是大肌肉群比较集中的部位,也是维持身体平衡的重要部分。人体的许多动作需要腿部发力,腿部肌肉越强,身体的稳定性、平衡性就越强。有肌肉的大腿不仅显得更健美,还会给身体带来一系列好处。

降低早亡风险。长寿的老人大多步履矫健,行走如风。如果失去了行走能力,人体的各个系统都会出现衰退,如运动系统(肌肉萎缩)、神经系统(感觉迟钝)、心血管系统(下肢静脉曲张)、消化系统(食欲减退、便秘)等。发表《英国医学杂志》上的一项研究,分析超252万成年人的健康数据发现,大腿围每增加5厘米,与全因死亡风险降低18%相关。

保护膝关节。腿部肌肉可以给膝关节提供支撑,适度进行腿部肌肉练习,不仅能增加关节的稳定性、活动度,还可以分散、减少膝关节的压力。对老年人来说,腿部力量练习可以减缓膝关节功能的退行性改变,减少发生摔倒的可能性。

降低心脏病风险。肌肉里含有许多线粒体,线粒体越少,人体利用氧的能力就越差,心脑血管疾病风险也会提高。丹麦哥本哈根大学医院发现,大腿围小于46厘米的人,相较于60厘米者,患心脏病几率增加2倍。

预防骨质疏松。骨骼肌是附着在骨骼上的保护层。如果骨骼肌发达,骨质流失就会相应减少。锻炼肌肉还可以刺激骨骼,增强骨密度,达到预防骨质疏松的目的。

提高新陈代谢。肌肉是人体代谢热量的主要场所,肌肉少,基础代谢率低,人就容易肥胖。适度增加肌肉占比,有助于提高新陈代谢,减少脂肪堆积。

20岁后,人体肌肉量开始逐渐减少。相对上肢和躯干,下肢肌肉量减少得更快。位于大腿前侧的“股四头肌”,是下肢肌肉中衰退最快的,25岁是衰退高峰期。到了60岁,该处肌肉量减少到25岁时的60%左右。肌力衰退会导致行走不便,老年人尤其如此。因此,人们应关注腿部肌肉力量,

以便及早采取应变措施,延缓肌肉衰退。

大家可以用一个动作来测试大腿肌肉力量:双手抱臂,端坐在椅面前缘,起立站直,随后迅速坐下。

以40岁左右男性为例,如果能够在7秒内快速重复10遍,或者在8至10秒内以一般速度重复10遍,说明下肢肌力能达到预防三高等生活习惯病的标准。如果用时超过11秒,说明大腿肌力衰退较多,需要针对性锻炼。普通人不需要运动员一样强壮的大腿,但同样可以强化下肢力量,提高身体稳定性。

如果大腿肌肉力量不足,也可以通过一些运动来改善。

靠墙半蹲。背部贴墙站立,将脚向前移动大约一步,弯曲膝盖直到大腿与地板平行,并与身体上半身呈90度,保持60秒。刚开始也许只能坚持几秒,可以试着慢慢延长训练时间。如果站立不稳,将手臂放在墙壁上,更有助于保持身体平衡。这项训练3次为1组,建议每天练2组。

腿弯举。手扶椅背,站在椅子后弯曲左腿,并将左脚跟朝向屁股方向,短暂保持后,慢慢将脚放回原来位置。重复上述动作10次,然后换腿进行。每次每条腿做30个弯举动作。为增加挑战,还可适当负重。

站立抬腿。站立,双手握住椅子两侧,保持背部挺直,将左腿向上抬起再回归原位10次,随后换腿进行。建议每次训练时,每条腿抬100次。

深蹲。两脚分开与臀部同宽,在胸前举起哑铃,或装满水的矿泉水瓶,肘部向下,弯曲膝盖下蹲,然后返回一次。深蹲时,注意膝盖不能超过脚尖。

弹力带横行。将弹力带放在脚跟上,两脚分开与臀部同宽,膝盖略微弯曲。绷紧核心肌群,将左脚先向左移动一下,右脚随后跟上,移动2至3下后,换另一侧重复。这个动作和上一步深蹲,每个动作做3至4组,每组10至12次,组间休息30至60秒。

练习以上动作时,如果感到膝盖疼痛,应立即停止。下次练习时,可以从较低难度、较少的训练量开始。

(综合《健康时报》《人卫健康》《生命时报》)

“高价床垫”上热搜 到底应该怎么选?

近日,“高价床垫”话题登上新闻热搜。不少人提出疑问:我们一生中至少有三分之一的时间要在床上度过,床垫有没有必要买那么贵的?专家表示,床垫并非越贵越好,和价格相比,选择适合自己的床垫才是正确的。

误区1:床垫越软越好

不少人认为好的床垫一定是躺上去特别柔软,让人陷进去。可经常一觉睡醒,人反而会觉得很累,出现腰酸背痛的情况。这是因为床垫过软时,身体支撑面积过大,但腰部部位又缺乏足够的承托力,会使脊柱无法保持正常的生理弯曲,肌肉一直处于紧张状态,久而久之就会引发腰部不适。长期睡这样的床垫,还会导致腰肌劳损。

误区2:腰不好要睡硬床垫

这类情况更容易发生在腰部不舒适的人群中。事实上,床垫并非越硬越好,过硬的床垫会导致身体的支撑面积过小,臀部和肩胛等部分成为身体的支撑点,而腰部一直呈悬空状态,缺乏支撑力,这样非但不能保护脊柱,也会导致肌肉的疲劳酸痛和劳损。

医生说的“硬床”是在床板上垫3至5厘米的软垫,即上面比较柔软而下面是硬木板的床,这样才符合人体脊椎的正常曲线。

其实,选床垫的关键点是要支撑身体。大家不妨这样自测:

1. 平躺在床上,手掌向下,将手放在下背部曲线和床垫之间,如果背部与床垫间没有空隙,那么这个床垫是合适的。如果有明显的空隙,床垫可能太硬了;如果把手伸进去都很费劲,那床垫就太软了。

2. 侧躺的时候,如果能感觉到床垫和身体的接触从肋骨、骨盆,直到脚踝都很贴合,那么这个床垫是比较合适的。如果不能,说明床垫太硬了;如果感觉髋部快要贴到床板了,说明床垫太软了,长期使用会出现骨盆的相关问题。

如果实在不知道该如何选,那么记住一个很实用的小方法:平躺在床垫上,放松,把双手伸到腰部下方,如果发现手不易抽出来,那就证明床垫与脊柱的弧度贴合度高,反之则是不适合。(综合《健康时报》)

公益广告

做好个人防护 出门要戴口罩

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

