



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，就进了医院。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；次日利用午休补充恢复精力。

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。肌肉里含有很多线粒体，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，然后返回为一次。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

