

熬夜看球赛 室内别关灯

球迷期待四年的南非世界杯再次点燃了足球的激情之火。但由于时差原因,这次世界杯大部分比赛直播都在午夜。长时间熬夜看球极易诱发各种疾病,因此球迷看球要讲究尺度,不能因此而忽视了自身健康。

护眼最重要 长时间看电视,尤其是世界杯期间熬夜看球,眼睛总一动不动地盯着荧屏,很少眨。眨眼少则不能充分湿润眼球;眼睛直视荧屏,睁得格外大,水分蒸发快,这些都容易引起眼睛干涩,导致干眼症。

有的球迷半夜看球怕影响家人休息,多把灯光熄了,电视音量调得很低,近距离观看,更有甚者几乎就蹲在了电视前面。而电视与室内环境反差大,眼睛更容易疲劳。

专家支招:熬夜看球时室内最好开着灯,保证亮度。因为电视与室内环境反差大,眼睛更容易疲劳。眼睛与电视的距离最好是电视机对角线的7倍。看球时不要紧盯着电视,应多眨眼,也可滴人工泪液帮助角

膜保持湿润,不要配戴隐形眼镜。

患有干眼症、高度近视、青光眼发病倾向的人,不宜宜长时间熬夜看球。当熬夜看球后发觉眼睛有干涩等不适症状时,应及时到医院就诊。

提防心脏病 患有心脏病、高血压的球迷,观看世界杯时要特别小心。

英国医学杂志上的研究报告指出,1998年法国世界杯,英格兰队在点球大战中输给了阿根廷队。当天英国心脏病患者人数增加了25%。

那些心脏状况良好和在家中通过电视观看比赛的球迷也会受到影响。不少球迷世界杯期间喜欢吃容易引发血管堵塞的食品,比如各种快餐。

专家支招:看球时必须适度控制情绪。有这类病史者,应减少看世界杯的时间,并及时配备药品,最好有家人陪伴。如果看球过程中发生胸闷、胸痛、心脏不适等症状,必须停止观看,情况严重者要立即到医院就诊。

夏季别忽视眼防晒

眼部需防晒 研究发现,来自于阳光的紫外线可分为三种,即紫外线A波、B波和C波。大部分紫外线C波在通过大气层时被吸收,所以到达地球表面的紫外线主要为A波和B波(分别占大约97%和3%)。现已证明,紫外线可导致许多急、慢性眼科疾病。如翳状窝肉的发生率可随日光照射的水平而升高。又如日光性角膜炎,也是一种最常见的紫外线所致的急性损伤,可引起剧烈疼痛、角膜混浊和视力下降。再如全球白内障的发病率也与紫外线辐射强弱的地理分布完全一致。可见,眼部防晒很有必要。

阴天也应戴太阳镜 很多人以为只有夏天才需要戴太阳镜,或阴天时没必要戴太阳镜。实际上,人们一年到头都应该戴太阳镜,即使是在阴天。

尽管戴太阳镜对眼睛有一定保护作用,但必须注意正确选戴太阳镜。优质太阳镜可滤除96%以上的紫外线,而劣质太阳镜不仅无紫外线功能,还会使瞳孔长时间扩大,增多进入眼内的紫外线,加大对眼睛的损伤。

目前优质太阳镜有:镜片掺入金属元素氧化物的太阳镜。这种镜片表面镀有一层真空金属膜,它既可透过可视光,又能反射95%以上的紫外线及红外线;镜片具有将光偏极化功能的太阳镜。这种镜片能将所有的有害光线全部阻隔,却不影响可视光的透过。(付晶)

早餐的营养误区

吃法一:“回味早餐” 此类早餐内容为剩饭菜。家庭主妇们,喜欢在前一天晚上有意识地多做些饭菜,第二天早晨给家人加热作为早餐。

营养缺陷: 这种早餐通常被认为有菜有肉还有主食,营养全面。但有点需要注意,并不是所有的菜类都适合。一定要避免吃隔夜叶类及绿色蔬菜,有可能产生致癌物亚硝酸盐。

如果要做蔬菜类的回味早餐,建议选择土豆、胡萝卜等。此外,吃之前一定要充分熟透。

吃法二:西式快餐 内容是指面包、汉堡、炸鸡等各种西式快餐。年轻、时尚的人群,觉得西式早餐方便快捷而且味道也不错。

营养缺陷: 这种西式早餐热量高,却存在营养不均衡的问题,往往缺乏维生素、矿物质、纤维素等营养。西式快餐大多以油炸为主,脂肪含量过高。

建议选择全麦面包。少吃油炸类食品,推荐牛奶、水果沙拉、玉米杯、粥汤类食品。

吃法三:油条豆浆搭配 很多老人不但口味上习惯了这种吃法,而且感情上也有多年的“积蓄”。

营养缺陷: 豆浆虽然健康,但早餐吃油条是最大的

需要戴太阳镜,或阴天时没必要戴太阳镜。实际上,人们一年到头都应该戴太阳镜,即使是在阴天。

尽管戴太阳镜对眼睛有一定保护作用,但必须注意正确选戴太阳镜。优质太阳镜可滤除96%以上的紫外线,而劣质太阳镜不仅无紫外线功能,还会使瞳孔长时间扩大,增多进入眼内的紫外线,加大对眼睛的损伤。

目前优质太阳镜有:镜片掺入金属元素氧化物的太阳镜。这种镜片表面镀有一层真空金属膜,它既可透过可视光,又能反射95%以上的紫外线及红外线;镜片具有将光偏极化功能的太阳镜。这种镜片能将所有的有害光线全部阻隔,却不影响可视光的透过。(付晶)



夏季天气炎热,人体也更觉疲惫,同时随着体表水分的蒸发,体内的消化液减少,人体的消化功能变差,胃口自然变得不好,老百姓称之为“苦夏”。

夏季由于体温高,心血管、消化、排泄及神经系统负荷增大,代谢率增加,营养素的消耗增加。单是出汗就要带走不少营养素,如维生素B族、维生素C、钠、钾、钙、镁、铁、锌、锰、铜、钼、硒等。所以夏日营养素的补充更重要。

夏天外面很热,自己感觉很焦渴的时候,更要注意饮食的温度,和饮食的性质。也就是说,越到夏天,我们越应该少吃生冷的东西,冰棍、雪糕、冷饮虽能清热解暑、止渴提神,但过量摄入冰棍、雪糕会使胃黏膜血管收缩,胃液分泌减少,引起食欲下降和消化不良,影响食欲。对于患有慢性肠胃道疾病者,更应少吃或不吃。剧烈运动后摄入大量的冷饮也会导致胃肠功能紊乱,严重时甚至会引起呕吐、腹痛、腹泻。而且,冷饮吃得多了,一定会影响正餐的摄入。尤其是对于处在生长发育阶段的少年儿童,冷饮更不宜多吃。“冬吃

消暑防暑宜饮汤



消暑防暑,除了注意做到饮食调理外,一日三餐应以清淡、少辣、易消化为主,多食一些含有丰富维生素的蔬菜和水果,还可常饮些易消化的防暑健身汤。

莲子汤 莲子20克,薏米、芡实各10克,白木耳(用水发过)1朵,先将莲子、薏米、芡实放入锅中,稍炒一下,再加水和白木耳炖熟。此汤具有滋阴养神、清热祛暑的作用,适用于夏季老人烦热、失眠等症。

山药汤 山药100克,去皮,清洗干净,与猪里脊肉50克,一同切成丝,倒入事先烧好的高汤中煮沸10分钟,用精盐调味后食之。此汤具有滋阴补肾和健胃止泻之功用,适用于身体虚弱、烦热失眠、食补不佳等老年人食用。

海带汤 干海带20克,用水发后,清洗干净,切成丝,入锅煮一下,先将大骨汤烧开,再下海带焖烂,可加少许醋调味。此汤可补血、补钙,特别是对预防老年人高血压、动脉硬化、脂肪过多和骨质疏松等病症有良好的作用。

前列腺易高发 世界杯期间,男性球迷连续看球少则两三个小时,多则七八个小时。如此长时间的久坐不动会造成全身尤其是会阴部血液回流不畅,前列腺高度充血,从而使前列腺寄居菌体大量繁殖而诱发前列腺炎。一些球迷一边看球,一边饮酒、抽烟,当自己支持的球队获胜之后还会通宵狂欢,使得前列腺充血的几率大大增加,加上连续“作战”造成免疫力低下,也成为前列腺炎的高发人群。

专家支招:看球时保持良好的坐姿,有意识地将重心向左右臀部轮换,每隔40分钟就要站起来活动一下。

(蔡小军 曹茂银)



一些老年人在体育锻炼、家务劳动后,喜欢大量猛喝开水或其他饮料,这种“急灌式”的饮水方法会突然加重心脏负担,使血液浓度骤然下降,导致心跳过快,产生心慌、头晕、心脏病患者更易导致危险,还会突然冲淡胃液、损伤胃黏膜,影响食欲及胃消化功能。同时,补水速度过快,水分一时难以被机体组织正常吸收,既不能有效地解渴,还会引起大量出汗,导致心律、血压失常。

盐、茶水最解渴

夏天大量出汗带走体内盐、维生素及钾、镁等微量元素。如果只喝白开水,进入体内的水分,不仅难以正常地进入血管、留存于细胞内,并且极易渗入汗腺及膀胱而迅速排出体外,不但难以解除渴感,反而会产生心悸、头晕等不适反应,如果在饮用的开水中加少量的食盐,便可使机体保持水分起到止渴的效果。

■餐前开开胃 要想胃口好,大家可以在餐前喝点果汁或是盐开水,这样可以解除肠胃脱水的现象,同时还可以促进肠胃蠕动,以及胃的排空,促进食欲。除此之外也可以吃一些帮助消化的药,如消化酶。这些都有助于开胃消化。另外,维生素片也是不错的选择,像B族的维生素片,对于改善胃口,促进消化功能都很有帮助。

■饮食清淡适口 拍黄瓜、凉拌西红柿、糖醋“心里美”、老醋花生、凉拌萝卜皮、凉拌莴笋、蒜泥茄子都是不错的佐餐凉菜。清淡的食物开胃、适口,还能起到解暑的作用。例如绿豆粥、荷叶粥、薄荷粥以及汤面条等,醋是很好的开胃品,大家可以在菜中加醋做佐料以此来改善胃口。

■食谱经常变换 这个季节原料丰富,变换花样和搭配,再学习点新做法会刺激我们的味蕾,勾起我们的食欲。

■适当增加辣 酸和辣都是典型的开胃食物。适量的酸、辣可帮助消化,增加食欲,有助于防止高温、高湿状态常见的消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱现象。

■液态食物养胃 牛奶、酸奶、豆浆、鲜榨果汁都是营养丰富的液态食品,在天气炎热时食用,既不会让我们的胃口下降,还能解渴降暑,并提供给身体诸多必需的营养素。

除此之外,在就餐前,可对就餐环境精心挑选,选择在阴凉、通风、相对安静的环境就餐。相对优雅的环境,人的胃口自然也会好起来。另外,如果没有充足的休息或睡眠,也会影响胃口。因此,在夏季要保证充足的休息时间,也是规范饮食的一个重要保证。(信息网)

老人 夏日养生水为先

老年人由于脏器功能减退,体液比中青年人要少15%左右,因此老年人的热平衡与抗热能力较差。如不经常、及时补充水分,很容易出现生理性缺水及血液浓度增大,影响血液正常循环,容易诱发高血压、脑血栓、心肌梗塞等严重病症。因此,老年人应经常主动饮水,不要等到口渴才喝水。

猛喝暴饮坏处多

一些老年人在体育锻炼、家务劳动后,喜欢大量猛喝开水或其他饮料,这种“急灌式”的饮水方法会突然加重心脏负担,使血液浓度骤然下降,导致心跳过快,产生心慌、头晕、心脏病患者更易导致危险,还会突然冲淡胃液、损伤胃黏膜,影响食欲及胃消化功能。同时,补水速度过快,水分一时难以被机体组织正常吸收,既不能有效地解渴,还会引起大量出汗,导致心律、血压失常。

盐、茶水最解渴

夏天大量出汗带走体内盐、维生素及钾、镁等微量元素。如果只喝白开水,进入体内的水分,不仅难以正常地进入血管、留存于细胞内,并且极易渗入汗腺及膀胱而迅速排出体外,不但难以解除渴感,反而会产生心悸、头晕等不适反应,如果在饮用的开水中加少量的食盐,便可使机体保持水分起到止渴的效果。

盛夏天天饮茶,既可补充水分及流失的维生素等人体必需的物质,又能生津止渴、提神醒脑、增强食欲,并有排毒、灭菌等疗效。

晨起饮水能防病 起床以后,如空腹时先饮下两杯水,既可有效补充生理性失水造成的水分不足,又可降低血液的黏稠度,加快血液循环,促进粪便、尿液等代谢废物快速排出,对预防老年人脑梗阻、脑血栓、高血压、动脉硬化、心绞痛等心脑血管疾病的发生以及泌尿系统结石、尿路感染等病症,均有重要作用。(健康网)



缺牙不镶源于三个误区

牙齿的主要功能是咀嚼食物,牙齿缺失后,首当其冲的就是咀嚼效率会相应下降。前牙缺失时,发音也会受到一定的影响,特别是齿音和唇齿音。前牙缺失还会使唇部软组织塌陷,影响美观。此外,牙齿缺失后,刷牙时往往不容易刷到缺失牙与邻牙相接触的那个面,软垢的长期堆积容易使邻牙产生蛀牙或者是牙周疾病。牙齿缺失后不镶牙还可能会引起相邻或相对的对牙齿发生倾斜或移位,严重时可产生咬合关系紊乱。因此,牙齿缺失后及时镶牙是十分必要的。但生活中人们对镶牙的认识往往存在如下三个误区。

误区一 镶牙不用着急,过几年再镶也不迟

当有牙齿缺失时,缺失牙相邻的牙齿就会失去制约,逐渐向缺牙的间隙发生倾斜或者移位;缺失牙的对颌牙齿也会因为失去咬合力的刺激而向缺牙的部位逐渐过长,最终使缺牙间隙逐渐变小。邻牙的倾斜和对颌牙的过长,都会使镶牙的难度增加。某些情况下需要将过长的对颌牙杀神经后磨短才能镶牙,有时镶牙的条件甚至会完全丧失。缺牙的时间越长,出现上述情况的可能性就会越大。某些情况下,缺失的牙齿长期不镶还可能会造成整个牙列的牙齿都发生移位,产生咬合紊乱或是颞下颌关节的

疾病。

牙齿缺失后3个月时是最佳的镶牙时间。因为牙齿缺失后,牙槽骨有一个逐渐吸收的过程。3个月时,牙槽骨的吸收已趋于稳定;3个月之内,必要时可以镶临时的假牙。

误区二 不缺牙的一侧能吃饭,就不镶牙

长期只使用一侧牙齿咀嚼,会造成这一侧的肌肉发达,而缺牙一侧的肌肉和颌骨因长期不使用和缺少刺激,则会发生萎缩。这样就会造成面部的不对称,严重影响美观。此外,长期使用一侧牙齿咀嚼也可能会造成咬合紊乱和产生颞下颌关节疾病,单侧牙齿长期负担过重也易引起牙周疾病。

误区三 等全部牙掉光,再镶满口假牙 当口内还有牙齿存在时,所镶的假牙叫做局部义齿;当牙齿全部缺失时,所镶的假牙叫做全口义齿,也就是百姓常说的满口假牙。戴用全口义齿容易出现固位力不足的缺点,也就是假牙不能稳定地位于牙床上,特别是下颌的假牙。如果口内还存在一些真牙,则可以利用其来加强假牙的固位力。此外,如果患者以前从未佩戴过假牙,直接佩戴全口假牙可能不容易适应。而从佩戴局部义齿开始,逐渐过渡到全口义齿,则相对较容易适应。(程菊)

糖尿病患者 不要忽视眼部不适

近年来,随着人们生活水平的提高,糖尿病的发病率也在迅速增加,而且发病年龄也有明显的年轻化趋势。据世界卫生组织权威预测,到2025年,全世界糖尿病患者数将由1995年的1.25亿急剧上升至2.99亿。我国现有糖尿病患者4000万人,已成为糖尿病患病率增长最快的国家之一。

糖尿病并发症的严重性

糖尿病是一种全身性的疾病,糖代谢紊乱是其最基础的表现。该病本身对人体所造成的危害并不可怕,可怕的是由于长期血糖控制不理想或忽高忽低所引起的各种严重并发症,其中包括大血管病变和微小血管病变。由糖尿病引起的微小血管病变主要有三种表现,即糖尿病视网膜病变、糖尿病肾病和糖尿病神经病变,其中糖尿病视网膜病变是最常见、最严重的慢性并发症之一,其患病率随着糖尿病患病时间的延长而显著增高。

眼部不适不可忽视

统计显示,糖尿病患者发病5年后出现眼部病变的几率为25%,10年后增至60%,15年后则高达75%-80%。糖尿病患者由于视网膜病变引起失明的概率是正常人失明概率的25倍。

当出现视物模糊、眼前有块状阴影漂浮、视力减退(尤其是在夜间视力更差)、视力范围(视野)缩小等表现时,表明患者可能已经进入糖尿病视网膜病变早期。此时应尽快进行眼部检查,否则如果耽误了最佳的治疗时机,随着病情的发展,最终可能导致失明,并严重影响患者的生活质量。

中药治疗糖尿病并发症效果好

糖尿病患者应该对由糖尿病所引起的视网膜病变的严重危害性有足够的认识,并引起高度重视,把糖尿病视网膜病变的筛查与预防作为治疗糖尿病的重

湿度影响人体健康

气象医学研究证实,空气相对湿度为50%~60%时,人体感觉最舒适。湿度过大,人体易遭受“湿邪”的侵害;湿度过小,则容易遭受“燥邪”的困扰。尤其是在气温较高时,如果空气湿度大,



汗液蒸发速度很慢,人会感觉很不舒服,还容易中暑。长时间生活在湿度较大的地方,人们还容易患风湿、类风湿等湿痹症。空气湿度过小时,不仅容易皮肤干裂,还易诱发咽炎、气管炎、肺炎等病症。据测定,当空气湿度高于65%或低于38%时,病菌滋生得最快;当相对湿度在45%-55%时,病菌的死亡率较高。此外,空气湿度过大时,由于甲状腺素及肾上腺素的分泌量相对减少,容易使人萎靡不振,所以要注意保持室内正常的湿度。(霍雨佳)