



熬夜看世界杯，边看边养生

最精彩的球赛还需熬夜

今年的世界杯足球赛在俄罗斯举行，中俄两国时差为5小时。根据国际足联已公布的开球时间表显示，球赛开球时间普遍偏早，且不必熬整个通宵就能观看大部分比赛。但是，到了淘汰赛后，凌晨2点的比赛开始增多，半决赛两场都为凌晨2点开球，算上中场休息和伤停补时结束时就已经凌晨4点多了。于是熬夜，变成了难以抗拒的选择。

中医生教你“看球养生”

- 中医医师郑艳华介绍，看球如能注意一些细节，依然可以做到熬夜不伤身——
- 1.多喝水，少喝冰镇啤酒**
不少人边看球，边喝冰啤酒，吃着烧烤、麻辣鸭和小龙虾等重口味食物。然而这些食物容易引起消化不良。啤酒的危害不用多说了，伤肝、伤肠胃、啤酒肚，而冰的更容易引起胃脘不适，诱发腹痛、腹泻等。而深夜时段，人的消化功能相对较弱，这时啤酒、肉串猛吃一通，也很容易引发胃肠疾病。
建议：看球过程中要注意补充水分，枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶等去火功效明显，是首选饮品。
 - 2.避免久视，久坐不动**
长时间面对电视、电脑，对眼睛伤害非常大，尤其是关灯看球的时候。用眼过度会造成眼周血液循环不良，引起黑眼圈、眼袋或红血丝。久坐会使得血液循环变缓，造成四肢肌肉僵硬和水肿。不少人看球姿势不当，头颈部长期处于过伸或过屈状态，导致颈部软组织劳损，有的甚至出现颈性眩晕的症状如视物模糊、头晕、头痛、颈部僵硬、恶心、呕吐等。
建议：抓紧中场休息，是放松的关键。利用球赛中场休息的时间，用手指轻轻按摩眼部周围肌肉或眺望远方，站起来捏捏肩颈、
 - 3.边看球边泡脚**
比赛过后大脑仍沉浸在球赛之中，容易影响睡眠质量。
建议：可以提前为自己准备一盆热水泡脚，泡完再搓搓涌泉穴有助于促进血液循环，消解疲劳感、提高睡眠质量。早上起床后再洗个热水澡，做一些舒展运动，有助于调节状态。中午时抽空午睡补觉，20-30分钟为宜，有助于下午保持更好的精神状态。



怎样保护好好自己的腰？

运动医学专家建议，尽量避免或者少做会引起腰痛的动作，并加强相关肌肉尤其是腰背肌肌肉力量练习

您患过腰痛吗？
您都是在什么情况下出现腰痛呢？

“以我的诊疗经验来说，即使是在大街上随机抽样问这两个问题，我相信大多数人的回答都会是肯定的。”杨渝平说，因为腰疼这个病症的确极其常见，尤其是40岁以上的中老年人。

腰疼通常是由于什么原因引起的呢？

最常见的恐怕要数腰肌急性扭伤、腰肌劳损、腰小关节脱位、腰椎间盘突出或者突出、腰肌筋膜炎、腰椎棘上或者棘间韧带损伤等这几种病了。别看腰都会得这么多种疾病，但您并不要太担心，因为除了比较特殊的或者严重的情况，这些病绝大多数是可以自己预防和自我治疗的（在绝大多数情况下，不是必须手术的情况下）。

下面就给大家介绍一下比较容易被普通人掌握的与腰痛相关的自我保护和治疗知识。

几个重要的基本原则：

- 1.治病要治本，首先尽量避免腰疼的发生，或者说要避免或者少做会引起腰痛的动作；只有去除了诱因，才能从根本上治疗腰疼，否则，医生恐怕只能变成神仙，才能给您把腰疼给治好。
- 2.平时要加强保护，也就是加强相关肌肉尤其是腰背肌肌肉力量练习，以增强腰部对外界负荷或者刺激的抵抗能力，这样也可以减少腰疼的发生。
- 3.腰疼发生时一定要适当合理的休息，尤其是平卧或者俯卧，让损伤的组织得到足够的休息，疾病才能最快地康复。
- 4.千万不要随便找经验不足的按摩师等进行力量较大的推拿按摩，容易出现疼痛加重甚至病情加重，造成严重后果。

(据新华网)

每天觉得腰酸背痛？坐一会儿就觉得浑身较劲？提点重物就觉得直不起腰来？往床上一躺感觉肌肉酸疼？怎样保护好自己的腰？如何通过锻炼缓解腰疼？运动医学专家杨渝平的健康讲座《站直了，别趴下！您能做到吗？》为你解答。

腰疼诱因的预防：搬重物应该先蹲下来，然后再搬起；洗衣服、长时间工作，应该经常起立活动一会，如半小时应该有5分钟左右的活动时间；当然，坐姿也非常重要，坐的姿势不好，对腰的损伤肯定会比较严重的。

相关肌肉力量练习：主要包括两个部分，即腹肌和腰背肌的肌肉力量练习。因为这两组肌肉是一对拮抗肌（就是一组从前面支撑我们的身体，另一组从后面支撑我们的身体），两者都需要有足够的力量才可以维持我们正常的姿势。尤其想一想，这些肌肉要为我们工作七八十年左右，不把它们锻炼得比较强壮，它们又怎么能正常地为我们服务那么多年呢？

练习方法：

保持约10秒钟

腹肌练习

腰背肌练习

以上这些动作的练习原则，就是要反复（一天4-6组，每次练习到疲劳为一组）和坚持（每天一次或者隔天一次练习）。

看球期间 全家滋养

清肝火之功效，适用于熬夜后头晕、头痛、易怒及眼红者服用。

●猪腰炖杜仲——补肾壮腰
材料：杜仲25克、猪腰子1个，水适量炖1小时，加盐少许调味，吃肉喝汤。
功效：具有滋补肝肾，强壮筋骨之功效，适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

●猪肉杞子汤——滋补肝肾
材料：新鲜瘦猪肉200克，枸杞子30克，香油少许，精盐适量。将枸杞子、猪肉片及精盐少许，烧熟20分钟使肉熟烂后，加入适量香油即可。
功效：适宜于熬夜后头晕耳鸣，视物昏花，双目干涩，腰腿酸痛，气短乏力者服用。

看球后，口腔不妥，肛肠不适，喝这三款汤

世界杯比赛越来越精彩，为熬夜看球赛，很多人都预备了红牛、茶、咖啡等饮品以提神，不少人还会在酒吧饮酒看球。由于烟酒刺激加之熬夜，很容易虚火上炎，如不注意保养，球赛结束后咽炎、口腔溃疡、痔疮等“球赛后遗症”便会开始显现出来。

医师黄汉超认为，这些虚火主要集中在口咽和肛肠，调理上应该清肺养阴，健脾益气，白天的饮食上可以适当多吃丝瓜、苦瓜、冬瓜、芽菜、豆腐等食材，配伍例如竹笙、黑木耳、雪耳等山珍。

人参叶无花果淮山煲排骨
【材料】：人参叶5g，无花果20g，淮山30g，红景天3g，排骨500g，生姜3片
【做法】：排骨斩件洗净后，锅内加水2500ml，所有食材一起下锅，大火转小火煮1.5小时后下盐调味即可饮用。
【功效】：利咽清热，生津提神。人参叶是植物人参的叶子，味甘苦微寒，具有清热解暑，生津止渴的功效，因此是很适合在暑天使用的保健中药材之一，和有“西域人参”之称的红景天配伍，能显著兴奋大脑神经，并提高人体的免疫力，所以对清虚热及提神功效更加显著，无花果健脾开胃，利咽清肠，和健脾扶正的淮山相配，有助于修复受损细胞，并有一定预防痔疮发作的功效，是一款很适合熬夜人士的保健汤水。

西洋参枸杞黄精炖水鸭
【材料】：西洋参5g，枸杞子30g，黄精10g，水鸭500g，生姜3片
【做法】：水鸭去毛及内脏，洗净后斩件，炖盅内加水2000ml，所有食材一起放入炖盅，大火转小火炖1.5小时后下盐调味即可食用。
【功效】：利咽解毒。青榄也即沙榄，味甘酸性平，有清肺利咽，生津解毒的功效，《本草经疏》记载：青榄“能生津液，酒后嚼之不渴，故主消酒”，现代药理研究表明，青榄不仅能利咽，还有护肝护胃、抗菌消炎的功效。胎菊于菊花花蕾未开放时采摘，气味较白菊花更加芳香浓郁，清肝明目、利咽消肿的效果较白菊花更佳，薄荷叶利咽消肿，提神醒脑，三种药材相配，既保护咽喉又能解酒毒，是一款很适合熬夜看球时的保健茶。由于青榄营养成分丰富，因此泡茶后最好吃青榄肉，保健效果更佳。

(据新华网)

看球后，口腔不妥，肛肠不适，喝这三款汤

世界杯比赛越来越精彩，为熬夜看球赛，很多人都预备了红牛、茶、咖啡等饮品以提神，不少人还会在酒吧饮酒看球。由于烟酒刺激加之熬夜，很容易虚火上炎，如不注意保养，球赛结束后咽炎、口腔溃疡、痔疮等“球赛后遗症”便会开始显现出来。

医师黄汉超认为，这些虚火主要集中在口咽和肛肠，调理上应该清肺养阴，健脾益气，白天的饮食上可以适当多吃丝瓜、苦瓜、冬瓜、芽菜、豆腐等食材，配伍例如竹笙、黑木耳、雪耳等山珍。

人参叶无花果淮山煲排骨
【材料】：人参叶5g，无花果20g，淮山30g，红景天3g，排骨500g，生姜3片
【做法】：排骨斩件洗净后，锅内加水2500ml，所有食材一起下锅，大火转小火煮1.5小时后下盐调味即可饮用。
【功效】：利咽清热，生津提神。人参叶是植物人参的叶子，味甘苦微寒，具有清热解暑，生津止渴的功效，因此是很适合在暑天使用的保健中药材之一，和有“西域人参”之称的红景天配伍，能显著兴奋大脑神经，并提高人体的免疫力，所以对清虚热及提神功效更加显著，无花果健脾开胃，利咽清肠，和健脾扶正的淮山相配，有助于修复受损细胞，并有一定预防痔疮发作的功效，是一款很适合熬夜人士的保健汤水。

西洋参枸杞黄精炖水鸭
【材料】：西洋参5g，枸杞子30g，黄精10g，水鸭500g，生姜3片
【做法】：水鸭去毛及内脏，洗净后斩件，炖盅内加水2000ml，所有食材一起放入炖盅，大火转小火炖1.5小时后下盐调味即可食用。
【功效】：利咽解毒。青榄也即沙榄，味甘酸性平，有清肺利咽，生津解毒的功效，《本草经疏》记载：青榄“能生津液，酒后嚼之不渴，故主消酒”，现代药理研究表明，青榄不仅能利咽，还有护肝护胃、抗菌消炎的功效。胎菊于菊花花蕾未开放时采摘，气味较白菊花更加芳香浓郁，清肝明目、利咽消肿的效果较白菊花更佳，薄荷叶利咽消肿，提神醒脑，三种药材相配，既保护咽喉又能解酒毒，是一款很适合熬夜看球时的保健茶。由于青榄营养成分丰富，因此泡茶后最好吃青榄肉，保健效果更佳。

(据新华网)

熨烫除螨 每天擦洗 每周晾晒

做好这三步睡凉席不得病

天气越来越热，市民在贪图凉爽睡凉席的同时，还要小心“凉席病”。皮肤科医师陈周表示，夏季人体容易出汗，汗液与皮肤遗留在凉席的缝隙中，潮湿的环境下，极易滋生螨虫，受螨虫的叮咬而导致的皮肤炎症俗称“凉席皮炎”，多表现为红点状的丘疹。

什么是“凉席病”？

凉席上常会隐藏着一种个体微小的害虫——螨，人们肉眼难以发现。螨的排泄物及死螨尸体碎片是一种很强的致敏源。一些过敏体质的人接触后也会出现过敏性皮疹。

草席上容易滋生螨虫，而螨虫叮咬也容易出现皮肤炎症，如果是叮咬引起，皮疹上可以看见针头大小的咬痕或瘀点。

陈周提醒，凉席存放不好，也常会造成螨虫滋生繁殖。

此外，如果体质较弱，肠胃虚寒，过早贪凉使用凉席，会造成腹泻腹痛关节痛等疾病。

凉席上的螨虫怎么清除？

陈周表示，在选择凉席的材质上也很重要，茅

草编成的凉席更容易过敏，用竹、藤编制的凉席引起过敏的情况较少。她建议有过皮肤过敏史的人选用精编组织的竹、藤凉席。

陈周还建议，在每年首次使用凉席前，必须对凉席进行开水烫洗，再放到阳光下暴晒，在使用过程中，要做到“一天一擦洗，一周一晾晒”。

她强调，简单的擦洗并不能达到彻底清洁凉席的目的。陈周说：“新凉席在使用之前，必须先用开水烫后再在太阳下暴晒，将螨虫及虫卵杀死，特别是隔年的凉席，应认真用毛刷蘸热水烫洗席面和缝隙处，然后在阳光下晒20分钟以上，可在清除汗液的同时杀死引起过敏和炎症的虫及虫卵，保证清洁健康。”

那么，如何清除凉席上的螨虫呢？陈周建议，使用一个电熨斗加一条湿毛巾。先把凉席铺好，然后用电熨斗放在湿毛巾上来回熨烫凉席。需要注意的是，要保持湿毛巾在每一个部位持续熨烫久一些，这样就能用高温的蒸汽来杀死螨虫，也解决了凉席难以放在热水里浸泡的问题。

(据新华网)