

TOP 养生 | 健康大百科

熬夜看球伤不起 中医来支招

“左顾右盼”护颈椎、手指刮眉弓护眼、双手梳头能健脑 看完球赛别洗澡，“黄瓜+猕猴桃+苹果+芹菜”组合排毒好

四年一度的世界杯足球赛激战正酣,由于时差原因,大多球赛基本都在深更半夜进行。中医认为熬夜很伤人,要尽可能避免,但对于狂热的球迷爱好者,恐怕还是会选择在第一时间看直播,而连续熬夜看球赛也给球迷们的健康带来不少问题。如何把对身体的伤害降到最低? 中医——支招。
郑州晚报记者 李鹏云

护颈：“左顾右盼”利颈椎

由于世界杯比赛大多在夜间进行,所以一些人会选择靠在床上看,时间一长,颈部渐渐窝成一个“C”形,这种姿势恰恰与颈椎的生理性弯曲相悖,容易出现颈部问题。因此,最好每看1小时左右,就有意识地改变体位与姿势,如抬头眺望,以防止颈肩部肌肉劳损。

此外,在观看比赛间隙不妨做做颈部运动,以颈部为轴,做顺时针和逆时针方向旋转。

或收缩肩部:坐直,伸直脊椎,将双手放到腿上,让双肩向后靠拢。保持这个姿势15秒钟后放松,然后再重复几次。或做“乌龟探头”状:模仿乌龟向前探头,并保持下巴水平,重复做十几次。或左顾右盼:头先向左后转动,幅度尽量大,以自觉酸胀为好;再向右后转动,反复30次。这些小运动能及时缓解颈椎疲劳,对预防颈椎病、落枕有很好的作用。

护眼：手指刮眉热捂双眼

目不暇接的世界杯赛程考验的不仅是人的体力,对眼睛也是个考验。如何才能调节好双眼? 专家建议在观看比赛时可以用双手大拇指指腹按住双侧太阳穴,食指弯曲,着力刮上眉弓8次,再用食指指间关节顶按睛明穴(目内眦角稍上方凹陷处)10秒钟,然后用食指刮下眼眶8次。

比赛间隙,可将毛巾浸泡在热水中,双眼轻闭,趁热敷在额部和眼眶

部位,交换几次,可使眼部血管流畅,供给眼肌氧分 and 营养。也可闭眼,两手手掌擦热放在两眼上,轻捂1分钟,如此重复2~3次,会有明目的功效。

除此之外,利用一开一闭的眨眼来兴奋眼肌,并上下左右滚动眼球,顺时针和逆时针循环旋转,能改善眼肌血液循环,振奋和增强眼肌功能。具体做法是一开一闭眨眼,每次15下左右,同时用双手轻揉双眼,可滋润眼球。

健脑：双手梳头“拿五经”

观看比赛的同时,用双手手指从前额梳向后脑勺,每次3~5分钟,能保持头脑清醒。

头部正中是督脉的循行部位,两

旁分别是膀胱经、胆经的循行部位,左右相加,共5条经脉,所以又将此称之为“拿五经”,看完比赛后睡觉前做上几遍,能很好地促进睡眠。

助眠：热水泡脚搓涌泉

熬夜看完球赛后,先别忙着睡觉,可以用热水泡泡脚,搓搓涌泉穴。睡前用热水泡脚,有助于加速血液循环,能够解乏、安眠,利于机体排毒;泡脚后,将双手搓热,反复搓脚底,直至发热,可促进全身气血循环,能加强新陈代谢,提高睡眠质量。

需要注意的是,很多人有睡前洗澡的习惯,但临睡千万别洗澡。体温下降才会增加睡意。但是洗澡会加速血液循环,提升体温,大约需要2小时体温才会慢慢下降。因此,看完球赛千万别洗澡,如果要洗最好在赛前就把澡洗了。

排毒：自制饮品疗效好

在这长达一个多月的球赛期间,球迷们一定要注意调整饮食,才能保证熬夜看球少损健康。熬夜较久时,中途加餐应以易消化的流质食物和碳水化合物为主,如豆浆、菜汤、水果、糕点之类。这样既可补充能量,又不会因进食脂肪、蛋白质过多,出现饱胀现象。

连续熬夜不利于肝脏的解毒功能,蔬菜中的叶绿素可以起到排毒的作用,所以在熬夜时喝些清爽的果蔬汁,能使人保持良好的精神状态,也

有益于第二天的工作。如“黄瓜+猕猴桃+苹果+芹菜”组合,这些水果和蔬菜中含有大量的叶绿素和粗纤维能帮助人体排出毒素,缓解熬夜带来的肝脏排毒不畅的情况;“草莓+芒果+胡萝卜”组合,含大量的叶黄素和花青素,有助于清除体内的自由基,还能起到保护视力的作用,尤其适合于长期看球出现眼部不适的球迷饮用。



制图 张一诺

河南曙光中西医结合医院

诊疗科目：

- | | |
|----------|-----------|
| 消化内科专业 | 病理科 |
| 普通外科专业 | 医学影像科 |
| 泌尿外科专业 | 中医内科专业 |
| 妇科专业 | 中医耳鼻咽喉科专业 |
| 计划生育专业儿科 | 中医肛肠科专业 |
| 耳鼻咽喉科 | 中医针灸科专业 |
| 口腔科 | 中医推拿科专业 |
| 皮肤科 | 中医康复医学专业 |
| 麻醉科 | 中西医结合科 |
| 医学检验科 | |

(豫)中医师【2013】第09-26-119号

电话：0371-63609333
地址：郑州市文化路73号

郑州圣玛妇产医院

诊疗科目

妇产科
妇女保健科
儿科门诊等

(豫)医广【2013】第01-07-012号

地址：郑州市农业路3号
联系电话：0371-66903333

郑州新视界眼科医院

- | |
|-----------|
| 白内障青光眼专科 |
| 屈光手术专科 |
| 眼底病专科 |
| 眼表泪道专科 |
| 医学验光配镜部 |
| 斜视及儿童视光专科 |
| 眼整形专科 |

电话：0371-60600120 网址：www.zzeyey.com
关注官方微信：yanke0371 医院地址：郑州市二七区陇海中路91号（陇海路大学路东100米路南）

金水植得口腔门诊部

诊疗科目
口腔科

(豫)医广【2013】第07-24-356号

电话：400-0371-133

植得口腔地址：郑州市纬五路花园路交汇处东北角金融广场