

# 康 养 KAN GYANG

合  
理  
饮  
食  
  
适  
度  
运  
动  
  
科  
学  
养  
生



春节是一年中重要的传统节日,说起过年的娱乐方式,除了拜年和聚餐,亲朋好友聚在一起难免想搓个麻将。适度打麻将有助延缓认知功能的退化,但凡事过犹不及,不少人因为一年难得玩几次,甚至通宵奋战,最后导致身体亮起了“红灯”。“春节长假=美食美酒+娱乐活动。”郑大一附院刘栋教授说,“在搓麻将、刷视频等活动的轮番密集‘轰炸’下,我们的健康在不知不觉中受到伤害,颈腰椎疾病、心血管疾病、痛风、睡眠障碍等接踵而来!”

## 通宵打麻将、不停刷视频、低头抢红包…… 过年聚会娱乐 警惕“节日病”来拜年

### 适度打麻将可预防老年痴呆

有些年轻人觉得打麻将是一种“不健康”的娱乐活动,但有研究发现,适度打麻将是一种可以训练认知、延缓认知老化甚至预防老年痴呆症的好活动。

科学家将62名被诊断为健忘症的老年人分为两组,一组每周玩2次麻将,另一组每周玩4次麻将(这些老人虽然会玩麻将,但都已经连续6个月没有玩过),连续玩16周,结果发现无论何种频次,老年人的认知能力都得到了提升,其后效(不再玩麻将后)能持续至少一个月。还有研究表明,适度打麻将在延缓认知老化方面的效果甚至比打太极、做手工等活动更好。

刘栋指出:“适度打麻将是一种延缓认知老化的心理工具。春节期间陪伴老人打麻将,非但不会影响健康,还能提升他们的大脑功能。但要注意,每次打麻将的时间不要过长,要在3个小时内结束。”

### “低头族”伤不起,久坐危害大

春节期间,大家看电视、打麻将、刷视频,一坐就是几个小时甚至更长。俗话说,久坐伤腰。长时间不活动,腰部和腿部肌肉就会僵硬,坐姿不正还会引发其他问题。这些年春节流行“抢红包”“刷抖音”等,出现了“低头一族”。长时间保持单一姿势很容易造成颈椎周围的肌肉群疲劳,不知不觉中就对颈椎造成了损伤。

“春节,颈椎病很容易找上年轻人。”郑州京广路冯春社区卫生服务中心康复医生刘松阳指出,“除了久坐引起的腰肌劳损,颈椎病也是最常见的‘春节病’。长时间打麻将,低头玩手机、抢红包导致颈部肌肉的疲劳,颈椎的生理弧度受影响,易出现肩颈的疼痛。”

“颈椎病原本是一种颈椎退行性疾病,但因为年轻人对电子产品使用过度、低头时间过长,导致颈椎退变年轻化了。颈椎突出、脱水、退变、颈上部酸胀疼以前是中老年人才发生的事情,现在年轻人也有了。”刘松阳提醒说,“保护颈椎、腰椎千万不要长时间坐立、低头,小心急性的颈椎腰椎疾病反复发作,变成慢性颈腰椎疾病。”

郑州第一人民医院康复医学科主任医师李薇指出:“对长时间打麻将的老年人来说,一个值得重视的问题是易引发心脑血管疾病。老年人血液黏稠度高,超负荷打麻将会造成老年人脑部供血不足,出现头昏脑涨、血压升高的现象,极易突发脑血栓、脑溢血等危及生命的病症。”李薇强调:“打麻将一定要注意自己的身体状况,如果身体不适不要勉强去凑足别人的‘三缺一’。再有就是心态要平和,不管手气好与坏,都不要情绪激动,一切以娱乐为主,这样才能做到乐在其中。”

### “四大纪律”让你远离“春节病”

在网上搜索一下“麻将”,你可能会看到以下信息:“女子通宵打麻将赢牌太兴奋突发脑出血”“七旬老人去年搓麻将中风抢救,今年熬夜又重演危情”“整夜抽烟打麻将24岁小伙心脏病发作”……

60多岁的金先生去年春节期间与家人、亲戚在家中打了几天的牌,不知不觉左脚肿胀。后检查发现,金先生左下肢深静脉血栓形成。一旦血栓脱落引发大面积肺栓塞,那就危险了。郑州和康医院疼痛科主任戚亚奇说:“金先生这种情况与其打牌久坐不动、喝水少、血液黏稠度增加等因素有关。”

另外,长时间打麻将,除了易久坐,大起大落的情绪刺激也很容易给身体造成不良影响。

戚亚奇提醒说:“春节聚会搓麻将、刷视频要严守四大纪律。”

时间不能太长。“打麻将时间一长,精神高度集中,容易用眼过度患上干眼症,严重的还会导致玻璃体出血,使视神经受压、受损,造成青光眼。白内障患者更要注意休息,避免情绪激动。”

不能久坐并保持同一姿势。戚亚奇说:“熬夜久坐,椎间盘和棘间韧带长期处于一种僵持状态,时间久了容易诱发腰背疼痛、僵硬、转身受限。此外,如果长期憋尿会损伤膀胱,造成前列腺疾病。最好打个三两圈就起身活动活动。”

不要熬夜心态平和。“避免打麻将时精神高度紧张,这对心脑血管健康极为不利。患有高血压和心脏病的人更忌讳打麻将,以防过于兴奋和激动引发并发症。”

室内空气要流通。戚亚奇建议,很多人聚在一起,很多地方因为抽烟而烟雾缭绕。长时间在通风不好的室内环境对呼吸系统损伤很大,可能会引发上呼吸道感染及哮喘等。

戚亚奇提醒说:“打麻将或刷剧时,应该每一小时活动15分钟左右,选择通风和光照较好的地方。同时,应该保持休闲心态,把输赢看淡,中间还要适当活动腿脚,才能有益身心健康。有慢性病的老人,打麻将、刷视频时更要提高警惕,以免加重病情。”

正观新闻·郑州晚报记者 樊无敌

