

# 熬夜看奥运 吃啥喝啥有讲究

巴黎奥运会激战正酣,由于时差,比赛基本上都是在北京时间的下半夜进行,关注奥运赛事的朋友们如果想要追比赛,需要一定的毅力和体力。在这里提醒大家,在享受奥运盛宴的同时,要尽量保护好自己的身体。熬夜看奥运,难免嘴巴馋,想吃点美食助助兴,今天就为大家推荐一些健康的饮品和零食,在熬夜看比赛的同时也别忘了饮食健康。

## 喝什么

啤酒是看体育比赛必不可少的“伴侣”,特别是三五好友一起看比赛时,总是要喝点什么助兴。

**啤酒助兴别过量** 短时间内饮用大量冰镇啤酒,可能导致胃肠道温度下降、血流量减少,对消化功能造成不良影响,严重时会引起痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病。此外,大量饮用啤酒,其中的酒精被人体吸收后会损害肝脏、肾脏的功能。

**饮料、咖啡、浓茶要少喝** 含糖饮料中所含的能量是比较高的,一罐可乐(330毫升)所含的能量约为142千卡,一瓶橙汁饮料(500毫升)所含的能量约为220千卡,相当于一个馒头所含的能量。咖啡中含有咖啡因和一些香味成分,茶叶中含有咖啡碱,过量饮用咖啡或浓茶,会影响睡眠,甚至导致失眠,不利于第二天精神和体力的恢复。

白开水、豆浆、果蔬汁都能“过嘴瘾”建议多喝白开水或



清淡的饮料,比如豆浆、牛奶、新鲜的水果和蔬菜汁,既可以补充一定的能量,又可以补充维生素和矿物质。

## 吃什么

除啤酒外,零食也是看体育比赛的“黄金搭档”,薯片、薯条等油炸食品是茶几上的必备品,那么,吃零食时需要注意什么呢?

**不吃或少吃油炸食品(薯片、薯条)** 超市里常见的大桶装的120克薯片,所含能量约为662千卡,相当于3个馒头。很多朋友习惯一边看比赛一边吃薯条、薯片,不知不觉就吃下很多,高能量很快就会见效——体重见长、腰围变粗。

**熬夜看比赛别空腹** 吃些清汤面条、馄饨、粥等量少、不油腻的食物。

备上一些坚果 核桃、花

生、杏仁、瓜子、开心果、腰果等含有丰富的微量营养素、维生素E、钙等,对健康有益,可以补充一定的营养。

**吃一些水果** 把苹果、香蕉、西瓜、香瓜、黄瓜、苦瓜、生菜等切成小块,加入酸奶,调制成营养丰富的果蔬沙拉,为机体补充蛋白质、矿物质和维生素等。

此外,还要提醒大家,长期保持一种姿势坐在或躺在沙发上看比赛,会感到背部和脖子僵硬、酸疼。运动消耗大量的能量,那是指场上的运动员,坐着或躺在那里看比赛,能量消耗很少,需要活动活动,可以一边踱步一边看比赛,在看比赛的过程中时不时来回走动,做做深呼吸,模仿下运动员的动作,未尝不可。⑩9

(据北京青年报)

## 老年人运动 避免这些误区

夏季,公园里、街道旁,运动健身的老年人越来越多,但不少老年人存在运动误区。

**运动时间越长效果越好吗?** 老年健康管理专家介绍,延长运动时间可以增加能量消耗,对于需要控制体重的老年人有一定益处,但无限制延长运动时间会增加运动中骨关节、肌肉损伤风险,“对于老年人来说,每天累计30至60分钟、每周3至5天的规律运动比较适宜”。

**运动强度越大越健康吗?** 老年健康管理专家建议,对于久坐、合并多种慢性病的老年人,可以在医生的指导下逐步提升至中等运动强度;没有运动习惯的老年人如果进行较大强度的运动,会增加心脑血管疾病发作的风险。

**“筋长一寸,寿长十年”是真的吗?** 老年健康管理专家认为,所谓“筋”的长短,反映的是个体柔韧性强弱。老年人保持良好的柔韧性,能够降低运动损伤风险,但过度“拉筋”会导致肌肉、肌腱损伤,“老年人进行柔韧性练习时,应避免弹震式拉伸,静态牵拉肌肉肌腱至感觉紧绷,每个动作保持30秒即可”。

此外,老年健康管理专家提醒,运动前后,要进行充分准备活动和整理活动,使身体更好地适应运动,预防运动后低血压,降低运动损伤风险。⑩9

(据新华社)

## 做好近视防控 远离“小眼镜”

暑假期间,孩子们使用各类电子产品,增加用眼时间,可能导致近视的发生、发展。专家提醒,家长应当带孩子定期到正规眼科医疗机构进行全面检查,建立规范的眼健康档案,并引导孩子养成良好的生活习惯和科学的用眼方法。

国家卫生健康委发布的《近视防治指南(2024年版)》指出,近距离用眼持续时间长(>45分钟)和阅读距离近(<33厘米)等是近视的危险因素。此外,不良读写习惯、过多和不科学使用电子产品、睡眠时间不足、昼夜节律紊乱、营养不均衡等,也是近视发生发展的重要因素。

**“假期是防控孩子近视的重要时期。”**专家介绍,充足睡眠是缓解视觉疲劳的有效方法;饮食要营养均衡,避免高糖饮食,过高的血糖会影响眼球韧性;要增加孩子户外活动时间,接受足够的自然光刺激。

研究表明,保持每天累计2小时、每周14小时以上的户外活动,可以使孩子的近视发生率降低10%以上。同时,做眼保健操可改善主观视觉疲劳症状,有助于延缓近视的发生、发展。

生活中的一些细节也会直接影响孩子视力。比如,对于孩子的视力来说,灯光太亮或者太暗都不合适。过量、过强的光线会造成孩子瞳孔过度收缩,进而造成视疲劳。孩子读写、看书应当在采光良好、照明充足的环境中进行。⑩9

(据新华社)

## 牙疼久拖不治 当心颌骨囊肿找上门

□本报记者 王渊博 通讯员 高艳红

牙齿隐隐作痛,吃消炎药完全没效果,除了牙齿龋坏和牙髓病变是罪魁祸首之外,还有可能是颌骨囊肿惹的祸。

日前,大学生芳芳因长期牙疼导致颌骨隆起,到南阳市口腔医院两相路院区就诊。牙体牙髓病一科主任张波查看口腔CT后,发现芳芳长了根尖囊肿,范围波及多颗牙齿和上颌骨,右侧上颌骨处还有一个红枣大小的囊肿,骨质已经被破坏,与上颌窦相通,需要手术治疗。张波告诉芳芳,这个囊肿是由牙髓坏死引起的牙根尖囊肿,绝大部分是良性的,建议她在做根管治疗之后手术治疗。芳芳在门诊做完根管治疗后,入住口腔颌面外科。该科室主任医师冯晓东主刀,成功将囊肿切除,并同期修复上颌窦瘘,彻底解决了芳芳的病痛。

“颌骨囊肿在口腔颌面外科比较常见,可以分为牙源性颌骨囊肿和非牙源性颌骨囊肿两种。我们最近收治了10余名此类患者,大多是牙源性颌骨囊肿。”冯晓东介绍,“龋齿、长期的牙根慢性炎症、残根、阻生智齿等,都有可能引发牙源性颌骨囊肿。我们在日常生活中要保护好牙齿,一旦发现龋齿、智齿、残根、多生牙,尽快到医院做检查,而后根据具体情况及时治疗或拔除。有些因胚胎时期的残余上皮组织而导致的非牙源性颌骨囊肿,同样会引发颌骨膨大变形,甚至形成面部畸形。对于这部分患者来说,这种囊肿是先天因素形成的,只能采取及早发现、及早治疗的措施。”

冯晓东说,颌骨囊肿多发生于青壮年,会发生在颌骨的

任何部位。颌骨囊肿初期,患者无任何自觉症状。随着囊肿持续缓慢生长,囊肿压迫周围骨质向周围膨胀,形成面部膨隆畸形,患者这才就医。如果不及时治疗或病情严重,会导致牙齿移位、继发颌骨骨折、间隙感染等症状。如果囊肿巨大或邻近上颌窦、下牙槽神经等重要解剖结构时,直接手术刮除囊肿难以实现,且易造成邻近组织损伤甚至是病理性骨折,临床上常在第一次手术时行颌骨囊肿“开窗减压术”,待囊肿逐步缩小远离重要组织后再刮除囊肿。特别是在青少年患者群体中,这种治疗方式可以有效减少囊肿切除手术对新生牙胚及邻近牙根的影响。

冯晓东建议大家定期做口腔检查,及时发现、早期干预,对维护全身健康大有裨益。⑩9