

快乐世界杯 别让自己伤身又伤心

四年一次的世界杯开始了,很多球迷们为了观看世界杯而长时间熬夜,不注意休息和营养而产生的一系列问题,例如失眠、精神萎靡、注意力下降、身体不适等症状,严重的球迷还有可能出现低血糖休克等症状,为了防止世界杯综合征的出现,长春市心理医院精神科医生丁永卓温馨提醒,要健康合理的看球,在享受足球运动带给我们欢乐的同时,保证自身的心理及身体健康。

如果有必须要看的球赛 该怎么办

- 1、如果球赛在后半夜或者第二天早上开始,首先要保证 0 时至 3 时在睡觉,因为这段时间的睡眠往往更能让我们恢复精力。
- 2、如果不巧球赛就正好在 0 时至 3 时之间,可以用补觉的方法来解决。直播前睡上一觉,提前 1 个小时起床就可以,睡眠的时间保持在 2-3 个小时即可。醒后观看,待结束关掉电视用热水泡脚,在泡脚的时候听一些舒缓的音乐,让自己从激情的情绪中脱离出来再入睡。
- 3、如果前一天熬夜了,导致了第二天的精力下降,这个时候要判断第二天晚上是否还要熬夜看球,如果不熬夜看球,就不要用睡午觉的方式来试图恢复自己的精力,这样做很容易出现夜间睡眠质量下降的问题;如果第二天晚上很不凑巧又要熬夜看球,那么需要用补午觉的方法让自己恢复一些精力了。

世界杯的标配 啤酒 + 烧烤?

球迷们在看球的时候,对食物的选择大多是冰啤酒 + 烧烤的组合。酒精不仅使球迷兴奋,更能让球迷们更好的融入到一起,共同支持同一支球队,而烧烤或者其他食品,在满足味蕾的同时,更能让人体会到满足感。过量的饮酒会出现胃肠道的问题,例如消化系统的出血等,严重的



甚至可能导致休克。在世界杯期间,球迷们往往情绪较为兴奋,该如何把握饮酒的限度呢? 医生建议:看球期间按照平时的酒量为自己划定红线,时刻告诫自己喝到红线的酒量,绝不多喝;不劝人喝酒,不与他人拼酒;如果自觉喝酒过多,及时要向周围人寻求帮助。

边看球边吃烧烤,不知不觉间就进食了大量的肉类导致胃肠负荷过重,甚至影响睡眠与之后几天的食欲。为了防止这类事情的出现也要提前做出准备:看球期间如果是晚上,记得提醒自己一定要少吃,以 7 分饱即可,切勿贪食;注意补充维生素及蛋白质,避免摄入更多的糖分;大量饮食过后切不可直接睡觉,应做适量的运动,待食物消化后再行入睡;如出现饱胀感甚至胃肠道的不适,必要时应及时向专业医生求助。

支持的球队或赢或输 控制好情绪

时常可以看见球迷因为自己的球队赢球或输球出现情绪的起伏。赢球了,自己会亢奋很多天,输球则会闷闷不乐,连工作都没有办法更好的完成。无论出现了何种情绪问题,都可以用以下方式去避免。

- 1、暂时脱离世界杯的环境,将注意力放在其他事情上,这样可以避免自己情绪进一步的卷入当中而不能自拔。
- 2、正确看待输赢,不要把支持的球队的输赢与自身的输赢混为一谈。往往很多球迷出现了自己支持的球队的输赢等同于自己的能力,记住球队的成功与失败不等同于自己的成功与失败。

/ 记者 刘施晶 报道

世界中医药学会联合会满医专业委员会成立大会在长春举行

为挖掘整理满族医药理论,提高满族医药学术水平,促进世界各地在满族医药领域进行交流与合作、学术发展、人才培养提供国际舞台,6 月 16 日,由世界中医药学会联合会主办,长春中医药大学、长春中医药大学附属医院承办的世界中医药学会联合会满医专业委员会成立大会暨首届满医学术会议在吉林省长春市召开。

长春中医药大学校长宋柏林教授当选为世中联满医专业委员会第一届理事会会长。并以传承、创新、发展满族医药为主题,邀请国内外相关领域专家,就目前满族医药研究现状、临

床应用经验成果等方面开展多场专题讲座和学术报告。世界中医药学会联合会满医专业委员会的成立,标志着我国在挖掘、保护、传承满族医药理论、诊疗技术、药物研发,弘扬满族医药文化等方面有了面向世界的平台,对推动满医药的整理挖掘、创新发展、人才培养、对外交流发展等方面有着重要的推动作用。日后,将充分发挥地域优势,促进满医药产品的研发工作,建立满族医药企业联盟,加快推进满医药健康产业创新发展。来自国内外满医药相关专业领域专家近 200 人参加会议。 / 记者 刘施晶 报道

夏季养生 养心为上

在夏季,有三件养生大事要特别注意,不可不知。这三件大事就是:“早养胃,午养心,晚养百脉。”

早养胃:7 点到 9 点

这个时间段,气血流经胃经,一定要让胃开始有条不紊地工作,所以早上要吃好,否则容易气血不足,并患上胃病。

7 点左右喝杯温开水,可以湿润口腔、食管、胃黏膜,冲刷附着于黏膜的黏液和胆汁,促

进胃肠蠕动,为进餐做好准备。还可以补充身体流失的水分。7 点半吃早餐,经常不吃早餐引发胃病、十二指肠溃疡的几率高达 36%,还易导致低血糖、记忆力下降,增加胆结石患病风险。一份好早餐应包含谷类、奶类、肉类、豆制品、水果和蔬菜等。

午养心:11 点到 13 点

炎夏往往是心血管疾病高发期,对于中老年人来说,如何

在高温季节养护心脏尤为重要。11 点到 13 点这个时间段,此时心经当令,是一天中最利于养心的关键时刻。

建议在此时小睡片刻,护心血管,防心脏病,午睡不但有利于补足睡眠,而且能够改善冠脉血供,增强体力、消除疲劳。即使睡不着,闭目养神对身体也是很有好处的。

晚养百脉:21 点到 23 点

不少人会利用晚上的时间

锻炼或是进行娱乐活动,不过,从 21 点到 23 点,就应该静下心来了。因为这个时间段是三焦经当令之时,该经通达身体的五脏六腑,因此也是增元气、养百脉的好时机。

晚养百脉需做好三个动作

1、手指梳头:每次梳头就是在梳五经。有疏通头皮经络、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。要起到保健的作用,晚上用手指梳头应不少于 3 分钟。

2、温水泡脚:人体的肾经是起于足下的,温水泡脚以后对肾经起到温养的作用,肾经自然也会对肾脏形成好的作用。因此,通过经络也能起到补肾的作用。

3、晚上捶背:睡前捶背,可以疏通经络,促进气血运行,能有效改善睡眠,催人入睡。捶背通常有拍法和击法两种方法,均沿脊柱两侧进行。

/ 记者 张秀伟 报道

良方教你夏天轻松排湿毒

湿邪是现代健康人的最大敌人之一,很多人患上了脂肪肝、哮喘、高血压、心脑血管等疾病,甚至恶性肿瘤,其实这些病都跟湿邪有关。夏天闷热潮湿,人体内湿气湿毒也重,长春市中医医院门诊办主任张春玲为大家详细讲解夏季如何祛湿邪。

体内有湿气的 11 种表现:

- 1、头发爱出油、面部油亮
- 2、睡觉留口水、口臭、身体有异味
- 3、浑身无力,常感到疲倦,精力不集中
- 4、睡觉打呼噜,痰多,咳嗽
- 5、大便稀黏腥臭,粘稠(不易冲掉)
- 6、感到累,连说话都懒得

说,没劲儿

- 7、眼袋下垂,肥胖
- 8、脸色苍白,原本红润的脸颊不见了
- 9、小肚子大(常有胀气),身体浮肿
- 10、耳内湿(耳禅湿)毛发粗糙,易脱落
- 11、舌头边缘有锯齿,俗称“裙边舌”

如有以上 1-2 种症状,要引起注意了,说明体内有湿气。

推荐祛湿良方:

- 1、三叶茶
- 荷叶、竹叶、薄荷叶、绿茶,每种 3-5g 泡水代茶饮即可。

功效:竹叶清热除烦,生津,利尿之功效。用于热病烦

渴,小儿惊风,咳逆吐衄,小便短赤,口糜舌疮。

薄荷叶是辛凉性发汗解热药,治流行性感冒、头疼、目赤、身热、咽喉、牙床肿痛等症。外用可治神经痛、皮肤瘙痒、皮疹和湿疹等。荷叶具有消暑利湿,健脾升阳,散瘀止血的功效。

2、荷叶粥

新鲜荷叶 1 张,梗米 100 克,冰糖适量。取梗米煮粥,待粥熟后加适量冰糖搅匀,趁热将荷叶撕碎覆盖粥面上,待粥呈淡绿色取出荷叶即可。作夏季清凉解暑佳品,供早晚餐温热食用,也可凉服。

功效:清暑利湿,止血、降血压、降血脂。适用于中暑、高血压



病、高血脂症、肥胖症以及夏天感受暑热而致头脑胀、胸闷烦

渴、小便短赤等。

/ 记者 张秀伟 报道