



图片系AI生成

凌晨三点起床看球 76岁老人血压飙升

健康看球,别让身体亮“红牌”

美加墨世界杯激战正酣,不少球迷凌晨甚至通宵熬夜观赛,长期作息紊乱、久坐不动、饮食油腻、情绪大起大落,多重不良习惯叠加,易引发各类健康问题。球赛精彩纷呈,健康不容忽视。做好日常防护,科学理性观赛,远离疾病困扰,才能安心享受每一场绿茵对决。

2 熬夜、早起看球,健康风险翻倍

长期昼夜颠倒会直接打乱人体生物钟,抑制褪黑素分泌,短期引发失眠、头晕、注意力下降,长期降低机体免疫力,胃肠道、心血管基础疾病极易复发。专家表示,熬夜后血液黏稠度升高,凌晨本就是心脑血管急症高发时段,观赛时进球狂喜、失球焦虑带来情绪剧烈起伏,心率、血压骤升,高血压、心脏病患者风险翻倍,严重时诱发心梗、脑出血。

久坐不动是另一大隐患,专家提醒,数小时保持固定姿势,腰椎、颈椎持续受压,诱发颈肩酸痛、腰肌劳损;下肢血液循环不畅,电解质紊乱,夜间频繁小腿抽筋;长期葛优躺还会引发“死臀综合征”,臀部肌肉僵硬无力,间接加重膝关节负担。搭配啤酒、炸鸡、烧烤等高油高盐宵夜,深夜肠胃被迫超负荷工作,易诱发急性肠胃炎、痛风。

高血压、心脏病、糖尿病等基础病球迷,需规律服用日常药物,身边常备急救药品,观赛时保持情绪平缓,不要突然站起来,以免出现体位性低血压。缓慢地坐起来,情绪平缓。中老年人群尽量减少通宵观赛,优先选择录播日间观看,避免熬夜透支身体;若观赛过程出现心慌、胸闷、头晕、关节持续疼痛,立刻停止观赛休息,症状无缓解及时就医。

3 健康观赛实操指南要牢记

作息合理取舍,减少连续熬夜。不必每场赛事全程观看,小组赛选择性观赛,冷门场次赛后看集锦,利用午休5-20分钟短时小憩补充精力,白天多晒太阳,帮助调节生物钟,缓解赛后失眠。凌晨起床观赛第一时间饮用温水,稀释血液、降低心血管刺激风险,全天持续补水,改善电解质紊乱,预防

抽筋。非观赛时段保证充足睡眠,让肝胆、脾胃得到充分休养。

杜绝久坐,利用补水时间活动拉伸。本届世界杯增设中场补水3分钟,球迷可同步起身活动,开展全身拉伸:双手上举侧拉放松腰腹;肘关节90度向后夹紧肩胛骨舒缓肩颈;坐姿拉伸臀部、小腿肌肉,改善久坐僵硬。日常

尽量站立观赛,减少腰椎压力,多喝水增加起身如厕频次,强制打破久坐状态。观赛室内定时开窗通风,避免空调直吹关节。

调整饮食,替换不健康宵夜。摒弃啤酒、油炸食品,选择牛奶、水果、坚果等清淡加餐,减少盐分、油脂摄入,避免加重血管、肠胃负担,脾胃虚弱人群更需严格忌口。 综合

夏天手脚冰凉,调理有妙招

许多人以为手脚冰凉是冬季专属烦恼,但中医指出,夏季阳气浮于体表,内里反而空虚,若体质偏虚,手脚冰凉等症状更易暴露。

中医视手脚为“诸阳之末”,当体内阳气不足或气血虚弱,温煦之力难以抵达四肢末端,便会感到冰凉。针对夏季手脚冰凉,可采取以下几种调理方法。

饮食调理 适当摄入温性食物,如生姜、大枣、黄芪、党参、桂圆、牛羊肉等,以助温补阳气。如果黄芪、党参吃了上火,可以用太子参这类比较平

和的药物来调理补气。避免过度贪凉,减少生冷、冰镇食物的摄入。

适度运动 选择温和的运动方式,如散步、太极拳、八段锦等,以促进气血流通,振奋阳气。避免剧烈运动后立即吹空调或洗冷水澡。

穴位保健 经常按摩或艾灸足三里、关元、气海等具有温阳益气功效的穴位,有助于改善末梢循环。

生活习惯 注意四肢保暖,即使在夏季,空调房内也可适当披盖。坚持用温水泡脚,促进脚部血液循环。 蒋晨

身上3个部位痛 可能是血管堵了

血管是人体血液的运输通道,一旦血管堵了就可能出现器官缺血,引起各种不适甚至危及生命。

胸痛 据统计,我国胸痛病人从发病到就诊平均时间为6小时,有些胸痛靠硬扛往往会导致恶性后果,比如急性心肌梗死、急性主动脉夹层、急性肺栓塞等。如果没有及时就诊,可能会迅速危及生命。

下肢活动性疼痛 没走多远腿就疼,原来走几千米都没事,现在走了三五百米就腿疼。这种表现提示供应下肢的动脉出现了阻塞,建议及早

治疗。腿脚冰凉或两条腿温度不一样,腿部苍白,下肢丧失知觉,甚至出现腿不能动,这些情况是急性下肢缺血的表现。如果中老年人出现经常头晕、平衡失调、行走时向一侧偏斜的情况,也要警惕可能是血管堵塞。

肢体疼痛伴肿胀 如果下肢静脉出现堵塞,形成血栓,可能会引起腿部肿胀,严重时会出现酸痛、钝痛。患侧肢体肌肉有压痛,可能提示肢体静脉阻塞,此时千万不要乱动,要紧急就医,防止血栓脱落引发肺动脉栓塞。 赵冬冬