

熬夜观战世界杯伤的脑 这样补回来

2022年卡塔尔世界杯正在火热进行中,为全世界球迷带来近一个月的足球盛宴。啤酒、零食、大屏投影仪……不少球迷都为熬夜观战世界杯做足了功课。看球赛很过瘾,但熬夜不仅伤身还伤脑,其对神经系统的杀伤力也不可小觑。

北京应急总医院神经内科主任周卫东给大家介绍一下熬夜对神经系统带来的伤害,以及缓解熬夜伤害的一些小方法、小妙招,快拿小本本记下来。

除了记性差 熬夜还能诱发中风

周卫东主任说,熬夜对大脑的危害包括记忆减退、头痛、诱发脑中风等。正常来说,人的交感神经应该是夜间休息,白天兴奋,来支持人一天的工作。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋,所谓一张一弛,熬夜时,意味着人体负责工作的神经在加班,神经系统疲劳的后果就是消极怠工,让身体出现注意力不集中、反应迟钝,甚至头痛、失眠。

记忆减退 长期熬夜会使脑细胞和神经细胞疲劳,影响正常的脑功能和神

经功能。在早期阶段会出现记忆减退的症状,还会出现反应迟钝、思维迟钝、疲劳等表现。

头痛 长时间熬夜会使脑细胞的兴奋和睡眠调节异常,在休息期间一些细胞功能处于抑制状态,在兴奋期间一些细胞高度兴奋,两个细胞的联合作用会导致头痛。

诱发脑中风 长期熬夜可能会导致脑细胞疲劳损伤,增加脑动脉硬化风险,并对大脑的血液循环和神经功能造成不利影响。易引起局部脑组织缺血缺氧,缺血性中风或脑动脉破裂出血,发生脑中风。建议规律作息,可避免以上症状的发生。

吃点夜宵可以 咖啡啤酒别碰

对于真球迷来说,观看世界杯熬夜是注定的了。那么如何将熬夜带来的伤害降到最低呢?周卫东主任介绍,把握好这七个细节:

小睡一会儿 一定要保持睡眠的节律,睡得晚起得也要晚。如果中途犯困,小睡20~40分钟也可以明显降低疲劳感。

吃点夜宵 饥饿的状态会影响后续睡眠质量,所以可以适当吃一些夜宵,选择清淡的食物,例如蔬菜、牛奶、水果。不过在睡前两小时就应该停止进

食,感到饥饿的话可以喝少量的热牛奶,有助于睡眠。

别喝咖啡 很多人选择用咖啡和茶来提神,但这会严重影响熬夜后的睡眠质量。大量饮用咖啡还可能麻痹神经,造成过度疲劳。

定时起身 如果感到困意,可以适当进行运动唤醒身体,但千万不要剧烈运动,久坐会给人带来诸多伤害,每隔半小时尽量起身一次。

不要喝酒 有可能破坏睡眠的结构与深度,尽管有些人认为喝酒入睡更快,但同时,喝酒会让人更快醒来。酒精对睡眠的坏处远远大于它的好处。

保持光源 将灯光调整到明亮但不刺眼的程度,减少眼睛的压力。连续用眼45分钟后应休息5分钟。

别乱吃药 服用安眠药前应咨询医生,同时不建议长期服用,其会对大脑的认知功能产生负面影响,增加痴呆风险,褪黑素则只对需要调整睡眠节律的人群有效,长期服用也会影响内分泌。

恢复元气 离不开这七招

熬夜后如何补救身体呢?周卫东主任给出七点建议:

补觉有讲究 如果熬夜时间不长,就不建议赖床,可采取上午或者中午以打盹方式补觉,通常睡眠也不需要太

长。如果前一晚大部分时间都在熬夜,建议第二天上午充分补觉,为了不影响晚间睡眠,午饭后就不要再补觉了。

早餐要吃好 熬夜后吃顿早餐很重要。早上适当进食,可以改善情绪,提高认知能力。奶、燕麦、豆类、水果,可以吃得丰富些,但不要吃甜食,过多糖可让人白天更疲惫。

补充维生素 适当补充维A、维B可以保护视神经,缓解视疲劳。熬夜后可适当多吃胡萝卜、菠菜、牛奶、瘦肉类等食物。

缓解眼疲劳 熬夜后可在空闲休息时做一做眼保健操,也可使用人工泪液(一种滴眼液)来缓解视觉疲劳。

限制盐摄入 摄入钠太多,肾来不及排出,身体会吸收水分来维持渗透压,于是引起水肿。所以一定控制盐的摄取量和含钠高的零食。多吃含钾的食物,多吃含钾丰富的食物如香蕉、豆类、冬瓜、海带等,有助于体内多余钠的排出,缓解水肿。

保持正确坐姿 头颈身体直立向前,上臂和肘部贴近身体,腰靠椅背,建议增加腰枕靠垫,脚平放于地面。

锻炼腰背肌肉 平时腰不疼的时候可以做一个臀桥,即用双足、双肘和后肩部来支撑抬起腰和臀部,再缓缓放下,每天可做20至30个动作。

摘自《北京青年报》

大雪养生:

防寒保暖 进补适度

据人民网 河南中医药大学第一附属医院主任医师赵文霞在接受记者采访时介绍,大雪节气养生最重要的是防寒,尤其要注意头、脚、脖子的防寒保暖。外出时戴上口罩、帽子、围巾,防止寒邪侵入肺部。

“早晚温差悬殊,老年人要谨慎起居,适当运动,增强对气候变化的适应能力。运动要充分做好热身活动,选择慢跑、快走最适宜。晨练不宜过早,最好等太阳升起后锻炼。要避免大风、大寒、大雪中锻炼,不宜大汗淋漓。”赵文霞说。

赵文霞提示,此时饮食以温补为主,不宜过于大辛大热。冬季干燥,大辛大热之品食用过多,易导致上火。可多吃羊肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等,忌生冷之品及冷饮。

识别脑卒中 参考“8+2”

据人民网 脑卒中是一种急性脑血管疾病,是由于脑部血管突然破裂或因血管阻塞导致血液不能流入大脑,而引起脑组织损伤的一组疾病。

如何进行脑卒中风险自我评定?可以参考脑卒中“8+2”危险评分。“8”是指高血压、血脂异常、糖尿病、吸烟、心房颤动、超重或肥胖、缺乏运动、脑卒中家族史8项脑卒中主要危险因素;“2”是指发生过脑卒中或者有过短暂性脑缺血发作。

高危指具有3项及以上危险因素,或者发生过脑卒中,或者有过短暂性脑缺血发作。判断为高危的人群建议立即向专科医师咨询脑卒中的预防。

中危指具有少于3项危险因素,且患有1项慢性病(高血压、糖尿病、心房颤动)。

低危指具有少于3项危险因素,且无慢性病。

膝关节受损 养护有方法

据浙江老年报讯 年龄大了,上下楼梯疼痛难忍、想捡东西无法下蹲……可能是膝关节不好了。膝关节炎是老年人常见病,70岁以上发病率高达70%。

很多人都有自己在家热敷的习惯,但是专家提示,多数人方法都不对,正确热敷应注意以下3点。

温度 保持在40℃-42℃,过烫会导致局部软组织出现水肿,加重损伤。

工具 建议用热水袋热敷,可以保持恒温,热敷15分钟左右即可。

位置 膝关节的气血和经络都在后面腘窝位置,因此热敷袋放在膝盖后侧的腘窝位置效果更好。

另外,平时可以练习两个动作,减少疼痛。

缓步行倒行 在平坦开阔场地缓慢后退行走,以慢为佳,视个人情况每天尽量多地完成。倒行时一定要注意安全。

单腿蹬自行车 平卧,一腿平放,另一腿于空中蹬自行车状,动作一定要慢,一圈蹬10秒钟,左右脚交替进行。每次练5分钟。

居家消毒 做到这几点就够啦



据北京青年报讯 新冠疫情有所反复,大家对防疫消毒更加重视,不过,消毒也要讲究科学。北京市疾控中心健康教育所的专家提醒大家,日常情况下居家防疫,还是以日常清洁为主,预防性消毒作为辅助措施即可。每日做好居家环境的清洁卫生和自然通风,衣服、被褥需经常清洗、晾晒。

如何需预防性消毒,切记不要直接使用消毒剂对人进行消毒;不使用高浓度消毒剂做预防性消毒,且要严格遵循消毒产品说明书使用,严禁超范围使用。

不同的物品和环境等,要选择适用的消毒方法:
 室内空气 家庭室内空气以通风换气为主。每日开窗通风2~3次,每次至少30分钟。
 手卫生 日常加强手卫生,以洗手为主。正确的洗手方法:在流动水下,使双手充分淋湿,取适量洗手液(或肥皂),采用“七步洗手法”。
 手消毒的正确方法:取适量手消毒剂(大概一枚一元硬币的量)于掌心,双手揉搓,使其均匀涂抹至手每个部位,揉搓消毒至干燥。

冬天多睡懒觉 有利阳气“收敛”

据生命时报讯 大自然运行的规律是“春生、夏长、秋收、冬藏”,这里说的生长收藏指的是阳气,简单来说,春季开始暖和,夏季热到极点,秋季开始凉快,冬季冷到极点,这就是阴阳消长——太阳叫阳,没太阳叫阴;阳多叫太阳,阳少叫少阳;阴多叫太阳,阴少叫少阴。

我国最早的医学典籍《黄帝内经》中关于养生有这样一段论述:“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”传统养生学认为,一年四季具有春暖、夏热、秋凉、冬寒的特点,所以大地植物就呈现出春生、夏长、秋收、冬藏的现象,人体也应像植物一样顺应自然规律,做到“春夏养阳,秋冬养阴”。中医基础理论中的五行学说:肾似水,对应冬季,主收藏,故而冬季最适

宜养肾。
 饮食上吃鱼最助肾,因为鱼肉不但可以健肾,还能稳定情绪、增强记忆力和判断力。

冬季还要注意调节不良情绪,控制自己的精神活动,尽量做到含而不露,遇到不顺心的事,尽快“释放”。此外,在肾脏最弱的时间,不要熬夜,以涵养精神。

《黄帝内经》对一年四季的起居规律也有着详细论述:“春三月……夜卧早起。夏三月……夜卧早起。秋三月……早卧早起。冬三月……早卧晚起,必待阳光。”意思是说,在春季的三个月和夏季的三个月中,要睡得晚,起得早;秋季的三个月要睡得早,起得早;冬季的三个月中应睡得早,起得晚,一定要等太阳升起后再起床。

如果说春夏的晚睡早起是为了顺

应自然界春生、夏长的特点,有利于体内阳气的生长;那么秋季早睡早起,则顺应了秋收特点,早睡以利于阴精积蓄,早起以顺应阳气舒张。冬季早睡晚起,则是顺应冬藏特点,有利于阴精滋养和贮藏。

冬季天寒地冻,草木凋零,动植物都多以冬眠状态养精蓄锐,为来年生长做准备。此时,人类也应顺应自然界的特点,适当减少活动,以免扰动阳气,损耗阴精。我国古代医学认为,人们在冬季早睡晚起,有利于阳气潜藏和阴精积蓄,对健康有益。现代医学研究也证实,冬季早睡晚起可避免低温和冷空气对人体的侵袭而引发呼吸系统疾病,同时也可避免因严寒刺激诱发的心脑血管疾病。充足的睡眠还有利于人体体力恢复和免疫功能增强,有益疾病预防。

冷空气来袭,空气变得干燥,很多朋友受到脸部敏感泛红、起小疙瘩等各种各样皮肤问题的困扰……今天医生就来跟大家分享一下,秋冬季皮肤护理的小妙招。

防晒、清洁和保湿 一个不能少

千万别觉得防晒是夏天的功课,天冷了可以不用再防晒了。事实上,防晒工作一年四季都要做。如果不注意防晒就会损伤皮肤屏障,使得皮肤水分流失,从而加重皮肤问题,因此要将做好防晒工作贯穿始终。

清洁和保湿在冬季一样重要。首先要避免过度清洁,应该选用适合自己肤质的温和型洗面奶。同时建议用温水洗脸,水温过冷或者过热都会对皮肤产生刺激。在使用保湿水后,别忘了涂抹乳液或者面霜锁住皮肤水分。

除此以外,可以定期敷用补水保湿或者舒敏面膜,但不要太频繁,以防加重皮肤负担。

美颜茶 按穴位 好皮肤靠“养”

中医常说“三分治七分养”,日常生活及饮食也要注意保养皮肤。

饮食方面选择富含较多维生素的蔬菜水果,如胡萝卜、白菜、猕猴桃等,少吃海鲜类以及刺激、油腻类的食物。同时,日常生活中要保持适当运动、充足的睡眠和愉快的心情,这些对于我们的皮肤健康都是非常有帮助的。

接下来与大家分享一个适合秋冬季饮用的美容养颜代茶饮,其具有滋阴润燥、散风清热、疏肝明目、美容养颜的功效。

美颜茶组方 百合10g、菊花10g、麦冬9g、陈皮6g、玫瑰花10g。

除此之外,经常对一些穴位进行按揉,对我们的皮肤也有很大的好处。具体方法是双手食指指轻缓按揉穴位,每次按100至200次,可重复多次。

迎香穴:鼻翼外缘中点旁,鼻唇沟中,属于手阳明大肠经。睡前用指尖微微用力按揉穴位约1分钟,有助于改善皮肤气色。

丝竹空穴:眉梢凹陷处,属于手少阳三焦经,常按揉丝竹空穴能够促进眼周血液循环,疏通气血,改善眼纹。

问题肌肤的护理锦囊

本身有皮肤问题的朋友该如何保护相对敏感的皮肤呢?下面我们分别为大家分享痤疮患者、银屑病患者、瘙痒症患者的冬季护肤小知识。

痤疮 首先做好皮肤清洁,尽量选用温和不刺激的洗面奶进行面部清洗;充分补水是重中之重,清洁皮肤后可以选用保湿效果强的面霜进行涂抹;最后则要注意饮食清淡、早睡早起、作息规律。

银屑病 秋冬季节,银屑病易多发和加重。天气转凉后皮肤的毛细血管会收缩,减慢皮肤的排泄作用。同时早晚温差变大,容易导致感冒,诱发银屑病。首先我们要根据季节变化及时加减衣服,避免受凉感冒;其次注意饮食以清淡为主,少吃辛辣刺激和牛羊肉等食物;最后同样注意补水保湿,不要搔抓。
 瘙痒症 对于患有瘙痒症的朋友我们可以从以下几方面入手防治,摆脱“痒”的魔爪。不过频洗澡,水温最好不超过40℃。同时少用肥皂、沐浴露等进行清洁;养成多喝水、多吃蔬菜水果的习惯。通过补足体内的水分从而保证皮肤水分充足。加大保湿补水力度。“燥者润之”,洗澡后选用凡士林等润肤品涂抹,使皮肤始终处于水润状态是制“痒”法宝。

超过40℃。同时少用肥皂、沐浴露等进行清洁;养成多喝水、多吃蔬菜水果的习惯。通过补足体内的水分从而保证皮肤水分充足。加大保湿补水力度。“燥者润之”,洗澡后选用凡士林等润肤品涂抹,使皮肤始终处于水润状态是制“痒”法宝。

日常多表达感谢 生活满意度高

据生命时报讯 美国舆论研究协会对2000名美国人进行了随机双选调查。研究显示,人们表达感激之情的频率与他们生活的满意程度呈正向关联。1/3受访者表示,在日常生活中经常表达感激之情,其中有62%的人表示对自己的生活“非常满意”。

42%的受访者认为口头表达“谢谢”就很好,这是他们最喜欢接受的感谢形式;其次是书面感谢信(21%)和礼物等实物奖励(17%)。而当被他人感谢时,微笑(44%)和说“不客气”(51%)被认为是最常见的非语言和口头回应方式。有趣的是,口头回应“不客气”在礼貌度方面排第二(44%),落后于微笑

每天一杯奶 预防糖尿病

据生命时报讯 意大利那不勒斯费德里科二世大学一项最新研究认为,不同的动物蛋白来源在营养价值上并不相同。

研究团队对包括红肉(牛肉、羊肉和猪肉)、白肉(鸡肉和火鸡)、加工肉类(培根、香肠和熟食)、鱼类、全脂奶制品、低脂奶制品、牛奶、酸奶和鸡蛋等多种类型的食物进行综合研究,并评估它们对人体的影响。研究显示,每天摄入100克红肉的人罹患糖尿病的概率比那些吃得少的人高出22%,而每天摄入100克鱼和一个鸡蛋则对患病风险没有影响。每天摄入50克加工肉类(相当于不到两份培根)会使患病风险上升

