



奥运期间小心“电视病”

在这个炎热的夏季，有机会入场实地观看奥运的朋友固然兴奋，没有机会实地观看奥运的朋友则大多做出了在电视机前待他半月的打算。在这里提醒大家一句，长时间看电视会导致下列一系列的健康问题，电视直播的奥运节目固然好看，但要注意节制，注意休息！

“电视眼”：长时间看电视，消耗大量视网膜内视紫质，明显影响视力。此外，眼睛周围的肌肉也可由于长期处在紧张状态而易促发近视等眼病。

户外观赛 防止皮肤晒伤

专家提示，夏季天气炎热，紫外线强度大，去现场尤其是露天体育馆观看比赛，最重要的是根据紫外线强度选择适合的防晒产品。一般来说，上午可选择SPF值20-30的防晒产品。下午最好选择SPF值50-60的高倍数防晒产品。

片、四环素等药物，以免加重光敏性反应，产生日光性皮炎。观赛后，最好用凉水洗脸，让毛孔收缩，减缓暴晒对皮肤的损伤，并能起到补水作用。



(本版图片均由本报记者张杰摄)

编者按：从2008年8月8日到24日，是连续17日的奥运盛典狂欢，从爱琴海岸到喜马拉雅山脉，从五大湖区到澳洲海滩，全世界的人们都将聚焦北京，为体育梦想而加油呐喊。

你会选择用什么方式来看奥运赛事呢？脸上涂着油彩、手中摇着国旗，在炎炎烈日下到比赛现场观看；还是抱着酒瓶，守在酒吧或家里的电视机前，激情荡漾，彻夜无眠，频繁尖叫。然而你是否曾经想到，在你纵情狂欢的时候，你同时也在加速消耗体内的营养储备，本期健康视点将为你全面关注奥运观赛的健康问题。

8月：让激情与健康同在

观奥运：身体需保健

中国保健专家委员会副主任委员，健康管理专家西木博士研究称，观看奥运比赛时，人们通常会出现“五多两少”现象，即看得多、坐得多、晒得多（现场）、喝得多、叫得多，而睡得少、尿得少。如此持续两到三个星期，可能会损害自己的眼睛、体型、皮肤、肝脏、心脏、大脑和膀胱等器官组织，并且可能留下持久的后遗症。



眼。补充高品质的眼睛营养素，例如胡萝卜素、硒元素、越橘(或蓝莓)、牛磺酸等。

全身保健

所有观看者的饮食应当以肉类、生蔬菜等露卡素绿色食品为主，主食用粗粮，零食以坚果和水果为主，饮料以矿泉水或纯净水为主，每天饮水10-15杯，保持开窗通风，每天运动一个小时以上，每天睡眠6个小时以上，补充高品质复合维生素矿物质、深海鱼油。

眼睛保健

有条件在较远处（6米以上最佳）观看电视比赛，或每看比赛时间超过1小时，利用广告时间望远（6米以上）或眨眼。

体形保健

你可以一边看电视比赛，一边做有氧运动(例如踩单车)或负重运动(例如举哑铃)。补充左旋肉碱，它可以帮助你保持静止状态(包括睡眠时)燃烧体内脂肪，每次饭前和运动前半小时服用效果最佳。采用减肥代餐，以控制食欲和加速代谢。

大脑保健

记住，饮料不能代替水，因为它们大部分是利尿剂，即喝一杯，尿两杯。如果你持续熬夜看比赛，你可以采用“拿破仑睡眠法”，即每过几个小时小睡一下。补充色氨酸，它们可以增加大脑营养，包括血清素和褪黑素，它们分别管理苏醒与睡眠。

膀胱保健

如果你长时间、不间断地观看精彩比赛，你应当选择方便上厕所的地方观看，在每次比赛开始前彻底把尿排空。多吃生南瓜子，多喝酸果果汁。

皮肤保健

为了逐渐适应阳光暴晒，在比赛开始前一个星期，有限度的、循序渐进的、经常性的晒太阳，晒前用橄榄油或有机护肤霜涂抹皮肤。避免使用普通防晒霜，它们很多含致癌成分。补充胡萝卜素、DHA、露卡素营养配方N04，它们是天然太阳伞。

肝脏保健

观看比赛或庆祝胜利时，避免喝白酒，男人每天可以喝1-2杯红酒，女人每天可以喝半杯到一杯红酒。由于体内乙醇酶的差异，西方人的酒量是中国人的两倍，男人的酒量是女人的两倍。啤酒选择纯生啤酒，它们含有酵素，容易代谢。补充大剂量维生素C、奶蓟，以解酒排毒、护肝保肾。(欣然)

看比赛：小心疾病突发

情绪不良

精彩的竞技比赛往往大起大落，关键时刻更是扣人心弦，这也正是竞技体育的魅力。可是对于体育迷而言，自己支持的队赢了，就会欢呼雀跃，激动不已；可是一旦输了，难免情绪低落、沮丧、冲人发火。如果不进行适当的调整，还会造成焦虑、忧郁、急躁。

解决方案：凡事看开点，比赛总有输赢。

肠胃不适

不少体育迷都会到酒吧会友，痛饮几杯冰啤啤酒自然少不了。另外，边看比赛边吃东西，很容易暴饮暴食，或者吃得过快。这些都容易引起消化不良等疾病。

解决方案：预备点清淡、好消化的汤类夜宵。

心血管病

一些体育迷本来就患有高血压、冠心病等疾病。休息不好，再加上比赛的激烈对抗与刺激，很可能在关键时刻，旧病复发，轻则头痛、胸闷，重则脑血栓、脑出血，有生命危险。

体形保健

你可以一边看电视比赛，一边做有氧运动(例如踩单车)或负重运动(例如举哑铃)。补充左旋肉碱，它可以帮助你保持静止状态(包括睡眠时)燃烧体内脂肪，每次饭前和运动前半小时服用效果最佳。采用减肥代餐，以控制食欲和加速代谢。

皮肤保健

为了逐渐适应阳光暴晒，在比赛开始前一个星期，有限度的、循序渐进的、经常性的晒太阳，晒前用橄榄油或有机护肤霜涂抹皮肤。避免使用普通防晒霜，它们很多含致癌成分。补充胡萝卜素、DHA、露卡素营养配方N04，它们是天然太阳伞。

肝脏保健

观看比赛或庆祝胜利时，避免喝白酒，男人每天可以喝1-2杯红酒，女人每天可以喝半杯到一杯红酒。由于体内乙醇酶的差异，西方人的酒量是中国人的两倍，男人的酒量是女人的两倍。啤酒选择纯生啤酒，它们含有酵素，容易代谢。补充大剂量维生素C、奶蓟，以解酒排毒、护肝保肾。(欣然)

病等疾病。休息不好，再加上比赛的激烈对抗与刺激，很可能在关键时刻，旧病复发，轻则头痛、胸闷，重则脑血栓、脑出血，有生命危险。

解决方案：圆定几场必看的赛事，剩下的比赛能放就放。

骨关节病

许多人看比赛时都喜欢躺在沙发上，或者靠在床上，且长时间保持一种姿势，中间很少有人会活动一下身体。如此，很容易对颈椎、腰椎不利。

解决方案：不要老是一个姿势，中间上上厕所，在房间里走动走动。(欣然)

高招录取名单

威特集团恭贺您金榜题名

值高校招生之际，威特集团为本届考取本科第一批电气工程及其自动化专业的海南籍学生设立“威特奖学金”、“威特助学金”，旨在回报社会，培养和储备本土电气专业优秀人才。

详情请登陆：Http://www.chinaweite.net 咨询电话：0898-68668487、68658514 地址：海口市秀英大道16号 E-mail:hkwt@vip.163.com

Table with 4 columns listing admission lists for various universities including Southwest University of Nationalities, Yunnan Normal University, Beijing Normal University, etc.

熬夜观赛防伤身

奥运牵动着数亿国人的心，除了去现场观看外，绝大多数的人还是通过电视转播了解赛况和比赛结果的。为此，很多体育FANS早早就制定好了时间表，计划好了到何时观看哪些比赛。但对于那些白天需要正常工作的人来说，只好熬夜看直播了。那么，如何以最佳状态应对工作和看比赛呢？专家指出，计划熬夜观赛的人群要注意以下几个方面：

- 注意补充胡萝卜、西兰花等富含维生素A的深色蔬菜以及瘦肉、猪肝、鱼肉等富含维生素B2的食物，以提高熬夜人群对光线的适应能力，防止视觉疲劳。
●熬夜人群体力消耗大，第二天很容易出现疲乏无力的症状，饮食上要注意补充瘦肉、蛋等富含蛋白质的食品。
●中午有时间的活适当休息半小时左右，有助于体力恢复、振作精神。
●适当补充花生、腰果等富含维生素B1的食品，以利于消除疲劳、恢复体能。
●不妨通过中医食疗来调节，观看比赛时用枸杞或菊花泡水喝，也可以用桂圆与大米一起熬粥喝，如果想起到提神效果，可以选择绿茶，也可适当喝些咖啡，但尽量不要喝啤酒等含酒精饮料。(健时)



奥运要熬夜 蔬果来帮忙

熬夜当天的晚餐里多选择蔬菜、水果等清淡食品。下面介绍几种能够让球迷更有精神和精力，而且有益于皮肤的果汁：

- ◆适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养完全而且丰富的果蔬汁。
◆香蕉、木瓜和优质酸奶放在一起打碎，营养丰富而且能够补充身体所需的很多能量。
◆两个猕猴桃、4只橙子、一个绿柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且美容。
◆一根新鲜黄瓜、1/2升豆浆、3片薄荷、一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，夏天熬夜时来一杯，消暑又解乏。(维维)