健康关注

世界杯来了！过球瘾勿伤身

李　颖

2018年世界杯足球赛已拉开帷幕，赛事为期一个月，球迷可以过把足球瘾。首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任郭兮恒教授提醒，虽然很替球迷高兴，但熬夜看球的确不利于健康。因为球迷们不仅抛弃了正常饮食和睡眠时间，而且情绪普遍激动，这样对身体会造成伤害。为此，专家强调，过球瘾勿伤身，自我调理很重要。

熬夜看球容易惹病上身

“无论时间长短，只要是熬夜，对身体都会有伤害。”北京小汤山医院传统医学部白雪琴大夫表示，首当其冲的就是心血管疾病。球迷们看球通常持续处于紧张的精神状态下，熬夜容易让血压升高，如果长时间如此，很容易引起心血管方面的疾病，造成心源性猝死。尤其有猝死家族史的人，更是熬夜猝死的高危人群，患有先天心脑疾病的朋友尤其要避免熬夜。“千万别仗着年轻、身体底子好，抱着侥幸心理熬通宵，那是在和性命打赌啊。”白雪琴说。

其次，熬夜肠胃很容易出问题。晚间本来就是身体脏器休息的时间，肠胃也是如此。白雪琴解释说，人的胃黏膜上皮细胞平均2—3天就要更新一次，并且一般是在夜间进行的。如果夜间进餐过多，胃肠道得不到休息，会影响其修复过程。

世界杯期间，球迷们喜欢聚在一起喝啤酒，吃烧烤、零食等食物助兴，但是要知道，这些食品一般含盐量较高，普遍为不健康食物。白雪琴透露，酒精不仅刺激胃肠道，还会刺激心脑血管，造成血压升高、诱发心绞痛等。如果再加上不健康食物的摄入，就更容易出问题，比如胃溃疡、消化不良等。她还提醒球迷，冰镇啤酒要少喝。“晚上是肝脏解毒时间，熬夜时一定不要食用难以消化的食物，如果觉得饿，可以适量吃些水果，或喝些温开水。”

更令人想不到的是，熬夜看球容易得抑郁症。“熬夜容易伤感，球迷看到自己支持的队输球了，容易导致精神不快。”郭兮恒透露，长时间熬夜会造成精神状态变差，大脑容易“断片儿”，注意力很难集中，情绪容易暴躁或抑郁。根据相关科研机构的研究显示，凡是长期熬夜的人群，会有很大比例存在失眠的情况，如果一直得不到改善，慢慢会演变成抑郁状态。

咖啡类提神食物未必好

很多熬夜的球迷，寄希望于白天用咖啡或浓茶来提神儿，但郭兮恒却指出，咖啡因虽然提神，但是会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维他命B群，缺乏维他命B群的人本来就比较容易累，这又会形成恶性循环，养成酗茶、酗咖啡的习惯，剂量愈来愈大，效果却愈来愈差。“如果睡眠不足的话，不仅会对第二天的精神状态造成影响，而且还会引发其他疾病。”郭兮恒说。

“如果实在太困，最好的解决办法还是踏踏实实地睡上一觉。”两位专家均认为，熬夜之后，最好的保护措施自然是“把失去的睡眠补回来”。除了正常的夜间休息，最好还能午憩一下，15—30分钟左右即可。年轻人用2—3天，40岁以上的人用5天左右身体就能恢复。如果实在做不到，午间的10分钟小睡也十分有用。

醒来后，多去户外走动，有助于身体健康和精神愉快，也是摆脱熬夜后萎靡状态的好办法。除此之外，早晨醒来后喝一杯水，可提高警觉度，消除疲劳感。尤其是红枣水会更好，熬夜对肝脏的损害巨大，红枣水具有一定的养护肝脏、促进肝脏解毒排毒的效果。

此外，专家提醒，看球期间，最好选择大屏幕观看，可减少屏幕对眼睛的伤害。“要注意保持距离，适当地让眼睛休息一会儿。”白雪琴提醒，熬夜看球还可以适量补充一些保护眼睛的食物，如胡萝卜、香蕉、枸杞、桑葚以及一些坚果类食品。饮品方面可以喝一些清热去火的饮品，如绿豆汤、菊花枸杞茶等。另外，通过按摩头部的天柱穴，也可帮助消除睡眠不足造成的疲劳。

哪些特殊人群不宜熬夜

尽管世界杯比赛精彩，但并不是人人都适合熬夜观看。比如：从事精密机床、高空作业以及专职司机等人群；患有干眼症的人也不适宜熬夜看球赛，由于眨眼次数减少，分布在眼表的泪液会随之减少，干涩的症状会加重。此外，有青光眼发病倾向的人，如果长期熬夜看球赛，极容易导致眼压升高，青光眼急性发作。

专家表示，平时经常出现失眠状况的人也尽量不要熬夜看世界杯，因为睡眠不足非常容易诱发疾病、加重病情。两位专家再三强调，夏季劳累、熬夜追看世界杯，会导致精神不振，出现亚健康状况。

世界杯虽好看，但健康意识也不能丢。球迷们一定要找到二者间平衡，既享受足球的乐趣，又保证工作正常进行和身体健康。

链接▶▶▶

世界杯必备食物

1.啤酒　世界杯期间，空气中弥漫着球迷热情的同时，也飘散着啤酒的芬芳，世界不同地区的球迷，通过啤酒传递激情，传递快乐。

2.供给能量的食物（饼干、巧克力）　饼干的主要成分是小麦，它提供的能量来自其碳水化合物的含量。

3.机体的必需食品（奶制品）　奶制品是平时我们最常见也是最容易买到的食物，它能够为人体提供蛋白质、维生素和钙质，而且不会含有太高的脂肪。

4.可供维生素的食物（水果、蔬菜）　疲劳由环境偏酸造成，多食水果、蔬菜这类碱性食物能中和酸性环境，降低血液、肌肉的酸度，增加耐受力，消除疲劳。

5.优秀的能量补充剂（干果）　相比已经去壳的干果来说，带壳的瓜子、花生更适合通宵看球。因为剥壳的同时你还要盯紧赛况，这样一来便不会因为吃得太快太多而影响健康。

熬夜窍门

1.熬夜前，来一颗维他命B群营养丸。维他命B能够解除疲劳，增强人体抗压力。

2.熬夜时要多喝水，可喝决明子茶、菊花茶和玫瑰茶。最好以茶代酒，切忌用咖啡和浓茶提神。

3.熬夜后的饮食，建议多吃青菜、苋菜、萝卜、芹菜、冬瓜等，也可适量吃些胡萝卜、猪肝等食品来养肝明目。

4.熬夜后，第二天中午时千万记得打个小盹。

医说新语

无针注射为糖尿病患者提供多选择

喻京英

无针注射被世界卫生组织称为“温柔注射”，因其没有注射针头，不仅能减轻患者痛苦，还能有效地避免交叉感染而备受关注。在近日举行的“快舒尔迅弥”新品发布会上，北京大学人民医院内分泌科主任纪立农教授表示，无针注射不仅能为糖尿病胰岛素治疗的患者提供更好的注射选择，还能为对针头有恐惧感的成人和儿童患者多一份选择，它被业内认为开启了注射领域的新篇章。

纪立农说，随着糖尿病发病率的攀升，需要注射胰岛素的病人日益增多，公众对无针注射的需求愈发增加。根据2017年国际联盟相关数据统计，全球糖尿病患病人数目前中国居首。而在糖尿病的治疗过程中，胰岛素是控制血糖最有效的药物之一。1型糖尿病患者通常需要终身注射胰岛素，而2型糖尿病患者当口服降糖药效果不佳或存在口服药使用禁忌时，仍需使用胰岛素，以控制高血糖并减少糖尿病并发症的危险。

对于需要注射胰岛素的患者来说，无针注射为他们提供了更为人性化的选择。北京医院内分泌科主任郭立新教授和北京协和医院内分泌科肖新华教授联合开展的一项研究显示：不同注射装置，会影响到胰岛素的吸收和血糖的控制，而无针注射在胰岛素入血速度及餐后1小时内的血糖控制上，要明显优于传统有针注射。相比有针注射，无针注射不会损伤皮下组织，避免了因长期注射形成硬结，并且可以有效地避免患者恐针和减轻注射引起的疼痛。此外，无针注射还可以省去更换针头等流程，避免交叉感染，同时减少了医疗垃圾处理的麻烦和费用等。

作为国内无针注射的倡导者、北京快舒尔医疗器械有限公司自主研发的一款全球最小、最轻的一体化无针注射器——迅弥，使用方便简单，能更精准地计量调节，让患者通过触感即可判定药剂吸取的剂量。

纪立农说，随着无针注射技术的不断更新和普及，其安全、优效控糖的优势将会在更多在临床实践中得到证明。

医疗前沿

我国首个免疫肿瘤治疗药物获批

珏　晓

我国首个肿瘤免疫治疗药物欧狄沃TM（纳武利尤单抗注射液）日前获国家药品监督管理局批准，用于治疗经治非小细胞肺癌。这是国内首个也是目前唯一获批上市的PD-1抑制剂。

欧狄沃TM在国内的获批基于一项以中国人群为主的关键、随机III期临床研究（CheckMate-078）。这是第一个在中国启动的PD-1抑制剂的临床研究，90%为中国患者，其主要终点为总生存期。该首要研究者广东省人民医院终身主任、中国胸部肿瘤研究协作组（CTONG）主席吴一龙教授称，临床研究首次证实了PD-1抑制剂在中国人群中的有效性和安全性均优于标准化疗，患者生存获益显著，死亡风险可降低32%。这与之前的国际大型临床研究结果一致。而且，无论PD-L1表达与否，所有肿瘤组织学类型患者均能获益。目前该药已在超过60个国家及地区获得批准，包括美国、欧盟和日本。

吴一龙说，作为第一个在中国获批的免疫肿瘤治疗药物，欧狄沃TM将为医生及中国经治非小细胞肺癌患者提供新的治疗选择，并让部分患者实现长期生存。目前我国肺癌的主要治疗手段包括手术、放疗、化疗和靶向治疗。与现有治疗方式不同的是，免疫肿瘤治疗并不直接攻击癌细胞，而是通过激活人体自身的免疫系统来抗击肿瘤，在一些瘤种的治疗上已显示出长期生存获益的特点，且安全性及耐受性良好，目前在国际上已成为肿瘤治疗的主要手段之一。

健康资讯

首批共享轮椅落户中日友好医院

本报电（仇玉青）近日，20余辆“共享轮椅”出现在中日友好医院，成为北京地区共享轮椅进驻的首批医院之一。

据介绍，共享轮椅租借方式非常便捷，只需打开手机蓝牙，然后用支付宝扫一扫轮椅桩位上的二维码，进入共享轮椅租借小程序，按照步骤完成即可使用。共享轮椅将配备专业维护人员，定期进行清洗消毒、维护维修，以保证患者的使用安全。目前医院已在急诊门口、门诊大厅服务台、国际部门诊等人流聚集区域投放，未来，医院将结合患者的使用情况，相应增加共享轮椅投放点和数量，为更多的患者带来便利。

图为共享轮椅投放点。

百洋医药牵手美国领先医疗企业

本报电（杨　彦）百洋医药集团与美国领先医疗器械企业AtriCure近日联合宣布，双方将就心房颤动解决方案达成战略合作协议。集团旗下青岛百洋医药股份有限公司将成为AtriCure房颤外科消融医疗器械在中国的独家代理经销商，服务中国超过1000万房颤患者。

据介绍，AtriCure是一家专注于为心房颤动患者提供解决方案的企业，在美国拥有超过100项专利，公司目前拥有开放外科消融、微创外科消融和左心耳夹闭管理三个核心疗法，销往全球80多个国家，被全球的心胸外科医生和心电生理学家用于治疗房颤并减少房颤相关并发症。双方的合作将推动中国房颤防治事业，服务于广大的中国患者。

杏林寻宝
——中华传统医药漫谈

为什么说三伏灸是“冬病夏治”的特色疗法？

尹海燕

三伏灸是将中国传统农历节气、中医时间医学、针灸学与中药外治相结合的一种疗法，最早见于清朝初期张璐的《张氏医通》著作，是中国传统医学中最具特色的伏天保健疗法。

“三伏”是指初伏、中伏、末伏（一年中最热的时节，出现在每年农历七月中旬到八月中旬）的三个庚日，其具体日期是按照中国古代的干支法来推算的。中国传统农历二十四节气中的夏至后的第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏。

三伏灸，就是在中国农历节气三伏天，采用药物敷贴于穴位或患处，使其局部皮肤自然充血、潮红或起疱的中医外治疗法，因其所产生的反应和功效与艾灸类似，故称“三伏灸”，也称“三伏贴”。

选择三伏天是因为中医认为“天人相应”即人应顺应自然界规则而存活，在预防或诊治疾病时也应注意自然界春夏秋冬四季阴阳的变化对人体阴阳平衡的影响。传统中医认为一年四季之中春夏阳气较盛，因而护养体内阳气，使之保持充沛很有必要，故有“春夏养阳”之说。而三伏天是全年中天气最热，气温最高，阳气最盛的阶段，也是人体阳气最盛的阶段，这时人体皮肤毛孔打开，经络气血流通，有利于药物的渗透与吸收，是驱散体内内伏寒邪的最佳时机。

三伏灸所贴敷的药物基本以温阳散寒为主，所贴敷穴位也主要是起温阳散寒的功用。因此，最佳温阳时机、温阳药物、温阳穴位三者相互配合、相得益彰，调动人体阳气，鼓舞正气，祛除邪气，从而起到防病治病的作用。

三伏灸常选取刺激性较强的药物，如白芥子、元胡、甘遂、细辛等。往往根据病情需要选取并按比例研末，用时以姜汁调成膏状，用胶布将块状药膏贴于针对病情所选的穴位上。初伏、中伏、末伏各贴一次，每伏选取穴位可有所不同。成人一般贴3—6小时，儿童1—2小时。贴敷后皮肤常有发热感或灼痛感，不同的人皮肤耐受情况不一样，但以能耐受为度。敷贴之后，一般人的局部皮肤都会有灼热和红润；如果穴位局部的皮肤起疱，效果往往会更好。三伏灸常每个伏天贴敷1次，1年贴敷3次为一疗程，可连续3年；病程长的患者还可适当延长疗程。

三伏灸适用于阳气不足、肺气虚弱、虚寒疼痛及一些免疫性疾病，如支气管炎、支气管哮喘、过敏性哮喘、过敏性鼻炎、慢性阻塞性肺病、类风湿性关节炎、结肠炎、冻疮、胃痛、颈椎病、慢性腹泻、体虚易感等。其中尤以冬天多发的呼吸系统疾病效果显著，因此三伏灸是中医“冬病夏治”特色疗法的最佳代表。

由于三伏灸的特殊疗效，已经被广大慢性病患者接受；每年三伏天季节，全国各级医院都会提供三伏灸治疗，为防病治病的切实需要提供简便有效的治疗方法，也是中国独具特色的治疗手段为全世界健康服务的亮丽名片。

（作者系成都中医药大学针灸推拿学院/第三附属医院医师）