

奥运明天开幕,要快乐也要健康

王晨晨 整理

四年一次的奥运会明天就要开幕了。本届奥运会,中国有416名选手出战里约。16个比赛日,16个不眠之夜,让我们一起为中国队加油吧!

本届奥运会的开闭幕式都在著名的马拉卡纳体育场举行。本届奥运会颇为特别的一点在于,马拉卡纳体育场的圣火台只会在举办开幕式和闭幕式时点燃,然后移至市中心,这将是历史上第一次设有两座圣火台的奥运会。



对于很多体育爱好者来说,上个月刚熬夜看完了欧洲杯比赛,现在又要接着熬夜看奥运了。奥运赛程漫长,怎样才能储存“正能量”,健康看奥运?

忌狂饮:一边喝着冰啤,一边看比赛,这在很多人看来是人生的一大享受。但是,一定要控制酒量,千万不能一高兴就狂饮,以免损害肝脏。特别是肝本来就不怎么好的人,千万不能抱有侥幸心理,等身体出了问题就晚了。

忌吃得油腻:几瓶啤酒、一把烤串或一堆熟副食……很多人喜欢在家边看比赛边吃东西,这样很容易暴饮暴食,或者吃得过快,这对肠胃可是一大挑战。深夜,人的肠胃处于休息状态,消化功能相对较弱。这时啤酒、肉串猛喝猛吃一通,很容易引发胃肠疾病,甚至导致急性胃痉挛等疾病,让你痛苦不已。

同时,熬夜是最容易缺水的,加

上本身容易上火,牙痛或者暗疮很容易找上你。可以准备一些凉茶,注意补充水分,枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶、苦丁茶等,祛火功效明显,是首选的熬夜饮品。

忌连续两天熬夜:越来越多的证据表明,睡眠不足的影响会累加起来,最终严重危害健康,导致多种疾病,甚至像肥胖、癌症都与熬夜有关。所以,要尽可能多“补觉”,保证一定的睡眠时间,如在每场比赛后的中间休息时间,可以小憩一会儿。另外,一定不要连续两天都熬夜,头一天晚上熬夜,第二天一定要好好休息。

忌久坐不动:熬夜看奥运,且伴有久坐、憋尿、抽烟、酗酒等不良习惯,可能引起男科疾病的发生或加重,诱发前列腺疾病。因此,每隔半个小时,应站起来走动一下;不要憋尿,有尿即排;饮食以清淡为主,多吃蔬菜水果,不要过度喝冰镇啤酒或吃烤肉串、麻辣烫等刺激性食物。

附:本届奥运会中国队看点——

关键词:里约第一金

时间:8月6日19:30~22:30
夺金点:易思玲 杜丽

中国队看点:中国射击队的奥运冠军杜丽与易思玲将联手在女子10米气步枪上冲击中国队在里约奥运会的首枚金牌,这也是里约奥运会的首金。

关键词:孙杨卫冕战

时间:8月7日9:24~9:32
夺金点:孙杨

中国队看点:作为伦敦奥运会400米和1500米自由泳金牌得主,孙杨将亮相男子400米自由泳决赛。孙杨此战有个人卫冕战、为中国泳军夺里约奥运首金、鼓舞全队士气的三大意义。

关键词:“奥运之王”争夺战

时间:8月8日3:00~4:15
夺金点:吴敏霞

中国队看点:中国跳水“梦之队”将派奥运会“四朝元老”吴敏霞出战女子3米板双人决赛,如果收获跳水里约首金,她将超越邹凯的奖牌数,成为中国体坛“奥运之王”。

关键词:跳水举重冲金

时间:8月10日3:00~4:15/6:00~8:00
夺金点:陈若琳 石智勇

中国队看点:跳水方面,陈若琳/刘蕙瑕将角逐女子双人10米台决赛,陈若琳将冲击奥运三连冠,同时也将向自己的第五枚奥运金牌发起冲击。

此外,男子举重69公斤级方面,近两年在抓举、挺举方面进步明显的小将石智勇(与雅典奥运举重冠军同名的浙江小将)将完成为中国队摘金的任务,如果他发挥正常,这枚金牌将是中国队的囊中之物。

关键词:宁泽涛冲金

时间:8月11日9:57~10:02/7:30~9:45
夺金点:宁泽涛 丁宁 李晓霞

中国队看点:在仁川亚运会和喀山世锦赛上横空出世的宁泽涛,将角逐男子100米自由泳决赛金牌。在主要对手法国名将马纳多和阿格内尔无缘出战的情况下,宁泽涛夺金几率大增。

乒乓球女单决赛或迎来丁宁和李晓霞的强强对话,无论是李晓霞卫冕,还是丁宁登顶,对国乒来说,拿下乒乓球首金是最重要的。

关键词:国球男单保金

时间:8月12日7:00~9:45
夺金点:张继科 马龙

中国队看点:张继科、马龙将力争会师乒乓球男单决赛。

关键词:中国飞人

时间:8月15日9:25~9:26
夺金点:苏炳添

中国队看点:男子百米飞人大战将于当日上演,苏炳添能否跑进10秒以内、能否闯入决赛引人关注。

关键词:林丹冲击三连冠

时间:8月20日19:30~0:30
夺金点:林丹

中国队看点:克服了重重困难、重返奥运赛场的林丹,将最大努力完成奥运羽毛球史上首个“帽子戏法”。

备注:

- 1、以上时间均为北京时间,北京时间=里约时间+11小时
- 2、赛程如有调整,请以官网最新消息为准

沪上儿科名医举办暑期爱心大义诊

——多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、智力低下儿童的福音!

为普及儿童健康知识,传播科学育儿理念,经相关部门批准,由上海同济大学附属儿童医院组织沪上儿科名医,举办主题为“健康的孩子,幸福的家庭”2016沪上暑期儿童健康义诊活动,联合为儿童多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、肥胖症、智力低下、焦虑症、抑郁症、癫痫、学习困难等患儿及家庭提供爱心诊疗和健康咨询服务。

义诊时间:2016年8月1日至8日
服务对象:儿童多动症、抽动症、自闭症、矮小症、性早熟、智力低下、肥胖症、智力低下、焦虑症、抑郁症、癫痫、学习困难等患病儿童。

义诊期间,专家义诊免挂号。
义诊地点:上海市静安区宝山路455号上海鸿慈儿童医院院内。
爱心提示:本次义诊全部采用预约报名的方法。预约电话:021-6605-1000
短信报名:编辑短信“姓名+手机号码”发送到139-1681-6861

扫描微信二维码
报名:义诊手工登记(2016)第1号



【专家名片】

蒋燕清主任医师
擅长:儿童癫痫、儿童抽动障碍、儿童精神发育迟滞、儿童多动症的综合治疗等。
郭润泉主任医师
擅长:儿童哮喘、儿童矮小症、性早熟、肥胖症等疾病的综合治疗。
肖丽主任医师
擅长:儿童面神经麻痹、面瘫、儿童神经发育迟滞、儿童智力低下等各种神经系统疾病的诊断与治疗。
史积善儿科主任
擅长:儿童多动症、儿童抽动障碍、儿童遗尿症、儿童癫痫的综合治疗等。

张博佑副主任医师
擅长:儿童矮小症、儿童性早熟、儿童肥胖症的药物治疗等。
吴翠翠副主任医师
擅长:儿童矮小症、儿童性早熟、儿童肥胖症的药物治疗等。
南方副主任医师
擅长:儿童心理治疗、多动症、学习困难、智力低下、血铅超标、儿童保健、过敏性哮喘、过敏性鼻炎、鼻窦炎等。
李介珍主治医师
擅长:中西医结合治疗儿童多动症、抽动障碍、学习困难、孤独症、儿童心理行为异常等。

让你一个月免费用、免费试
鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛、记忆力下降、鼻子不舒服、痛苦!烦!
来鼻舒堂!
暑期鼻舒堂召集50名鼻子不舒服的青少年到店免费试免费用一个月无任何附加条件:名额有限,先到先得!
我们只用事实说话,来赢取大家的口碑!
预约电话: 82491150 全省72家鼻舒堂门店免费用
地址: 萧山市心南路88号西门药店二楼