
如何在享受世界杯的同时保持健康？

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/936.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

2018年06月20日讯，如果你是世界杯狂热分子，那么在接下来几周里你也许会参加一些看球派对，甚至与朋友或家人一起踢球。无论你会以怎样的形式参与这场令人兴奋的赛事，试试这些来自美国贝勒医学院的专家所推荐的小贴士来保持健康吧！注意防暑 Joseph Barnhart 整形外科与运动医学学院专家Theodore Shybut博士表示，要聪明选择参加户外足球赛的时间，避免一天中最热的几个小时，并调整对自己挥汗如雨的期望。

另外，在进行户外活动之前要补足水分，穿着轻便和浅色的衣服。慢慢开始 如果比赛激发起了你的健身斗志，那么进行一项新活动的时候要从低强度水平开始，从而适应这种训练。随着时间增大强度能帮助将受伤的可能性最小化，Shybut说。尝试健康的食物和饮料

贝勒医学院注册营养学家Roberta Anding说，如果你要举办一个看球派对，那么考虑选择健康的食物，比如低卡路里混合饮料和低脂奶酪。用豆类脆片代替炸玉米片，从而在食物中加入纤维和蛋白质。

避免烧心 Margaret M. 和 Albert B. Alkek医学院主席、胃肠病学与肝病学教授 Hashem El-Serag博士说，为了缓解胃酸倒流的症状，请准备好抗酸剂，尽量避免因同伴压力而酗酒或大吃大喝，在进食后散步消食，并在第二天选择健康饮食。善待心脏

贝勒医学院心脏病学主席、医学教授Christie Ballantyne博士说，如果你已知患有某些疾病比如高血压，冠状动脉疾病或有心脏病家族史，请记住规律服药。研究表明心脏病发病会随着惊心动魄的体育赛事而增加。确保经常监测血压，如果你感到胸部有压力或紧绷感，同时具有出汗或气短等症状，请立即前往急诊。希望大家在享受世界杯带来的乐趣的同时拥有一个健康的身体！

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发