

通宵打游戏伤身

专家支招减轻熬夜危害

首款国产3A游戏《黑神话：悟空》凭借震撼的画面和精彩的剧情，引发了无数玩家的热情。然而，沉浸在游戏的世界里，难免会陷入熬夜、久坐等不健康的生活方式。最近正在休假的市民胡晓东体力就比较透支，白天陪着从外地来太原的朋友到《黑神话：悟空》的山西取景地玩耍，晚上又结伴打游戏常熬通宵。“这几天精气神明显不足，要是游戏里满血复活的灵药给我补充一下体力就好了。”胡晓东笑着说。

真有既能享受游戏的乐趣，又能保持身体健康的“灵丹妙药”吗？记者来到山西中医药大学附属医院咨询了治未病中心主任陈燕清。陈燕清告诫大家，能不熬夜就不要熬，有

一个词语叫“煎熬”，熬夜就是对身体的一种反复“煎熬”，“煎熬”着人体的精、气、神。长期熬夜导致人体阴阳失调，气阴两虚，甚至形成阴虚火旺的体质。如果短期内不得不熬夜，通过中医药的调理能将熬夜的危害降至最低，陈燕清主任在这里为您支几招。

熬夜人应该吃什么？陈燕清说，吃富含蛋白质和维生素的食物。从中医角度来说，熬夜容易伤阴生虚火，所以应该多吃滋阴润燥的食物。晚餐应该吃富含B族维生素和蛋白质的食物，比如动物的肝脏、瘦肉、牛奶、鱼类、豆制品、绿色蔬菜、水果等。如果要吃宵夜，推荐全麦面包，各种粥类。

熬夜人喝的东西也讲究。可能

有的人会纠结，熬夜的时候，茶与咖啡，哪个更合适？陈燕清说，当然是喝茶。喝咖啡容易导致钙质流失，还有B族维生素的损失，而身体缺乏B族维生素的话，更会觉得疲乏困倦、头昏脑胀。有条件的话，熬夜的人可以喝点蔬菜汁或者水果汁，既能养阴，又能润肠通便。

在吃好喝好的前提下，陈燕清强调，熬夜人保护好自己的皮肤也很重要。很多人熬夜后皮肤干燥、粗糙、晦暗无光，弹性差。因为熬夜时，皮肤会出现水分和养分的过度流失，所以晚餐时要补充含维生素和胶原蛋白的食物，利于皮肤恢复弹性和光泽，晚餐不吃辛辣食物、戒烟酒。陈燕清提醒大家，熬夜过后不能倒头就

睡，应该先清洁皮肤，涂上保湿霜再睡。如果熬夜后眼睛周围浮肿，有黑眼圈，可以用湿的茶叶包敷眼周，用来消除眼部浮肿，淡化黑眼圈。

陈燕清叮嘱熬夜人一定别忘了运动。熬夜间隙可以抽空做几个简单的动作，舒展筋骨，条畅气血——背后手扣手，拉伸、锻炼、放松颈部、肩部、背部肌肉，缓解颈肩背部的僵硬疼痛，每次扣手后坚持20秒，两边各做5次；金鸡独立，锻炼平衡能力，并有引气血下行、疏通经络的作用。身体直立，放松膝盖和脚踝，全身力量放在左脚上，抬起右脚，足心放在左膝盖内侧，双手合十于胸前；深蹲，能强健心肺功能，锻炼久坐的下肢肌肉。

记者 张秀丽

驾车汇入主线

牢记五点提示

本报讯(记者 张晋峰)轿车驾驶人从高速公路匝道汇入主线时疏于观察，结果与正常行驶的货车发生碰撞。9月9日，山西高速交警五支队通报事故情况，并就如何从高速公路匝道安全汇入主线向大家发出提示。

9月4日7时许，高速交警五支队一大队接到报警，辖区一处匝道出口与主线交会处发生事故。一大队民警很快赶到现场勘查，看到轿车左侧刚蹭受损，货车右侧也有轻微损伤，但双方当事人就事故责任争执不下。交警调取公共视频还原事发经过，事发时轿车从匝道汇入主线，驾驶人未留意主线车辆，直接并线，导致事故发生。据此，交警认定，轿车司机负事故全部责任。

高速交警提醒大家，安全汇入主线，要记住五点：

一、确保自己的车速与整体车流的速度相近，并且要保持速度稳定，不能忽快忽慢。

二、提早打转向灯，可以让其他驾驶人了解你的意图，注意避让。需要注意的是，当车辆要汇入主线车道时，并没有先行权。

三、如果主线车辆较多，就需要找到空隙才能汇入车道。要多留意路况，同时观察后视镜，判断何时才能安全驶入。

四、不要突然驶入主线，因为这种情况下，其他驾驶人可能没有注意到你，躲避不及就会导致交通事故。

五、汇入主线车道时，必须与前后车辆保持适当的距离，确保前方车辆突然刹车，也有足够的缓冲空间防止追尾。

多学科专家“把脉” “一站式”解决难题

市妇幼保健院联合门诊开诊

本报讯(记者 刘涛)太原市妇幼保健院9月11日传来消息，该院多学科联合门诊开诊。患者只需在该门诊预约挂号，无需辗转于多个科室，一次性享受多学科专家会诊，获得全方位、个性化的中西医结合诊疗服务。

本次开诊的是多学科中医科联合门诊，由上海中医药研究院/上海中医药大学儿科研究所所长、上海市中医医院儿科临床医学中心主任、儿

科主任薛征和太原市妇幼保健院耳鼻喉科主任、儿内科主任、中医科主任组成的专家团队，针对儿童多系统疑难病症展开诊断治疗。

参与联合门诊的医师均为高级职称医师或科室主任、学科带头人，他们将充分发挥各自的专业优势，针对患者具体情况进行探讨和综合分析，为患者制订最科学合理、个体化的治疗方案，极大地提升了医疗服务的精准度和患者就医的满意度。

电梯缝隙时常掉进小物件

维保人员提醒：切勿扒门伸手寻物

11日上午8时，家住金阳南路1号院的朱女士坐电梯时，手里拿着车钥匙、垃圾袋、挎包。由于东西太多，按动楼层按钮时，钥匙意外掉进电梯缝隙中。情急之下，她弯腰把手指伸进缝隙，想要捡回钥匙。没想到，几秒钟后电梯门关闭，电梯向上运行，幸亏她及时抽回手，才避免受伤。

10日晚9时，家住华峪东区的陈先生也遇到同样情况。他抱着一摞快递乘电梯，旁边跟着5岁的儿子。孩子从爸爸口袋里掏钥匙，一不小心，钥匙掉进缝隙。孩子蹲下身，试图将手伸进缝隙去捡。爸爸见状，急忙制止，避免了意外发生。

当天，朱女士下电梯后，联系御德苑社区网格员张睿玲，讲述了情况。张睿玲、电梯维保人员赶到，暂时关停该电梯，随后，维保人员将电梯轿厢停在相应楼层后，进入电梯井，找到钥匙。维保人员苦笑着说：“总能遇到这种情况，小玩具、钥匙、糖果等都有，我都‘轻车熟路’了。”

同样，陈先生联系了小井峪社区网格员魏利，也是采取上述方式，取回钥匙。当时，魏利再三叮嘱孩子，以后也不要把手伸进缝隙。孩子点头答应。

很多人好奇，每部电梯都有这样的缝隙，究竟是干什么用的？记者采访小区物业的电梯维保人员得知，由于电梯轿厢需要在井道中上下运行，所以轿厢地坎与层门地坎必须有间隙，是设计上的需要。一些居民在进出电梯时，往往忽视了这个缝隙。维保人员提醒，乘电梯时，要做到快进快出，特别是在进入电梯门时，不要掏钱包、钥匙等小物件。

记者采访得知，遇到掉落东西的情况，正确做法是：居民应第一时间联系物业、电梯维保单位或者网格员。随后，持有相关电梯作业人员证书的维保人员会关停电梯，用专门的三角钥匙打开层门，再进入电梯井捡东西。

记者 李涛 通讯员 张昕

