



医生眼中的世界杯

# 熬夜看球,可得悠着点

本报见习记者 段婷婷



面对体育界盛事世界杯,在接下的半个月时间里,许多球迷都会熬夜守候在电视机前通宵达旦地观看比赛。日前,大连业余足球界的名人李明强由于看世界杯比赛时心情过于激动,引发心脏病不幸辞世。此事一经媒体报道后,立刻引起广泛关注。19日,记者从潍坊城区几大医院获悉,潍坊也有不少球迷“中招”。

## 烧烤配冰啤酒半夜腹泻

17日凌晨,德国对阵葡萄牙。

对于德国球队的铁杆粉丝王鹏来说,这是个不平静的夜晚。

家住坊子新区的王鹏今年31岁,从初中开始就喜欢上了足球,几乎每届世界杯的赛事他都缺席,为了今年的比赛,他提早准备好了冰啤酒和烧烤助兴。

比赛在0:00准时开始,王鹏大口大口喝起了酒,配着烧烤,一场球赛下来,五瓶啤酒不知不觉便下了肚,到凌晨两点左右,夜宵便在王鹏高昂的情绪下全部清空,大胜的结果让王鹏很兴奋。“当时考虑到时间也不早了,第二天还上班,我就睡了。”王鹏说。

可让他没想到的是,美味

的烧烤和冰啤酒进了肚,大概凌晨三点多钟的时候,他突然觉得肚子不舒服,从胃里开始向上涌酸水,一趟一趟往厕所跑。

从三点半开始跑厕所,到四点钟这半个小时的时间,他大概就跑了十多趟厕所。无奈之下,他先找出了家里存放的止泻药物吃上了,勉强还能稍微控制一下,不到7点钟,肚子又开始疼了,没办法的情况下他才去了医院。

经过医生诊断,王鹏患上的是急性肠胃炎,医生说与他吃的烧烤、还有冰镇啤酒等东西有很大的关系,造成肠道感染。“以前也这么吃过,身体没受过罪,也就没在意。”王鹏说,身体是自己的,健康时总是不在意不珍惜,只有难受时才明白没人能替自己。

## 连续两场球看成红眼病

世界杯,这个四年才一届的足球界赛事,让不少球迷为之疯狂,可疯狂后的代价也要球迷自己来承担。

19日凌晨,荷兰对阵澳大利亚,紧接着,3点钟是西班牙和智利的赛事。喜欢足球14年、家住潍城区的杨栋梁也是一位疯狂的足球粉丝,为了不耽误第二天上班,他每天半夜一般只选一场比赛来看。

“本打算就看荷兰和澳大利亚的,可是没管住自己。”一谈到球赛,杨栋梁马上眼睛就闪起了亮光,很难想象,一个球迷对球的热爱会让时间消逝。

凌晨的第一场比赛,尽管他带着一副厚厚的眼镜,一个800度,一个650度,可对足球的热爱让他的眼睛几乎没离开

过电视。一场球赛结束后,杨栋梁不但没有睡意,反而更加精神了。

西班牙和智利的比赛关系到小组赛能否出线,虽然次日要上班,杨栋梁没管那么多,津津有味地看完了两场比赛,快到凌晨五点钟的时候,比赛也在一片哨声中结束。杨栋梁摘下眼镜,想眯一会睡一个钟头再起床上班。

摘下眼镜的那一刻,他就感到眼前有点晕,因为这已经不是他第一天熬夜看球了,从揭幕战开始,他已经连续熬了五六天了。小睡了一会,起床后洗了个脸,杨栋梁觉得眼睛疼得不行,对着镜子一看,双眼布满了血丝,就像牛的眼睛。

担心病情严重,杨栋梁上午请了假去医院看了下眼,果不其然,医生诊断他因为长期盯着电视看,没有及时让眼睛休息,致使眼睛处于高度疲劳中,这才染上了红眼病。

“我也后悔啊,可都这样了,只能以我为戒,给球友们提个醒。”说到自己的眼睛,杨栋梁还不忘给球迷朋友们做个警示。

## 看球要适度节制

从世界杯开赛开始,潍坊城区各大医院急诊室的病号也开始多起来,腹泻、眼病、心血管病的患者都有增多。

潍坊市人民医院急诊科的荆江丽护士,近段时间基本每天晚上都值夜班,她的感受很明显,从凌晨到两三点钟的时间,醉酒和腹泻患者明显增多了有近三成的人数。

虽然她自己不看球,但许多病号到了医院,一边捂着肚子,一边还不忘打电话问朋友比赛的战果如何,可想而知,球迷的热情有多高。

在潍坊市人民医院心内二科副主任主任医师徐海年来看,从健康学上来说,一天中睡眠最佳时间是晚上10时到凌晨6时。晚上是免疫系统发生作用的最佳时期,许多人熬完夜之后白天补觉,其实这是一种错误的认识,晚睡晚起时间再长,也不及早睡早起质量好。

徐海年说,许多球迷长时间熬夜观看比赛,不注意休息和营养,轻者会产生头昏脑胀、食欲减退、精神萎靡等症,重者导致心慌、恶心、呕吐甚至低血糖休克等“综合症”。而女性熬夜看球赛还有可能导致内分泌系统的紊乱,疲乏无力,精神不集中。因此,球迷看球没关系,但注意节制很关键。

“看球时保持良好的坐姿,以免不良的坐姿诱发盆腔充血。”潍坊八九医院急诊中心主任医师黄忠会说,患有心脏病或者心脑血管病史的球迷,看球最好要控制自己的情绪,保持一颗平常心,看球时要尽量多眨眼,也可滴人工泪液帮助保持角膜湿润,保持房间空气清新,看电视时应与电视屏幕保持不少于1.5米的距离。

黄忠会认为,在饮食方面,晚餐要多选择动物肉皮、水果等,杜绝过于辛辣的食品,防止皮肤水分过度蒸发。此外,还应当适当补充热量,吃一些水果、蔬菜及蛋白质食品如肉、蛋等来补充体力消耗,千万不要大鱼大肉地猛吃,注意自我调节。

## 鲁大在职硕士招生正在火热报名中

鲁东大学是国务院学位委员会批准的博士、硕士授予单位。现有在校博士、硕士生1500余人,其中在职攻读教育硕士700余人。学校自2005年开始招收在职教育硕士,已有千余人完成学业获得硕士学位,目前95%以上工作在一线,成为其任教学校的骨干力量,为山东省特别是烟、威、潍、青等地的基础教育师资水平的提升做出了重要贡献。鲁东大学在2011年全国第四批教育硕士教学评估中取得全国第二名(山东省第一)的优异成绩。

2014年,鲁东大学将在教育管理、

小学教育、学科教学(思政、语文、数学、物理、化学、生物、英语、历史、地理、音乐、体育、美术)等14个专业领域共计招生200人。报名分为网上报名(6月20日—7月10日)和现场确认(7月11日—14日)两个阶段,具体事宜查看学校招生简章(<http://www.grad.ldu.edu.cn/>),咨询电话:0535-6681458。

鲁东大学研招办友情提醒广大考生,网上报名务必选择唯一官方网站“中国学位与研究生教育信息网”(<http://www.chinadegree.cn/>),并亲自填报有关信息,以免上当受骗或泄露本人信息。

## 搭建教学创新平台 促进青年教师成长

为提高年轻教师的教学能力,全面提升学校教学创新水平,寿光市圣城街道一中近日组织召开了全校青年教师创新大赛。

在青年教师教学创新大赛动员大会上,侯巨海校长指出,教学创新大赛要以创建生本高效课堂为总抓手,以改变教师教学方式和学生学习方式为重点,以强化“三段自主式”校本教研为手段,全员参与,坚决落实学校“6+1”课堂育人模式的基本要求,积极构建“优质、生态、高效、轻负”的新课堂。同时要求做到必须体现“6+1”课堂模式,必须有小组展示,必须使用导学案,必须有课堂训练,必须有多媒体教学。李爱芸副校长就“6+1”模式、“271高效课堂”内涵作了详细解读,并对集体研课和考勤作

了具体要求。

组委会按参赛要求对优秀青年教师进行了精心筛选。活动中,参赛选手精心的教学设计、精美的PPT、生动的电子白板演示赢得了学生和评委一致好评,展示了自己的教学风采并体现了“6+1”课堂模式。同科教师参与了听评,对其进行认真评价。听评结束后,各学科评委对授课教师的教学设计、板书、教学流程、教学重难点等环节进行了细致点评。

本次活动激发了青年教师进行课堂改革的热情,同时指出了青年教师课堂存在的不足,并提出了相应的改进意见,有效促进了青年教师的快速成长,为课堂教学改革起到了很好的促进作用。

郭新菊 刘凤娥

中国电信 CHINA TELECOM 世界触手可及

天翼大流量上网卡

劲爆上市,省内无漫游!

流量更多,资费更便宜!

1G低至8块钱

大流量,这个暑假嗨翻天!

名称	资费	预存款
半年卡	6G/月	300元
	8G/月	360元
年卡	6G/月	600元
	8G/月	720元
累计卡	18G/半年	200元
	100G/1年	800元

多 流量超多 应用丰富 流量惊喜翻翻!! 快 极速网络 无所不在 超快体验爽爽!! 好 随处可用 畅想精彩 好网络好心情好服务 省 实惠资费, 便宜消费 就是让你用到爽

全省业务咨询电话: 0532-80991877 潍坊业务咨询电话: 13361535555

瑞麒G3高配 新车低价处理 4S店提车

联系电话: 13626361618 魏先生