

23点至凌晨3点熬夜看球最伤身

医生提醒高血压等慢性病患者以身体为重

本报记者 辛周伦 许妍

在新市区一企业工作的刘先生是一名铁杆球迷。在14日-16日连续三天熬夜看了世界杯比赛后,他感到头晕恶心,精神不振,只好请假到医院就诊。专家提醒,熬夜看球,还请量力而行,尽可能保证一定量的睡眠时间,可以提前睡、抽空睡、中午睡,同时注意均衡饮食。

高血压患者 看球前测一下血压

日照市中医医院主治医师王洪真介绍,他这几天接诊的病人中,像刘先生这种因熬夜看世界杯而出现身体不适的患者就有好几个。“人本应顺应自然早睡早起,熬夜打破阴阳平衡,导致抵抗力下降。即使身体好的人,经常熬夜后也可能出现感冒、扁桃体发炎甚至口腔溃疡等症状。”王洪真说道。

据王洪真介绍,从中医上讲,12个时辰对应12条经脉,12个脏腑,23时到凌晨1时对应的是胆经,若不能保证睡眠,就不能让胆获得足够的能量。而凌晨1时到3时对应的是肝经,不能进入深度睡眠,则不能保证肝脏的功能修复,人体免疫力会极度下降。“年轻人不能倚仗身体好,就连续熬夜看球,尤其要避免晚上11点到第二天凌晨3点这四个小时熬夜看球。”王洪真建议,在此时间段的直播应该尽量避免,争取看白天的重播。

另外,王洪真特别提到,

高血压、糖尿病、冠心病等慢性病患者,本来身体抵抗力就差,就更不能熬夜了,“这些人熬夜,极有可能会使病情加重。”王洪真说,比如高血压患者熬夜加上激动容易引起中风,而心脏病患者也会诱发心肌梗塞。因此他建议有上述疾病的患者,在熬夜前后尽可能测一下血压等,并根据这些数据是否正常再选择是否要熬夜。

随时补一觉 以恢复体力

想在第一时间里目睹精彩战况,晚上熬夜在所难免。这对那些白天还要上班的球迷来说,无疑是对身体素质的一次巨大考验。

对于熬夜看球,王洪真建议,可以采取晚饭后先早睡一会或者中午适当午睡的方法,以弥补睡眠不足。“熬夜看球后,第二天一定要补觉,否则会造成严重疲劳,影响白天的精神状态。”王洪真说,“球迷要向猫学习,即使只有5分钟、10分钟的空闲,也抓紧时间休息,恢复体力。”但补觉只是为了

恢复精神状态,熬夜对身体的损害是无法用补觉来弥补的。

此外,王洪真建议从事司机、高空作业等富有危险性职业的人不要熬夜看球赛,因为工作需要,熬夜不保证充足睡眠,易出现危险。

垃圾食品少吃 可吃些温性水果

王洪真介绍,如果球迷一定要在午夜看球,还要特别注意饮食。“熬夜时最好不要喝酒,晚上肝脏需要休息,喝酒更容易伤到肝。”

但是,由于熬夜对身体能量消耗也会比较大,所以球迷们也需要摄入能量来保证身体不至于过于疲劳。“可以选择吃面包或者橙子、火龙果、西瓜等温性水果。”他说,方便面、薯条等食物不容易消化,会加重消化道负担,而熬夜本来就让人胃气虚弱,垃圾食品的摄入更会引起消化不良。

另外,枸杞子泡水、决明子茶、菊花茶这些饮品可以保护眼睛,多喝一些也能缓解眼睛疲劳。

看世界杯玩足彩,球迷玩得挺high



世界杯对于球迷们来说,他们的兴奋点就是半夜看到喜欢的球队终于进了球。而对于另外一些“伪球迷”来说,只想试试买足彩能不能蒙对,赚点小钱花。来看看网友们都支持哪些球队吧。



不少球迷在市区一烧烤摊熬夜看球。 本报记者 辛周伦 摄

朋友押注失算,请他吃顿饭

@尹有佳:如果你朋友世界杯足彩买了乌拉圭,西班牙,巴西!吃饭聚餐就不要和他AA制了,你请他吧。有时间多陪陪他,包容他,最重要的是和他聊天时,千万不要提起这几天的赛事。如果比赛结束后他想去天桥、河边等地方,请紧密陪伴!如果他押日本,那就随他吧!

我是伪球迷,只能瞎猜了

@花落因为花开过:完全不感兴趣,根本看不懂,就算买也是瞎猜,还是不浪费钱了。

@zhangy10855:昨天第一次买,到现在还没出结果,规则有点复杂,伪球迷看不懂。

@weed8899:昨天刚买了三十块钱的,赌的德国赢美国赢伊朗赢。我一般不看球,主要是听说过哪个球队就买哪个了。

中不中随缘,不要买太多

@邦杰 coating:哎,满眼都是泪,乌拉圭把我坑了,同时把下大注的朋友坑大了,我们都买的7串1呢。

@随风1然:买彩票不能想太多,每期买几注就行,中不中随缘。
本报记者 许妍 辛周伦 整理