

## “鏖战”欧洲杯

# 当心健康亮“红牌”

本报记者 马媛媛

欧洲杯鏖战正酣，一场属于广大球迷的饕餮盛宴已然上桌，号称“世界第一运动”的足球，总有点燃男人荷尔蒙的神奇作用，对于骨灰球迷来说，即便不能亲临现场，也要抱着电视机、守在电脑前一饱眼福。记者采访发现，潍坊各大医院已经接诊了部分球迷患者，专家提醒，球迷在享受这场视觉盛宴的同时，也要当心健康亮出“红牌”。

### 精神紧张

#### 病毒导致面瘫患者增多

记者从潍坊各大医院了解到，近日，面瘫患者明显增多，究其原因，多数是由于欧洲杯期间熬夜看球导致的。

潍坊市人民医院神经内科专家介绍，自欧洲杯开赛以来，很多球迷几乎每晚都长时间处于紧张、激动、疲劳状态，容易造成神经功能减弱，病毒乘虚而入，从而产生面瘫；其次，酒与球不分离，许多球迷举杯无节制地畅饮也造成面部免疫力下降，而另一种情况则是醉酒后外伤造成面瘫。另外，时值夏季，看球时长时间吹空调，很容易患感冒，也是面神经麻痹的一个主要诱因，甚至会造成患者不同程度的面神经麻痹后遗症。

为此，神经内科专家提醒球迷，熬夜看球若发现面部酸麻、眼闭合无力等症状，一定要尽快就医。专家介绍，欧洲杯开赛以来，前来就诊的面瘫患者比以往增加两成多，而且，随着赛事紧张程度的增加，患者还有增长之势。

### 应对策略：

夏季“面瘫”偏爱贪凉人，主要是因空调、风扇使用不当而引发。这时人体皮肤汗孔张开，入睡后抵抗力下降，年轻人怕热喜欢将风对着自己猛吹，加之后半夜的风会更凉，体表微循环受寒冷刺激干扰，局部血管就会发生痉挛。改变纳凉方式，不将风对着人吹，如果实在怕热，可降低室温或将风对着脚吹，空调设置26度，可有效防止。

### 废寝观战

#### 过度疲劳谨防心脑血管病

眼下，欧洲杯比赛激战正酣，很多球迷废寝观战。医生对此提醒，连续熬夜看球，生物钟被打乱，睡眠不足，身体抵抗力自然减弱，容易诱发心脑血管病，会对人体健康造成极大损害。

潍坊市第二人民医院心内科高瑞杰主任表示，连续熬夜看球赛、过度疲劳，让机体处于应激状态，致使下丘脑—脑垂体—肾上腺皮质系统活动增强，交感神经兴奋性增强等，容易引发冠状动脉痉挛，导致心肌缺血甚至猝死。生物钟被打乱，还容易造成免疫力低下，引发病毒感染出现心肌炎。

高瑞杰主任介绍，对于本来就患有高血压、冠心病等心脑血管病者或平时工作压力大、有心脏病而未察觉的人来说，短时间内饮用大量啤酒，由于大量液体快速进入人体以及酒精刺激，会突然

加重心脏负担，再加上情绪随着比赛的激烈对抗而剧烈波动，很容易导致心脏病急性发作或旧病复发，严重者可致猝死。

### 应对策略：

建议球迷们应合理安排自己每天的睡眠时间，尽量避免连续几天熬夜看球，一些场次的比赛不妨忍痛割爱改看重播，以保证充足的睡眠。本已患有高血压、心脏病等心脑血管疾病者更不宜熬夜。

### 夜宵盛宴

#### 过量饮酒当心胃肠疾病

潍坊市第二人民医院消化内科魏茂周主任介绍说，喝啤酒、吃夜宵成为许多球迷看球的经典搭配，然而，夜间人们的胃肠功能减弱，消化能力不如白天强，如果看比赛时注意力没在饮食上，很容易边看边吃吃多了东西，特别是看比赛喝冰啤酒是很多球迷的最佳搭配，那么暴饮暴食加上冰啤酒，很容易导致胃肠黏膜血管收缩，使胃肠道的保护作用及整体的消化吸收能力下降，甚至导致急性胃肠炎的发生，有胃病史的人病情会进一步加重。

魏茂周主任介绍，啤酒喝多了也会损伤胃黏膜与胰腺，同时因啤酒含高热量，吃喝后便睡觉，还会导致发胖。

### 应对策略：

熬夜看球尽量不要喝咖啡和浓茶等饮品来提神，也尽量避免饮用冰镇的啤酒、饮料或吃冰镇的西瓜等。球迷们夜宵应尽量吃些清淡、易消化的食品，例如面、粥均可；还可准备香蕉、橘子、橙子等水果类，看球时多吃香蕉不仅能促进肠胃蠕动，还能补钾，钾可使精神愉快，情绪稳定；吃些含有大量胡萝卜素的橘子、橙子等黄色水果，对视力还有保护作用。

除了饮食外，可以适量补充复合维生素片。除了B族维生

素之外，维生素C和维生素A也是熬夜后必须补充的，尤其是维生素C可以帮助调节熬夜时颠倒的生理周期，对抗压力，使头脑保持清醒。

### 熬夜看球

#### 当心眼疾

欧洲杯期间很多球迷熬夜看球，给眼睛带来很大的负担。潍坊市眼科医院验光配镜中心安海珍对记者说，长时间专注地看电视或电脑，眨眼次数减少，泪膜不稳定，眼睛容易疲劳，看的时间长了就容易出现眼睛刺痛、酸胀、眼干、眼涩、眼红、视物模糊等视疲劳综合征，甚至伴有头痛、恶心、眩晕等症状。

另外，欧洲杯赛事的播出时间基本都在凌晨时分，深夜看球会造成生理紊乱，而有些球迷为了舒服躺在沙发或床上观看激烈的球赛，对眼睛的损伤更大，易出现流泪、头昏、视力减退等不适，诱发干眼症、青光眼甚至视网膜剥脱。

### 应对策略：

球迷们不要躺着看球，每隔40分钟左右保证休息10分钟。同时，球迷们可选择具有护眼作用的高清屏幕和护眼屏，减少画面闪烁及颤动。在室内看球时最好开着灯，减少屏幕与室内环境光线的反差，以保护视力。中场休息、插播广告之时多眨眼，还可利用冷、热毛巾交替敷脸，帮助眼部血液循环。此外，在饮食方面，注意多食富含维生素A的食物，可以预防由于过度用眼所导致的角膜干燥、眼睛疲劳、视力下降等。

### 相关链接：

#### 不宜熬夜看欧洲杯的人

欧洲杯好看，但球迷们也

要量力而为，如果自己的身体确实承受不了，最好不要“死磕”，不然丢失了健康可就不偿失了。有7类人群最好不要熬夜看球：

- 1 司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人。
- 2 抑郁症、躁狂症等患者禁止熬夜看球赛，常失眠的人也不要看球赛。
- 3 干眼症患者不宜熬夜看球赛。
- 4 有青光眼发病倾向的人。
- 5 患近视眼的青少年。
- 6 高血压、心脏病等有心血管系统疾病的病人不宜熬夜看球赛。
- 7 孕妇及产妇不能熬夜看球赛。

### 球迷饮食安排表

经过一宿的鏖战，早上的早餐就显得弥足珍贵。早餐一定要搭配好，不光要有营养丰富的鸡蛋、牛奶等，还必须搭配碳水化合物类的主食。

睡午觉是缓解疲乏的最佳方式，夏天的午休可以有效地帮助恢复体力。中午抽时间睡上半小时，为接下来晚上继续看球的养精蓄锐。

下午的工作安排合理，感到乏困可以喝咖啡或茶水之类的刺激性饮品来提神。如果工作太紧张也不能过于勉强，不能为看球而耽误工作。

晚饭不能吃得过饱，并且要备好大量的白开水。开始熬夜前，可以吃片维生素B以保护视力。此外，熬夜时不要吃太多甜食。



## 熬夜看球饮食应清淡

熬夜当天的晚餐里多选择蔬菜、水果等清淡的食品，可以让熬夜时的精神更佳。5种能够让球迷更有精神和精力，而且有益于皮肤的果汁：

1.适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养完全而且丰富的果蔬汁。

2.香蕉、木瓜和优质酸奶放在一起打碎，营养丰富而且能够补充身体所需的很多能量。

3.两个猕猴桃、4只橙子、一个绿柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且

美容。

4.3个柚子剥皮后榨汁，一嘟噜葡萄打碎成葡萄汁，再加上两汤匙蜂蜜，酸酸甜甜别有滋味。

5.一根新鲜黄瓜、1/2升豆浆、3片薄荷，一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，夏天熬夜时来一杯，消暑又解乏。

如果一定要喝茶：

1.最好喝绿茶。绿茶中含有多种矿物质，相对红茶和其他茶类，对人体的益处更多。

2.还可

以自制一些对熬夜后的身体有帮助的茶类，比如，安神养眼的枸杞茶。

李彦

