

6月13日凌晨4时，巴西世界杯开幕。不少球迷就要过上日夜颠倒、痛并快乐的生活了。熬夜、零食、酒吧、啤酒、香烟、兴奋……必将成为这个狂欢月的重要元素。老年球迷们如何健康科学地“熬”过这个狂欢派对？来看看专家们的说法吧。

## 聚焦世界杯



# 世界杯来了 老年球迷狂欢请悠着点

### 看球赛时最好戒烟酒戒夜宵

足球赛的赛场往往形势瞬息万变，看球者的心情也大多处于亢奋的精神状态，情绪也会随着赛场的变化而变化。比赛越是紧张激烈，人们往往越是凝声屏气，这样会造成体内缺氧，使脑组织和心肌供氧量相对不足，容易造成心脑血管意外。此外，由于精神过度紧张导致神经系统兴奋性异

常，还会诱发支气管、哮喘等呼吸系统疾病。

对本身有高血压、心脑血管异常等疾病的老年人来说，熬夜看球赛，容易诱发心脑血管系统疾病，不建议熬夜看球，可白天观看重播。此外最好不要看关键场次或过于激烈的赛事。如果一定要看，遇到十分紧张的镜头，可暂时避开不

看，必要时还可备些药物放在身边。老年人观看球赛时切忌吸烟、饮酒、吃夜宵。因为吸烟会使血管内皮功能受损，血管收缩及舒张功能紊乱，血压升高，从而诱发心、脑血管疾病；而饮酒、吃夜宵会加重胃肠道负荷，影响肝脏的工作，继而影响血糖代谢，诱发高血脂及高血糖。

### 补足睡眠多吃含蛋白质食物

熬夜会导致睡眠不好，睡眠不好通常会导致恶心、乏力、胃肠功能紊乱、食欲差、腹泻、腹胀等问题。“如果还喝酒，则容易引起急性肠胃炎、胃溃疡、急性消化道出血等。”专家介绍，每一届的世

界杯结束后，医院门诊的这类患者都会大增。

球迷朋友在熬夜看球时，除了避免喝酒、吃烧烤等外，还要注意的是一定要利用一切机会补足睡眠。“因为我们必须保证肝脏的血流量，而久站或

久坐的肝脏血流量都会比平躺时下降30%。”在饮食方面，应该多补充一些优质蛋白质和含丰富维生素的食物，比如牛奶、鱼肉等。此外，可以多吃一些大枣、苹果、西红柿、香蕉、花生、核桃。

小编有话说>>>

### 老人公交车内晕倒 为不错过世界杯拒住院

近日，在南京一辆公交车上，81岁的陆大爷因为突发低血压，晕倒在公交车上。在好心人帮助下，陆大爷被送往医院。当医生建议陆大爷住院接受治疗时，老人不乐意了。众人反复劝说，陆大爷始终摇头。看到医生和好心人一脸疑惑，陆大爷说出了真实想法：“马上世界杯要开始了，我要在家看直播。”他说，“从上世纪80年代开始，我每届世界杯比赛都没错过，这要是住进医院，肯定要耽误看球。”

小编提醒，老年朋友有个兴趣，爱好固然好，可是当兴趣与身体健康发生矛盾时，还是要以身体为重。毕竟身体是一切之本。希望这个世界杯期间，大家都能开开心心、健健康康地度过这个足球狂欢节。

本报综合

### 每半小时让眼睛休息5分钟

既然是看球赛，最忙碌、最受累的身体部位自然是眼睛。不少球迷半夜看球怕电视声音影响家人休息，多把灯光熄了，而且把音量调得很低，只能近距离看电视，时间一长会出现眼睛充血、干涩、红肿

疼痛、视物模糊等症状。

专家提醒，要注意控制观看时间，每半小时让眼睛休息5分钟，在看球的过程中，多做“闭眼”的动作，一次最好闭30秒再睁开，以此来促进泪液循环。室内最好开着灯，保

证亮度，眼睛与电视的距离最好是电视机对角线的7倍。有白内障、青光眼、糖尿病、高血压等基础病的老年球迷最好不要熬夜看球，以免造成眼底出血等问题。



## 家有老照片，快来晒一晒

一座城市的成长就如一个人的成长一样，或许曾经辉煌过，或许曾经落寞过，或许曾经满目疮痍，又或许曾经历史悠久。如今，落后的潍县已经变成了现代化的大城市，曾经的羊肠小道变成如今横跨东西南北的大道。她在发展，在崛起，如果你是个老潍坊，曾经的样子是否还在你的心底？如果你是个新潍坊，是否想看看曾经的潍县城？

一张照片，一段历史，一个故事。那些照片被精心收藏，却经不住岁月流转，和那些往事一起，被尘封在记忆的某个角落。您是不是还在翻阅您所珍藏的老照片，独自咀嚼照片背后的美好时光？那现在，您可以尽情地跟大家分享您珍藏照片背后的故事。

即日起，本报将长期举办“潍坊这座城”老照片征集活动，找寻曾经的记忆。欢迎广大读者参加活动。要求：投稿作品内容真实，谢绝电脑创意或修改作品，每张图片附上100字以内的文字说明。保证版权独有。欢迎新老照片的对比。读者可携原件至福寿街北海路西北角金诺大厦10楼齐鲁晚报《快乐老年》部，或发送邮件至wfxiyanghong@163.com，咨询电话：13405360456。

本报记者 韩杰杰