



# 熬夜看球不易,且看且珍惜

## 本报推出服务手册,为您提供健康观赛秘籍

世界杯对众多球迷来说,无疑是四年一次最盛大的狂欢节,虽然比赛现场是在地球的另一边,与我们隔着整整11个小时的时差,但是这依然挡不住广大球迷的热情。但看球期间,日夜颠倒、连续熬夜的生活,对身体的伤害不言而喻。如何才能在痛快观看世界杯的同时保护好自己的身体呢?本报在此为大家支招。



一边看世界杯,一边喝啤酒、吃烧烤是不少球迷的选择。 本报记者 王鸿哲 摄

本报见习记者 刘璐 通讯员 王萌

## 护睛:不要配戴隐形眼镜看球

长期熬夜对身体的压力是非常大的,睡眠长期不足,容易诱发高血压、糖尿病、心脑血管等各种疾病,看球时要特别注意调节休息时间。此外由于看比赛时,视线高度集中,睫状肌得不到休息,因此要特别注意用眼卫生。

市机关医院眼科医生卢静说,看球时要注意保护眼睛,中场休息其间,可到阳台或窗边远眺,让眼睛得到休息,也可滴人工泪液帮助保持角膜湿润,注意不要配戴隐形眼镜看

球。长时间看球后,可通过做眼保健操等方式舒缓眼睛。此外,熬夜看球后应该多吃动物肝脏等富含维生素A的食物,必要时可以服用鱼肝油丸补充维生素A。

患有干眼症、高度近视、青光眼等眼部疾病的人,一定不要长期熬夜看球,否则可能会导致病情加重。“保护眼睛,最重要的时要避免连续熬夜,注意休息。球迷可选择观看一些重要比赛,其他时间要尽量保障充足睡眠。”

## 饮食:方便面薯片易引起消化不良

淄博市机关医院大内科主任李玉介绍说,每逢世界杯、欧洲杯等重大赛事,由于球迷饮食不规律、过量饮酒、暴饮暴食而引发胃部疾病,来医院就诊的情况屡见不鲜。因此,熬夜时要注意节制饮食,适当吃一些富含优质蛋白质的食品。

冰镇的啤酒,热辣的烧烤,以及方便面、薯片,这些都是众多球迷最喜爱的看球伴侣。但这些东西却对肠胃的健康造成巨大的压力。在夜晚,人的消化系统是处于休息状态的,肠胃的消化功能相对较弱,若是选择食用大量油腻、生冷的食物,将会对消化道黏膜产生很强的

刺激,很容易引发一系列的胃肠疾病。还有很多熬夜看球的球迷身边会放一些方便面、薯片等零食,饿了时顺手可以拿来充饥,但这类食物也不易消化,也会引起消化不良等情况,球迷应尽量少食。在选择宵夜时应尽量选择清淡的食品,不妨食用水果、面包、清粥小菜来充饥。

“此外,熬夜看球后可以补充维生素B族,包括维生素B6、B12、叶酸等,以保护神经系统。此外一定不要贪图几分钟的睡眠而不吃早餐,早餐可以适当多吃鸡蛋、牛奶等富含优质蛋白质的食物。”李玉说。

## 情绪:心脑血管疾病患者应“淡定”

球场情况瞬息万变,牵动着每位球迷的心,尤其是碰到自己支持的球队,当真是一刻也不敢放松。作为一名球迷,看比赛时情绪激动,着急上火,是常有事。然而,情绪激动时,人体会出现血压升高、心律加快,长时间屏息凝气造成脑组织供氧不足情况,诱发高血压、脑出血、心肌梗塞的疾病。

李玉说,往年世界杯期间,高血压、心脏病患者由于

情绪激动而导致窒息,休克的情况并非没有发生过。所以球迷们尤其是患有高血压、心脑血管疾病的人看比赛时一定要控制情绪,最好避免看关键赛事和过于激烈的赛事。

正所谓胜不骄,败不馁,实在不行咱们四年后再来。世界杯是盛大的节日,不是给自己添堵的地方,球迷们要努力调整自己的心态,保持冷静的头脑,切不可由于情绪过于激动,而影响身体健康。



不少商场显眼处都摆放着有关世界杯元素的物品。

## 睡眠:利用空余时间补觉

记者在调查中了解到,年龄在20-45岁的球迷占球迷总数的80%以上,上班族、学生为主。对于普通上班族来说,熬夜看球后,第二天仍要正常工作,为生计奔波。因此,如何在熬夜后快速入眠,缓解第二天上班时容易出现的疲倦、无精打采、注意力不集中等状况显得尤为重要。

今年世界杯开赛时间集中在12点以后凌晨时分,而这恰好是人体最佳睡眠时间。如果连续熬夜看球,持续睡眠不足,将会打破身体正常规律,打乱生物钟,导致疲劳、头昏脑涨、身体免疫力下降等情况。

对此,李玉建议,熬夜看球后,应该放松心情,可以通过温水泡脚、喝一杯牛奶等方式帮助身体快速进入睡眠状态。此外,可以利用空余时间补觉,如第二天中午适当午休,吃完晚饭后,趁比赛未开始,提前睡一会等方式,保证充足睡眠。对于那些因长期熬夜、身体处于亢奋状态、生物钟被打乱而无法入睡的球迷,李玉建议在咨询医生后,酌情服用药物缓解失眠问题。

此外,李玉说:“对于那些从事司机、医生等需要注意力高度集中的职业的人,我们还是建议他们不要熬夜。”

相关链接

## 熬夜后宜补充B族维生素

人体在熬夜后,会出现视觉疲惫、神经紧张等状况,而维生素B族是糖代谢的重要物质,身体神经所需能量主要由糖类提供,而熬夜会导致神经系统压力过大。因此人们在熬夜后,可以多食用富含维生素B族食物。

维生素B族成员颇多,包括叶酸、烟碱酸、维生素B6、维生素B12等,他们参与新陈代谢,提供能量,保护神经细胞,对安定神经,舒缓焦虑也有助益。由于B族维生素是水溶性维生素,在体内滞留时间只有数小时,因此必须每天补充。

富含B族维生素的食物有豆类、糙米、绿叶蔬菜、动物肝脏、瘦肉等。

## 五类人不宜熬夜看球

1.从事司机、高空作业、精密机床等具有危险性职业的人禁止熬夜看球赛。此类人群在工作时必须保持思维清晰、反应灵敏,这就需要充足的睡眠。

2.有抑郁症、狂躁症等精神疾病患者不宜熬夜看球赛,平时经常失眠的人也不宜熬夜看球,因为睡眠不足很容易加重病情和诱发疾病。

3.高度近视的人不宜熬夜看球,这类人群本身视力较差,用眼比正常人容易疲劳,如持续熬夜看球,将加重眼睛损害。有青光眼发病倾向的人,如果长期熬夜看球赛,容易导致眼压升高,青光眼急性发作。

4.青少年身体处于生长发育期,学习紧张,眼睛容易疲劳。如熬夜看球会加重眼睛疲劳,从而引起睫状肌痉挛,轻者会导致假性近视,重者会加深近视度数。

5.高血压、心脏病等有心血管系统疾病患者不宜熬夜看球,因为体育比赛易使人激动,再加上熬夜,容易引发上述疾病突发。

## 敷凉毛巾可缓解黑眼圈

一般来说,皮肤在晚上10点到11点将进入晚间保养状态。如果连续熬夜,人体内分泌和神经系统的正常循环就会失调,从而引发皮肤干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题。而内分泌失调则会令皮肤出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

医生提醒球迷朋友们,熬夜前一定要记得把脸洗干净,涂抹含有充足水分和养分的乳液。中场休息时可按压眼周,轻拍上脸颊。处于公众环境中的晚睡者可备毛巾、手帕等随身可用的柔软棉织物,用流动自来水冲湿,越凉越好,然后将敷在面部或眼部,约3至5分钟。

## 喝咖啡等提神易致心律失常

看球时很多人都会喝咖啡、浓茶等饮料提神,喝酒抽烟,吃烧烤等高脂、高热量食物的习惯也很常见,殊不知,这些都易伤害“脆弱”的心。大量吸烟喝酒、精神紧张、过度疲劳、喝咖啡、浓茶等,都可能是心律失常的诱发因素。“为防心律失常发作,球迷们千万不能贪图一时痛快,应做到管住嘴,该休息时且休息。”