

熬夜看球少喝冰啤酒



欧洲杯激战正酣,不少铁杆球迷熬夜收看,如果再约上几个好友,吃着零食,喝着冰啤酒,那是最爽不过了。不过,欧洲杯才打几天,熬夜的后遗症就已经开始显现了。

记者从多家医院了解到,这两天已经有些人因为熬夜看球和饮酒过度来就诊了。其中大部分是因为不注意饮食,过量饮用冰啤酒导致的肠胃疾病。某医院消化科主任刘医生介绍说,熬夜本来就会使人胃气虚弱,因此熬夜看球时,最好

少饮酒,特别是冰啤酒,它会给肠胃造成很大刺激,从而引发急性胃肠道疾病。

“目前欧洲杯还处在小组赛,等到赛程过半,一些球迷就会聚集在一起看球,有些人会冲动饮酒,过量后可能导致严重醉酒。”刘医生说。由于普通人觉得醉酒很正常,一般不会把醉酒者送到医院。但一些球迷白天上班,晚上熬夜,在聚众看球的热烈气氛影响下大量饮酒,起初可能只是头痛呕吐,严重时就会出现急性肝脏衰竭和呼吸衰竭导致死亡。很多严重醉酒者被送到医院后不得不接受洗胃。而有的病人到医院后连洗胃都来不及,因为酒精已经被吸收了。

刘医生建议,夏日里一定要注意饮食习惯和饮食卫生,熬夜看球时,可以吃些清淡的夜宵,如小甜品、糊状、粥类等碳水化合物类食品,不要吃得过于油腻。看球时,最好每隔一段时间起来活动活动,提神醒脑,减少血栓形成。(赵金)



6月16日,捷克队球迷庆祝胜利。当日,在波兰弗罗兹瓦夫进行的2012欧洲足球锦标赛A组第三轮比赛中,捷克队以1比0战胜波兰队,晋级八强。(新华社发)

欧洲杯来了,健康别丢了

小编的话:2012欧洲足球锦标赛(欧洲杯)的精彩赛事正在波兰和乌克兰如火如荼地上演。除了球员们的精湛球技和教练的运筹帷幄之外,许多球迷不仅沉浸在观看足球比赛带来的激情中,还带动了因欧洲杯引起的“足球经济”。

C罗梅西谁更强?谁会成为小组赛进球最多的球员?表现得最出色的门将是哪一位?欧洲杯已经开始捉对厮杀,一个个悬念,一个个冷门,一匹黑马,一颗颗新星陆续地展现在人们眼前。四年一届的欧洲杯,既让我们充满期待,也让我们在赛场比赛的终场哨响之时,有遗憾,有抱怨,有失望,有心酸。欧洲杯从来都是喜悦与泪水并存,有胜利者,也会有失意者,但永远都不会有失败者!欧洲杯来了~

然而在这场足球的盛宴中,又有多少的伤不起,社会各界关注欧洲杯的同时也要关心自己的健康。熬夜看球、激情不寐、情绪亢奋……对于看球、上班两不误的球迷而言,身体也面临着重重考验。文化生活编辑部针对欧洲杯期间容易出现健康问题编辑了数篇小文,以飨读者。希望广大球迷看球的同时也要看住自己的健康,别让激情四射的足球健身不成伤了身。



痴迷欧洲杯 当心颈椎病



“近期来看颈椎病的人大都有一个共同点,都曾长时间靠在床背上甚至躺着看电视,以20至40岁男性为主,细问之下发现他们多是球迷。”昨日,记者从市区一家医院了解到,近期,许多球迷因为看球赛时间过长或坐姿不良,引发颈椎病,致使前来就诊的颈椎病患者比平时增加了三成以上。

张先生本来就患有颈椎病,平时注意保养,倒还没有什么问题,但是最近因为看球赛熬出去了,现在进了微创骨科的手术室。张先生告诉记者,自欧洲杯开赛以来,他

一场不漏,每天下班回家就匆忙吃完晚饭,然后躺在软绵绵的沙发上,目不转睛地看球,就是中场休息的时候他也不动。前天,张先生感觉背酸臂胀,脖子剧痛,头稍微转动一下,就疼痛难忍。到医院一检查,是颈椎病急性发作,严重压迫神经。

据悉,由于欧洲杯比赛都是在北京时间零点以后开赛,靠着床背或是躺在床上看球成为众多球迷的最佳姿势,头颈部首当其冲成为着力点,久而久之引起颈椎病高发。

因此,医生提醒球迷,不良观战姿势是诱发颈椎病的重要因素,看球最好坐着看,趁比赛间隙,活动颈部,可以使局部肌肉、关节放松歇口气,抽空做颈部旋转,让脖子朝上下左右不同方向活动,在每个方向上停留五六秒,唤醒因缺少运动处于休眠状态的肌肉,增进其对颈椎的保护力。如果在看球期间,颈部出现长时间疼痛等症状,应及时到医院就诊。(姜娜)



6月16日,捷克队球员拉伊托拉尔(左二)赛后接受看台上的亲友的祝贺。(新华社发)

看球小忠告

忠告一:生活规律、起居有常,不要为了足球夜以继日,而忘了享受足球的本钱——健康的身体。

忠告二:看球时尽量避免长时间久坐不动,看一会儿应适当走动或站立。

忠告三:平时多喝水、多排尿,不要为了看球赛,连上卫生间的时间都舍不得,通过尿液经常冲刷尿道,可以帮助分泌物排出,防止各类疾病。

忠告四:球迷朋友三五成群,夜晚啤酒、香烟、烧烤、辣味尽情享用,大吃大喝对健康非常不利,饮食要有节制,减少过多食用辛辣油腻食物。

忠告五:夏季夜晚看球空调温度不要调得太低,要注意保暖,防止受凉;并注意个人卫生,增强免疫力,减少疾病发生。

忠告六:趁中场休息活动一下。

忠告七:看球后熬夜不要倒头就睡。(王商)

预防上火喝点菊花茶

在某事业单位上班的市民高先生是个标准的球迷。6月14日深夜,高先生看球看得正在兴头上,突然感觉鼻子里有热乎乎的东西流出来,用手一摸,满是鼻血。当时高先生并没有放在心上,可是后来连续三天,每天晚上都会流鼻血,这就让高先生不安了,急忙就医。据医生解释,高先生流鼻血是由于长期休息不好,疲劳过度引起上火所致。

据医生介绍,熬夜后有不少人会出现无精打采、四肢乏力、肌肉酸痛等不适症状,对于这类人,熬夜后进行调养是很有必要的。喝点菊花茶、苦丁茶可以起到很好的“去火”作用。菊花茶和苦丁茶是属于平时饮品,因其微甘、性凉,具有滋阴补气、生津止渴、除烦解渴、清虚火、扶正气、抗疲劳的功效,很适合球迷“清火”。(李一)

谨防心肌梗塞

熊医生提醒,看球必须劳逸结合,避免情绪过分激动,作息和饮食要规律。如果看球过程中发生胸闷、胸痛、心脏不适等症状,必须停止观看,好好休息,情况严重时要立即就诊。(赵金)

熊医生提醒,这几天天气炎热,会让人体血管中的血液变得黏稠,也会引起心血管疾病发生。如果熬夜看球,往往会使心血管毛病发生的几率比一般人高出2到4倍。

熊医生建议,50岁以上的中老年人、有心脏病史、心脑血管史的人,不要长时间熬夜看球,如果一定要看,最好在比赛之前到医院查一查疾病的状况。这些人群在看球赛时应尽量保持情绪的稳定,同时备好速效救心丸、硝酸甘油等药物,万一发生不适,服药后尽快到医院治疗。



注意错时休息

做电脑生意的市民赵先生已连续几天只睡两三个小时。每晚,他总要等到半夜只为看球,尽管观看期间会哈欠连连,但坚持用抽烟、喝咖啡等方式来提神,看完球由于大脑一直处于兴奋状态,赵先生要一直熬到凌晨5点左右才能入睡。睡上两三个小时后,又匆匆起床工作。连续熬了一个星期左右,赵先生的精神极度疲惫,于是跑到医院就诊。

对此,某医院神经内科主治医生张艳霞说,人体有正常

的生理周期。欧洲杯开始后,一些球迷天天熬到四五点看球。这种晚上“开夜车”,白天继续上班的做法,对身体伤害相对较大。有些人在看球后出现的不适症状可能只是短暂性的,但有些人则可能会落下长期病根。

张医生提醒市民,可以用错时休息的办法来补充睡眠。熬夜看球的球迷下午一定要适时休息,晚上的时候可以早早入睡,夜里再起来看球。(李一)

小贴士

7类人不宜熬夜看球

- 1.司机,从事高空作业、精密机床等富有危险性职业的人;
- 2.抑郁症、躁狂症等精神病人;
- 3.患有眼疾的人;
- 4.有青光眼发病倾向的人;
- 5.青少年;
- 6.高血压、心脏病等有心脑血管系统疾病的人;
- 7.孕妇及产妇。(新华)



小贴士

5大球迷综合征

- 内分泌紊乱**
处方:有选择性地看比赛;比赛前抓紧休息,补充体力。
- 胃肠疾病**
处方:减少零食量;避免购买不合格食品。
- 心脑血管疾病**
处方:高血压、心脏病等患者注意“情绪传染”;遵医嘱服药。
- 眼疲劳**
处方:半场球赛之后,起身活动、远眺;减少集中用眼时间。(林华)

别让欧洲杯伤了你的胃



由于时差关系,欧洲杯比赛直播多在半夜进行。在享受这场感官盛宴的同时,球迷们也为自己准备了一场看球赛的饕餮盛宴。他们开始了昼夜颠倒、啤酒加宵夜的激情时光。

我市营养学会的专家提醒,通宵达旦看球赛,加上无节制饮酒吃零食,会对身体造成伤害。所以,球迷们在观看欧洲杯比赛直播期间,要注意合理饮食。

补充体能。营养专家建议,熬夜

看比赛体能消耗大,应注意优质蛋白质的补充,乳、蛋、鱼、瘦肉、猪肝、大豆及其制品应适量多吃,一些干果类食品也是不错的选择,如花生米、杏仁、腰果、胡桃等含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质,对恢复体能有特殊的功效。此外,在炎热的天气里熬夜,别忘了食用一些性质清凉且具有养阴润燥作用的食物、保健品。冰糖炖银耳、花旗参茶等食品均具有养阴生津、提神益智、增强体质的功效。

保护眼睛。长时间盯着电视屏幕,容易引发眼肌疲劳、视力下降。所以,补充维生素必不可少。维生素A可调节视网膜感光物质的合成,提高人体对昏暗光线的适应力,建议多吃胡萝卜、韭菜、鳕鱼等富含维生素A的食物,以及富含维生素B的瘦肉、鱼肉、猪肝等。

“啤酒、烧烤、辣味零食等都是三五成群观球者的至爱,但对肠胃却不大有益。”营养专家说,深夜,人的肠胃处于休息状态,消化功能相对较弱。这时啤酒、薯条及肉串猛吃一通,很容易引发胃肠疾病。因此,夜宵应尽量吃些清淡、易消化的食品。(姜娜)

养生厨房

熬夜看球食谱

女性篇

熬夜对女球迷的伤害更大,因为女属阴,而夜晚也属阴,熬夜后女性的阴阳容易失衡,滋阴、去火是女性调理的要点,尤其是要润肺阴。

1.清热滋阴:全鸭冬瓜汤

用料:冬瓜100克(连皮),鸭1只,瘦猪肉30克,海参1只,芡实、薏米各15克,荷叶半张。

制作:以上各味加水煮至鸭肉烂熟,加盐少许调味。

2.去火养颜:木瓜、猪骨炖花生

用料:大木瓜一个(750克左右)、花生仁100克、猪骨250克、红枣4枚、生姜4片、盐适量。

制作:红枣去核洗净,与花生仁、猪骨、生姜、盐加水两碗,用小火煲一小时,然后放入去心的木瓜,上锅蒸1小时即可。

3.清热健脾:冬瓜薏米汤

用料:冬瓜200克,薏米30克。

制作:冬瓜去皮、切条,薏米加水先煮,至米熟后加冬瓜条共煮,至冬瓜烂熟,可根据自己口味调成咸味或甜味。

男性篇

男属阳,体质较好的年轻男性偶尔熬夜,只要此后的睡眠、营养跟上去,基本无大碍。然而,由于现代白领大多工作繁忙,身体多少存在气虚等亚健康症状,而熬夜则会使症状加重,因此,也要注意饮食调理。

1.清痛清热:生地炖鸭蛋

用料:生地20克、鸭蛋1至2个。

制作:加水适量隔水炖之,蛋熟后去壳,再放入汁中炖20分钟,冰糖调味,食蛋饮汁,每日1次或每周2至3次。

2.补肾强骨:猪腰炖杜仲

用料:杜仲25克、猪腰子1个。

制作:隔水炖上述材料1小时。

3.益气解酒:粉葛生鱼汤

用料:粉葛250克洗净切成小块,生鱼一条去腮及内脏。

制作:加水适量共煲,鱼熟后放入姜丝、油盐调味,食鱼饮汤。(周建)

