



熬夜看足球 纵情别伤身

从6月8日至7月2日,四年一度的欧洲杯狂欢25天。对于铁杆球迷来说,熬夜看球似乎是这段时间的“每日必修”。如今,赛程已过半,各大医院各科门诊也陆陆续续接诊了一批“球迷患者”——肠胃病、关节炎、高血压、颈椎病、眼睛不适……而这些“急病”都有一个名字,叫“足球综合征”。

专家表示,所谓综合征,更多的是由于不良的生活习惯、饮食方式,所引起的一些症状、体征。但是,在铁杆球迷眼中,四年一次的“狂欢”是如此珍贵,如何才能尽兴又不致百病缠身呢?听听专家怎么说——

情

“情绪炸弹”@ 高血压

一场比赛中,最精彩的无疑是进球和失球。很多“圈外人”都很难相信:如此一个小小的皮球,从这边滚到那边,竟能牵动如此高的“能量”。进球开心,失球伤心,不单单是情绪,皮球分分钟牵连着球迷们的心、脑和血管……

专家问诊:

脑病科教授彭康说,相当多人晚上的血压比较高,加上缺氧,整个血管会处于紧张的状态,从而令血压更高。再遇上比赛中进球,或者差点进球,就会兴奋、激动。若有同伴一起看球,周围人起哄时,很自然就会跟着起哄,就很危险了。

支招:

建议有心血管、肾病、肝病、尿酸过高等基础病的老年人不要熬夜追看直播,甚至不宜看激烈的球赛。对于健康人,即使没有基础病,也要注意。因此,若连续一个月这样热下来,再健康的人也可能转变成亚健康状态,甚至诱发高血压。虽然日后可以通过生活作息、饮食来调理,但毕竟也经历过一次的“高血压冲击”,日后生活中一旦不注意,就很容易演变成真的高血压症。

吃 “嘴不停”@ 高尿酸、肠胃病

看比赛时,闲着也是闲着,嘴里吃点东西、喝点东西很正常。于是,看球赛,变成了大宴会:海鲜、烧烤、薯片、花生、啤酒……对于烟酒不分家的铁杆球迷,填不填饱胃不要紧,兄弟们“把酒言欢、吞云吐雾”齐齐为喜爱的球队打气助威才叫男人!

专家问诊:

消夜加上熬夜,特别是女孩子,几天下来,所有的美白、嫩肤等防护都等于白费了。排除美容,对于身体健康也十分不妥。啤酒、海鲜、烧烤类食物里的嘌呤含量很高,会增加高尿酸的风险,特别是中年人,会诱发高尿酸、痛风。若吃了一些难消化甚至不干净的食物,还会导致肠胃病。

吹 “空调房”@ 关节痛

当热辣赛季遇上酷暑,最完美的配合都是躲进空调房,一边“叹空调”一边论球经。然而,空调固然舒服,几个小时下来,手脚怎么变得不灵活了。



看球时间比追连续剧还长,很容易被吹出“空调病”。三个原因:夜深、长时间、连续几天不停息,人一旦处于抵抗力低下的状态,若不注意吹空调的位置,就会患上“空调病”。首先在关节上表现最为明显。此外,久坐也会导致气血不畅,引起关节痛。

支招:

要保证适宜的温度,一般室内温度不低於26℃,同时避免长时间、朝着同一部位吹,不让关节部位暴露在低温环境中。在一段时间后最好起身活动一下关节,舒展一下筋骨。如果出现关节痛应及时采取热敷等措施。

熬 “熬夜熊猫”@ 百病多

由于时差,比赛几乎都排在凌晨时分,但对于铁杆球迷,这并不算是障碍:即使连看4个多小时的球,睡两小时,还是精神抖擞地上班!但是赛季说长不长说短不短,如此这般“连轴转”25天,别说普通人,就连铁人也吃不消……

专家问诊:

人最黄金的休息时间是晚上11时到凌晨1时,对于健康来说,这是应该处于深睡眠的状态。而现在,为了追看比赛,不仅不能保证黄金的深睡眠状态,就连浅睡眠也不能实现,必会将人体生活的节律打乱。若晚上看球,白天又要工作,中间没有一个能量的补充,全程一个赛季下来,即使是“铁人”也会熬不住。亚健康随即而来。问题也会一系列地出现,不

但颈椎、血压、尿酸出现问题,连痤疮、痔疮也会涌现。睡眠不足,还易引起思维迟钝、记忆力减退、各器官功能衰退,女性内分泌失调、男性性功能下降等症。

支招:

尽量在赛前补充睡眠,好好利用午休时间睡上一两个小时。建议向猫学习,只要有时间,就算打个5分钟、10分钟的盹都很好。身体会对这些睡眠有记忆。有些人不习惯白天多睡,这就需要强迫自己休息了,眯一下也好。每到双休日更要抓紧时间“补觉”。如果意志力够坚强的话,当天晚上看个直播的上半场,白天再看下半场的重播,就更好了。需要提醒的是,若有基础病的人,就不推荐熬夜看球了,对健康无益还会加重病情。

坐 “沙发土豆”@ 颈椎病

欧洲杯四年一次,每晚只有两场比赛,十分珍稀。为此,球迷们更不能错过绿茵明星们每一个精彩瞬间和中场球评们的唇枪舌剑。从凌晨12时至凌晨4时45分,足足4小时零45分钟,不管是在酒吧还是家中,舒适的沙发成了球迷们最依恋的地方。若然偏偏此时遇上颈部、腰部的不适,就无疑等于大煞风景……

专家问诊:

看球时间过长,很容易引起坐姿不良的问题。像躺着、斜靠着软沙发,久而久之,会对颈椎、腰椎,甚至整个脊柱的弯曲也非常不利。特别是现在高考、中考结束,青少年本身还未形成固定的脊柱生理弯曲,长时间不注意姿势就会出现生理性的脊柱侧弯,一个赛季下来,就有可能形成病理性的脊柱侧弯。

而对于年纪稍大的球迷,每天长时间没有意识变换一下姿势,平衡一下椎体,很容易会出现腰椎突出甚至滑脱。从而引发下腰痛、下肢麻木等椎体的病变。

支招:

建议在半场休息或者在比赛中球员的带球间隙,稍稍站起来一到两分钟,稍稍活动活动筋骨。在两场比赛的间隙,还可以利用已有的条件:包括去倒杯水、上一下洗手间、拿一下东西,走动一下,活动活动脚,也可以做一下舒展四肢的操。若在家里,还可以在地板做几个俯卧撑,或者利用沙发做做仰卧起坐,锻炼肌肉和筋骨。有人担心剧烈的运动会拉伤肌肉引起椎骨受伤,其实在一般情况下,即使不是专业运动员,适当地做这些动作也是不会伤及身体的。另外一些自我感觉舒适的放松运动也是个不错的选择。对于确实懒得动的球迷,即使偶尔“站着看”一会儿,也是很好的舒缓方式。

看 “火眼金睛”@ 眼疲劳

有人算了一下,一个进球的瞬间只有几秒钟。为了能第一时间捕捉到这精彩的几秒,球迷们心甘情愿地盯着电视两小时。要知道人的眼睛不是摄像头,长时间地运转也会出毛病。在足球与眼球之间,球迷们艰难地做着选择。

专家问诊:

在酒吧看球,大屏幕分辨率低,容易花眼。加上酒吧背景灯光就暗,很容易引起视觉疲劳。在家中也是,有些球迷为了不影响家人休息,将灯都关掉,单单只有电视的闪光,长时间刺激眼睛也会伤眼,导致眼睛充血、干涩、红肿、疼痛、视物模糊等症。

对于喜欢佩戴隐形眼镜的球迷,夜间长时间佩戴加上又紧盯屏幕,眼睛缺乏活动,会容易干涩,增加镜片与眼球的摩擦,引起不适甚至发炎。

支招:

不要长期盯着大屏幕,利用中场休息的间隙休息眼睛:闭一下眼、上一下洗手间缓一缓。还可以做眼保健操。眼保健操能放松眼球周围的一系列肌肉。但姿势标准很重要,否则作用适得其反。佩戴隐形眼镜的球迷必要先将镜片取出,否则会弄伤眼睛。晚上熬夜看球时建议换上框架眼镜。如果在家中观看,背景灯是很重要的。以由下往上照的反射性壁灯为佳,对眼睛有保护作用。最舒适的灯光位置是:头后。

对于灯光颜色的选择,单单是黄色的灯,亮度会不够,刺眼的日光灯会让视觉发蓝,最好是一盏黄色灯加一盏白灯,这样的搭配对眼睛最好。有些家庭墙壁刷得特别白也不好,对眼睛也是一种“光污染”。 (羊晚)

