

熬夜看世界杯 这份养生指南收好

球迷四年一度的盛宴——卡塔尔世界杯揭幕了。本届世界杯历时28天,由于时差关系,世界杯期间大部分比赛是在深夜或凌晨打开,很多球迷会熬夜看球。从原则上来说,我们并不支持熬夜。但当熬夜成了别无选择,我们也要想办法降低熬夜的不良影响。记者综合一些专家建议,整理出这份世界杯养生指南,希望大家健康看球、保重身体,这既是对自己负责,也是对家人负责。

健康篇

心脑血管病: 要控制情绪

连续熬夜、作息不规律,加上看球时情绪波动大,过度兴奋或失望,血压升高,易引发心脑血管方面疾病,年龄偏大的球迷尤其要注意。

建议:在熬夜看球时,患有心脏病、高血压的球迷切记要控制好情绪,比赛完后情绪激动,可以洗个热水澡,听音乐帮助入睡。

若出现持续的胸痛、心率加快、呼吸急促等异常状态,一定要第一时间拨打急救热线及时就医,而不要等待赛事结束后自行缓解。

肠胃疾病: 切忌暴饮暴食

很多熬夜看球的球迷喜欢一边看球,一边喝啤酒、吃油腻的食物等,看完球后倒头就睡,这会肠胃带来很大的负担,同时还会使血脂增高。

建议:熬夜时可以适当吃一点水果、坚果,但切忌暴饮暴食。同时酒精、咖啡因、烟草也会降低睡眠质量,睡前4小时应避免摄入。

视疲劳: 比赛间隙 可以闭目养神

连续看球赛,眼睛易疲劳,容易出现眼睛干涩、眼胀痛等症状,比赛间隙可以闭目养神。此外,部分球迷因半夜看球怕影响家人休息,大多把灯光熄灭,电视音量调得很低,然后近距离观看,更容易引起视疲劳。

建议:给眼睛多一些休息。合理安排看电视时间,不要连续几场球赛不间断地观看。看电视时应与电视屏幕保持不少于1.5米的距离,比赛间隙多闭目养神,给眼睛一些休息的时间。每隔一段时间,做一次眼保健操。

饮食篇

晚餐蛋白要跟上

熬夜时应注意食物品种多样化,并注意菜肴的色、香、味,适当选择一些酸味食物,以促进食欲。晚餐应适当增加些高蛋白食物,如瘦肉、鱼、蛋类、豆类等,以免深夜饥饿。

熬夜较久时,中途加餐应以易消化的流质食物和碳水化合物为主,如豆浆、菜汤、水果、糕点之类。这样既可补充能量,又不会出现饱胀现象。进食、休息时间要有规律,不能吃饱一顿沉睡一天,更不能一点不吃,倒头就睡。

很多人在看世界杯的时候,喜欢身边放方便面、薯片等一些垃圾食品,饿了就直接拿来充饥。熬夜看世界杯本来就会使人的胃气虚弱,多吃垃圾食品更容易引起消化不良,还可能加重便秘等症状。

清茶一杯益健康

人在疲倦时喝上一杯热茶,顿觉精神倍增,头脑清醒,瞌睡解除。茶叶中含有防辐射物质,边看电视边喝茶,还能减少电视辐射的危害,保护视力。熬夜时最好喝绿茶,它含有多种矿物质,对人体健康更有益。还可自己配制一些增强视力的茶,如枸杞菊花茶

姿势篇

保护颈椎 坐姿比睡姿更适宜观赛

半夜或者凌晨的直播,是“葛优躺”还是坐起来?这关系到颈椎的健康问题。躺在床上看球赛,一旦赛场进球,球迷激动兴奋改变体位的时候,很容易引起颈部肌肉扭伤甚至颈部关节轻度错位,从而

小贴士

看球第二天 如何满血复活

熬夜看球赛后,第二天早上还得强打精神去上班,该如何回血呢?

补午觉。在熬夜后的第二天午间进行约20分钟的小睡,能帮助我们缓解疲劳、嗜睡感,甚至帮助改善精神、记忆状态。

洗热水澡。起床后可以洗个热水澡。热水澡有助于放松全身的肌肉,除汗的同时

(含绿茶、枸杞、菊花)等,既可解压,又可明目。

对于年龄偏大、身体较差、平时工作比较繁忙的球迷,可以选择人参、麦冬、五味子煮水或泡茶,在平时和看球期间饮用。此方有补气、益气、宁心、安神的功效。白天饮用有利于缓解疲劳、振奋精神。但要适量,一旦出现腹胀、腹泻,要立刻停止进补。

年轻球迷长时间熬夜容易伤阴,虚火上冲,引起心烦易怒。可用枸杞、菊花、麦冬、生地煮水或泡茶随时饮用。

咖啡啤酒控制量

喝咖啡、啤酒看世界杯是很多球迷最惬意的事。咖啡虽然提神,却会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B族。缺乏维生素B的人本来就比较容易累,多喝咖啡更可能形成恶性循环。因此,喝咖啡每天最好不要超过4杯。100克啤酒的酒精含量是4克,加之啤酒中含有大量的气体,饮后易发生胃肠胀气,因此,脾胃虚弱的球迷要尽量避免大量饮用啤酒,尤其冰镇啤酒最好不要喝。

即使是脾胃强健的人,喝太多冰镇啤酒也会导致肠胃

导致颈椎疾病。

建议:注意活动一下颈部。熬夜看球最好还是坐在沙发上,网上观赛也宜采用坐姿。有颈椎病的球迷,在比赛间隙注意活动一下颈部。伸懒腰是放松颈部乃至整个胸腰肌的好办法之一,另外不妨多做深呼吸。

能让人感到清爽,不疲惫。

喝咖啡。白天如果感觉困的话,可以适当喝点无糖咖啡。除了能提神,还能缓解熬夜后眼部的干涩。因为咖啡因有助于刺激泪腺的分泌,而且少量多次饮用比一次大量饮用的效果要好得多。

吃早餐。熬夜后,第二天的早餐必不可少。均衡的早餐能够保持足够的能量,如果

不适,严重的会出现胃炎、肠炎,所以喝冷饮一定要适量。看世界杯喝着冰镇啤酒配上海鲜似乎是很多人的享受,但这很容易导致人体血液中的尿酸含量迅速增加,尿酸不能及时排出体外容易形成结石或痛风。成人每次喝啤酒以一二百毫升为宜,一天不要超过500毫升(1瓶)。

汤汤水水保健康

长时间看球免不了要吃点夜宵,如把油炸、烧烤、煎制食品当夜宵,食后会长时间停滞在胃中,可促使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激。夜宵宜选清热化湿的粥类,如玉米粥、小米粥、绿豆粥等。

还有一些食疗办法可用在熬夜看球后的调理。女性可选用百合莲子汤、冬瓜薏米汤、全鸭冬瓜汤及生地炖鸭蛋等,男性则可选用猪腰炖杜仲莲子、百合煲瘦肉、粉葛生鱼汤及夏枯草煲瘦肉等。

另外,美女球迷们熬夜看球出现眼袋后可用敷木瓜方法消除。将木瓜切块,加入薄荷,混合浸在热水中制成茶,将茶晾凉后,经常敷在眼下皮肤上,不仅可舒缓眼睑组织,还有减轻眼袋的功效。

勤起身勤通风

一场比赛少说90分钟,倘若连看好几场,整个过程持续几个小时都有可能。因此在看球期间一定要注意活动身体,每隔20分钟至30分钟就应起身运动一下,哪怕只是走到窗边呼吸一口新鲜空气,也能起到提神的效果呢。

为了节约时间,可以选择谷物饼干、鸡蛋、超高温全脂牛奶。

护眼。长期熬夜,眼睛容易干涩、结膜充血,这样非常伤眼。应保证维生素A、维生素D的摄入,还应多吃深色蔬菜,比如胡萝卜、韭菜、鳕鱼等;如果摄入不足,也可以选择维生素B族、鱼肝油或复合型维生素矿物质补充剂。

睡眠自救指南

医学手札



熬夜看球



相关新闻

世界杯熬夜看球 滋补类食品 销量大增

11月20日,卡塔尔世界杯正式开幕。记者了解到,由于今年的多数球赛安排在深夜,盒马“熬夜滋补”类的商品有比较明显的增长。

世界杯开幕当天,盒马旗下与“熬夜”相关的商品销售均有不同程度的增长。其中,盒马补西洋参11月20日当天环比上月销售增长167%;鲜参蜜片环比上月增长242%;枸杞蜂蜜环比上月增长44%。另外,盒马补决明子菊花茶、玉米须茶出现卖断货情况。

而装有一整根人参的“一整根 熬夜水”预计在今年世界杯期间销量将同比增长35%,不少在购买后,还会二次利用里面的人参续杯或者煲汤。值得注意的是,“养颜滋补”类的商品则迎来“爆发式”增长。盒马补阿胶糕、即食花胶在世界杯开幕当日的销售环比上月同期增幅分别高达206%、420%。

熬夜看球,需要滋补,更需要提神,盒马咖啡类商品11月以来销售有明显增长。截至11月20日,盒马咖啡类商品销售环比上月增长6.56%,其中咖啡豆成为拉动增长的关键,增幅为21.36%,远高于速溶咖啡。咖啡豆中最受欢迎的商品是盒马 清晨丛林均衡意式拼配咖啡豆(中烘)增幅高达81%。

世界杯与啤酒这对cp牢牢“锁死”。11月以来,不少消费者已经开始着手为世界杯采买啤酒。盒马数据显示,今年11月盒马啤酒销售同比去年增长168%,其中精酿鲜啤增幅最高达194%。今年盒马推出的世界杯定制款原浆精酿鲜啤上市即热销款。

预计整个世界杯期间,盒马啤酒整体销售增幅达到148%,其中精酿鲜啤增幅有望达到162%左右。 **本报综合**