

沉浸式观看世界杯 健康不可掉线

合理安排饮食起居、避免久坐、不透支身体……这份健康观赛提醒请收好



美加墨世界杯赛事进行得如火如荼,这对于球迷来说属于狂欢时刻。不过,开心看球的同时,健康同样也要记在心间。针对健康观赛的注意事项,记者采访了有关专家,专家提醒,球迷朋友们在观赛时需注意劳逸结合,适度调整作息、饮食等,补足睡眠,缓解疲劳,既充分享受足球比赛的魅力,又要守护好自身的健康。

□本报记者 梁蕾

合理安排作息 减少熬夜损伤

由于本届世界杯比赛时间与国内时间有时差,因此球迷朋友们少不了要熬夜看球。但是熬夜、睡眠不足会不可避免地带来一系列健康损伤,包括短期的认知功能下降、情绪波动、身体疲劳和免疫力下降等;以及心血管系统、内分泌与代谢、消化系统的长期健康风险,例如在睡眠不足的情况下又有情绪激动,则可能诱发心绞痛、心梗甚至猝死等。另外,睡眠也是皮肤修复和再生的关键时期,长期熬夜会导致皮肤暗沉、出油、长痘、出现黑眼圈和细纹等问题。

对此,石家庄市第五医院名誉副院长、心血管内科主任刘立刚提醒:“首先建议球迷朋友们尽量选择选择性熬夜,减少在比赛期间的熬夜次数,从而将熬夜对身体的伤害尽可能降到最低。”他建议,大家在观赛时可以适当做选择,把熬夜的“名额”留给最关键的比赛,例如自己所支持球队的决赛或淘汰赛等;至于小组赛或不太重要的场次,看回放或集锦完全不影响体验。

同时,还要提前储备睡眠。在预计要熬夜的前一天晚上,尽量早睡1—2小时;熬夜当天中午,进行一个20—30分钟的午睡(不要超过30分钟,避免进入深睡眠后的昏沉感),这些措施能够显著提高熬夜时的耐受性。

在比赛结束后,应立即补觉,不要刷手机回味或讨论。可以给自己设置一个安静的睡眠环境,能睡多久就睡多久;哪怕只有1—2个小时,也比完全不睡要好。在熬夜后的第二天中午,也要安排一个30分钟左右的午睡,这是成本最低、效果最好的恢复手段。

“需要特别提醒的是,若原本就患有心脑血管病,则不建议熬夜看球赛。”刘立刚主任表示,睡眠不足会激活交感神经系统,导致心率加快、血压升高(平均可升高10—20mmHg)、心脏耗氧量增加;同时,身体释放更多的皮质醇和儿茶酚胺(如肾上腺素),使血液变得黏稠,血小板聚集性增强,更容易形成血栓。另外,投入到激烈的球赛过程中,很容易引起剧烈的情绪波动(如兴奋、紧张、愤怒、失望),这会在熬夜的基础上,瞬间导致血压



■劳逸结合,不透支健康。

新华社发 冯德光 作

飙升、心率骤增,对于冠脉内有粥样斑块的患者,这种冲击可能使不稳定斑块破裂,从而形成血栓堵塞血管,引发急性心梗或诱发脑出血、脑梗。因此,有高血压、冠心病、脑卒中(中风)病史者需注意避免熬夜看球。

另外,以下人群同样属于高危或中危人群,需要格外谨慎:心律失常(房颤、频发室性早搏等)、心功能不全、糖尿病患者尤其是血糖控制不佳、合并有心血管并发症者;睡眠呼吸暂停综合征患者;近期有过心梗、脑梗或心脏手术者(3—6个月内);年龄较大(如>65岁)且有多种慢性病者;孕妇,尤其是有妊高症或子痫前期者。这些人群最好也要避免熬夜。

夜宵适可而止 清淡少刺激

在看球时少不了会吃些夜宵,或喝点饮料助兴、提神。需要提醒的是,夜宵的饮食尽量要清淡、少刺激。这是因为过于油腻的食物会增加胃肠负担,而且饮用功能性饮料和大量咖啡等会透支神经,加重心跳过速和失眠。“同时也应注意不

要借助烟酒提神。”刘立刚主任提醒,酒精会导致脱水、睡眠结构破坏、血压波动;香烟中的尼古丁可收缩血管、升高心率和血压,与熬夜叠加可增加心血管意外风险。他建议夜宵应以清淡易消化、低负担为主,可选择水果(如香蕉、苹果)、蔬菜条、酸奶、全麦面包、燕麦粥、少量坚果等;尽量避免油炸、烧烤、辛辣食物(例如炸鸡、薯条、烤串、蛋糕、甜甜圈、薯片、辣条、泡面等);此外,最好是在比赛中场休息时吃,而不是一直吃,并细嚼慢咽,控制好分量。

饮料则首推白开水、淡茶水(绿茶、菊花茶)等,也可以喝一些稀释的果汁、无糖电解质饮料等;但需避免饮用含糖饮料、功能性饮料、碳酸饮料或添加物较多的奶茶、咖啡和冰镇饮料等。

“在熬夜的次日,还要注意补水。”刘立刚主任提醒,熬夜次日起床后可以先喝一大杯温水(可加柠檬或少许盐),全天都要多喝水或淡茶;饮食要清淡一些,多吃蔬菜、水果、全谷物和优质蛋白(鸡蛋、鱼、豆制品),补充B族维生素和抗氧化物,帮助身体抗炎和修复;避免高糖高油

食物如油炸食品、甜饮料、过量咖啡等,也不要空腹喝酒。

适度活动 避免久坐久视

所谓“久坐伤身”“久视伤眼”,长时间保持一个姿势会带来肌肉僵硬、颈椎腰椎问题、视力疲劳、血液循环不畅甚至血栓风险。因此在看球赛时千万不要过于“投入”,而应保持适度活动。刘立刚主任表示,医学上一般建议每30—45分钟要改变姿势或短时活动,而足球比赛有中场休息(15分钟),球迷朋友们可以利用这个时间点起身活动活动;同时也可以利用角球、任意球等机会进行短暂活动。

“活动的重点应放在易疲劳的部位,如颈部、肩部、腰部、腿部、手腕和眼睛等处。”刘立刚主任提醒,活动时避免复杂或大幅度的动作,完全可以通过以下一些小人的活动方式让身体放松:

站立后仰:站直,双手叉腰,缓慢后仰至看到天花板,保持5秒,重复5次(对颈椎前屈)。

原地踏步:高抬腿(膝盖抬至水平),同时大幅度摆臂,持续1分钟(唤醒全身循环)。

靠墙站立:背对墙,脚离墙半脚距离,臀部、背部、后脑勺贴墙,保持30秒(矫正姿态)。

踮脚尖:双脚与肩同宽,缓慢踮起脚尖至最高,保持3秒后落下,重复15次(强化小腿泵)。

另外,哪怕只是起身去倒杯温水,行走的这个动作本身也是很好的活动。

“还有要提醒的是,在熬夜后的第二天不要进行剧烈运动,不要让自己过于疲劳。很多运动性猝死案例都发生在睡眠不足或身体疲劳之后。”刘立刚主任表示,熬夜本身就会导致交感神经持续兴奋,心率加快、血压升高,心脏负荷已经比平时大,此时再进行剧烈运动(如跑步、打球、高强度间歇训练),心率会进一步飙升,心肌耗氧量骤增。对于潜在的心脏问题(如隐匿性心律失常、冠脉斑块)来说,这可能成为诱发心绞痛、心梗甚至心源性猝死的“导火索”。而且,睡眠不足时,肌肉的修复能力和反应速度都会下降,此时进行高强度运动,更容易出现动作变形、重心不稳,导致扭伤、拉伤、摔倒骨折等意外。

⚠ 医生提醒

了解心脑血管病“警报” 及时就医避免意外

□本报记者 梁蕾

在熬夜看球、过度劳累、情绪激动等情况下,突然出现以下症状,则提示可能出现了心脑血管意外等,千万不要犹豫、不要观察、不要等天亮,应立即拨打急救电话(如120)或由他人护送至就近医院急诊。

心脏“警报”:出现突然胸痛或胸闷,胸骨后压榨性、紧缩性疼痛,可能放射至

左肩、左臂、下巴、后背;持续超过10分钟不缓解,伴或不伴有冷汗;或者突然心慌、心悸,感觉心跳极快、乱跳,伴有头晕、眼前发黑等。

大脑“警报”:突发剧烈头痛,属于从未有过的、“爆炸性”的头痛,伴或不伴有恶心、喷射性呕吐;或者一侧肢体无力或麻木,手臂抬不起来、走路向一侧偏;或者口角歪斜、言语不清,说话含糊,听不懂别人说话;或者

突然单眼或双眼视力丧失、模糊等。

另外,医生建议大家最好学习一些急救措施,以便能够在紧急时刻争取到宝贵的时间,挽救生命。例如心肺复苏术是抢救心脏骤停患者的主要手段,及时开展心肺复苏对于提升救治成功率和预后良好率至关重要。其主要步骤和顺序为胸外按压(将一只手掌根紧贴患者胸部正中、两乳头连线中点,双手十指相扣,掌根重叠,

掌心翘起,双臂伸直,用上半身的力量垂直向下按压,确保按压深度5—6厘米,按压频率100—120次/分)、开放气道(检查口腔有无异物,用仰头举颚法开放气道)、人工呼吸(施救者用嘴罩住患者的嘴,用手指捏住患者的鼻翼,吹气2次,每次约1秒,吹气时应见胸廓隆起),循环做30次胸外按压和2次人工呼吸(30:2),每5组评估患者呼吸和脉搏。