

熬夜看球咋补救？ 欧洲杯观赛健康指南来了

欧洲杯 烽烟 再起 ,球迷又迎来四年一度的节日。每逢大赛 ,球迷们都要面对艰难的选择 :熬夜看球 ,第二天起不来 ,上班没精神 ;不看 ,又心痒难耐 ,睡不踏实。再加上熬夜看球难免的啤酒、烧烤 ,一届比赛下来 ,对球迷们的身體也是一场考验。

熬夜看球伤身 ,不熬夜又心有不甘 ,怎么才能尽可能把对身体的影响降到最低？来自北京天坛医院中医科的专家给球迷们想了几招。



很多年轻人觉得身体不错 ,以为不管什么时候开始睡 ,每天只要睡够七八个小时就行了 ,忽略了几时睡觉才是健康的。无论传统中医还是现代医学 ,都认为 23 时之前睡觉是非常重要的 ,超过这个时间就是熬夜。偶尔为之可能还好 ,长时间熬夜对身体可能有不可挽回的影响。主要有以下几个方面：

免疫力下降

很多人都有这种感觉 ,睡不够时更容易感冒。这是因为睡眠时人体的免疫系统能得到修复和提升 ,从而有更好的抵御细菌病毒的能力。中医认为 ,阳入于阴则寐 ,阳出于阴则寤 ,睡眠是帮助人体调节阴阳的过程 ,人应该像自然界一样 ,随着太阳落山 ,阳气潜藏 ,早点躺下休息 ,这样才能减少阳气阴精的耗损 ,正气存内 ,邪不可干。

增重易肥胖

熬夜时容易感到饥饿 ,免不了吃东西补充体力。尤其是看球时 ,为了助兴 ,很多人喜欢点外卖、吃烧烤、喝啤酒 ,这些不健康的饮食极易增加体重。加上看比赛通常都是久坐不动 ,夜间人体胰岛素敏感性下降 ,能量摄入与消耗失衡 ,肥胖率会大幅增加 ,血糖、血脂也可能出现异常。中医认为 ,饮食不节 ,起居失常 ,脾胃运化功能失调 ,痰湿内生 ,是肥胖的主要原因。

记忆力减退

睡眠时大脑整体处于休息状态中 ,记忆会得到巩固。有研究显示 ,睡眠活动在陈述性记忆和程序记忆(习惯、技巧和行为 ,比如骑车、弹琴等)中起重要作用 ,参与新记忆和现有知识的整合。长期缺少睡眠 ,将损害新记忆形成 ,产生健忘的感觉。中医认为 ,睡眠不足会耗伤心脾气血与肾精 ,脑海失养 ,从而导致健忘。

情志不舒畅

熬夜常产生不断增强的疲劳感 ,不仅会导致人的工作能力、记忆力、决策判断及任务转换等能力下降 ,还会对情绪产生负面影响 ,比如焦虑、抑郁、易怒等。中医认为 ,人卧则血归于肝 。熬夜会导致肝藏血的功能降低 ,肝体阴而用阳 ,肝血不足 ,则引

起肝阳上亢 ,肝主疏泄的功能失常 ,进而导致情志不舒 ,气机不畅。

引发血管病

高血压、冠心病、脑卒中 ,这些血管类疾病患者都需要良好的睡眠 ,对于已经有这些疾病或者有家族史的人来说 ,熬夜是病情加重或者意外事件的关键因素之一。中医认为 ,熬夜耗伤心血 ,导致阴阳失去平衡 ,可诱发多种疾病。

视力受损伤

有些人怕夜里看电视影响家人 ,就熄灯用手机追比赛。这种黑暗环境下的小屏幕 ,特别毁眼睛 ,很容易出现视物模糊、眼睛干涩、胀痛发痒等视疲劳症状 ,甚至引起视网膜黄斑变性、青光眼等眼科疾病。中医认为 ,肝主目 ,肝受血而能视 ,熬夜本来就会导致肝不藏血 ,再加上过度用眼 ,肝血损耗更加严重 ,视力受损是必然结果。

可是 ,四年一度的足球饕餮盛宴实在是太吸引人了 ,如果实在忍不住熬夜 ,之后有什么补救的办法吗？

调整睡眠时间

比赛很多 ,尽量别场场不落 ,挑选一些感兴趣的优质比赛 ,避免连续熬夜。适当变动作息时间 ,赛前小睡一会儿 ,定好闹铃 ,赛后也合上会儿眼 ,即使睡不着 ,闭目养神也是有益的。

注意补觉

工作日尽量养成午睡的习惯。中午如果能睡半小时 ,对身体恢复精力有很大好处 ,即便没有那么多时间 ,10 - 20 分钟也是有用的。休息日看比赛之后可以适当多睡一会儿 ,但一晚睡眠若超过 9 小时可能反而干扰正常的睡眠周期 ,身体会更疲惫。

健康饮食

熬夜前的晚餐 ,营养丰富很重要 ,可以多吃一些高蛋白的食物 ,如瘦肉、禽、蛋、鱼、虾、豆制品等 ,富含膳食纤维和维生素 A 和 B 族的蔬菜 ,延长饱腹感 ,缓解视疲劳。如果确实需要加餐 ,应选择清淡易消化的食物如面条、稀饭等 ,酸奶、坚果也是可以少量摄取

的 ,切忌高盐、高脂肪、高热量的食物。不妨少吃一点苹果、葡萄、香蕉、橙、桃等较为平和的水果 ,不可大量食用西瓜、冰淇淋等寒凉的食物 ,在晚上阳气较弱的时候 ,这些是非常损害脾胃运化功能的。

及时补水

熬夜会消耗人体大量水分 ,少量多次喝温水极为必要 ,应避免以咖啡、浓茶、饮料、啤酒等代替喝水 ,尤其是啤酒 ,伤肝伤脾胃 ,还扰乱睡眠 ,非常有害。皮肤缺水也是很严重的 ,建议敷面膜保湿护肤。

适度运动

比赛间隙、中场休息时 ,提倡站起来活动肢体和肩颈 ,伸伸懒腰 ,压压腿 ,拉伸一下 ,对防止前列腺炎有帮助。白天适当锻炼也对大脑放松有帮助。

呵护眼睛

要保证看比赛时有充足的环境光线 ,在合适的距离外 ,尽量使用大屏幕、下视角观看 ,要有意识地多眨眼睛 ,适时远眺和使用人工泪液 ,保持双眼湿润 ,经常做眼保健操放松 ,还可用热毛巾、眼罩热敷双眼 ,促进局部血液循环 ,有助于缓解眼疲劳。

按摩头部

梳头 ,手指梳理按摩头皮 ,按压百会穴、风池穴、太阳穴、四神聪穴等 ,促进局部血液循环 ,对缓解消除熬夜带来的疲劳和倦怠有一定作用。

不要盲目服用保健品和药物

对很难做到健康饮食的人来说 ,适当补充多种维生素可能有一定作用 ,但效果是因人而异的。对于熬夜引起的头晕、乏力、困倦等症状 ,中药、针灸等都会有不错的疗效 ,但一定要根据每个人的体质和具体情况来应用 ,阴虚、气血虚、脾肾虚、痰湿、瘀血等都是常见的证型 ,不是所有人都可以用益气、补脑等中成药治疗的。建议找专业的中医咨询。

(来源：云听云医 微信公众号《熬夜看球咋补救？欧洲杯观赛健康指南来了》)

暴雨 避险自救指南

多强的雨称为“暴雨”？

暴雨是指降水强度很大的雨，常在积雨云中形成。中国气象上规定，每小时降雨量 16 毫米以上、或连续 12 小时降雨量 30 毫米以上、24 小时降水量为 50 毫米或以上的雨称为“暴雨”。

暴雨有三个等级

	12 小时 降水量（毫米）	24 小时 降水量（毫米）
暴雨	30-69.9	50-99.9
大暴雨	70-139.9	100-249.9
特大暴雨	≥140	≥250

暴雨来临前， 请做好这些准备！

最重要的：
及时关注天气预报预警信息，非必要不外出！

1. 检查房屋

如果人员处于危旧房屋或地势低洼的地方，应及时转移。

2. 暂停室外活动

暂停不必要的室外活动，必要时学校可以暂时停课。

3. 检查设施

检查电路、炉火等设施是否安全，关闭电源总开关。

4. 收取物品

提前收取露天晾晒物品，收拾家中贵重物品放置于高处。

5. 高处避险

暂停田间劳动，户外人员应立即到地势高的地方或山洞暂避。

发生城市内涝 如何自救？

如果你是行人

① **不要滞留在低洼处，不要走地下通道！**

应迅速向最近的高地转移。

② **迅速向高地转移并小心触电！**

由于城市中洪水漫进室内会传导电流，因此要避免游泳转移，更不能攀爬电线杆、铁塔或靠近高压线铁塔。

③ **小心井盖，避免坠入！**

为加速排水，暴雨来临时有许多井盖会被掀开，应注意警示标志或水流，避免跌落。

如果你正在驾车

避免被困在车内是你最重要的任务

① **谨慎涉水**

车辆不能进入水深超过排气管高度的积水区，因此在涉水前必须谨慎判断。

② **熄火后不要启动发动机**

如果车辆不慎进水熄火，切勿启动发动机，有条件的话可将车辆推至安全地带。

③ **弃车逃生要趁早**

车辆落水是最坏的状况，应在水尚浅时尽快弃车逃生。

④ **敲击车窗四角逃生**

如果车已被水没过，则应用羊角铁锤敲击车侧窗的四角逃生。

(来源：中国新闻社)