



世界杯通宵看球？ 这些提示，让你少伤身体

当世界杯20年后再次来到亚洲大陆，在卡塔尔举办的足球盛宴相较以往多了几分不同。这是世界杯首次在北半球冬季进行，对于中国球迷而言，陪伴足球的美食从啤酒烧烤变成了冬日火锅。而在连续熬夜看比赛后，有些球迷的身体却开始亮起红灯，“世界杯综合征”进入了公众视野。熬夜过后，不少人出现了肠胃不适、睡眠障碍、呼吸道发炎等一系列问题。

但在球迷们眼中，世界杯看球是“必须要熬的夜”。那么，该如何减少熬夜带来的危害呢？熬夜给身体带来的损伤几乎是不可逆的，我们需要在哪些方面做功课减少身体伤害？一起来看本期健康问诊带来的提醒。

蔡富根/整理

睡眠

熬夜两小时，午睡半小时

可以在熬夜前睡1~2小时，即使无法入睡，闭目养神同样能起到休息的作用。在熬夜过后，次日进行午休也是一个不错的选择。但需要注意的是，不少人存在“补觉”误区。如果熬夜过后，在白天过度补觉，反而会打破睡眠规律，对身体无益。根据科学计算，可采用“熬夜两小时，白天午睡半小时”的比例进行补觉。为了更好地减少外界干扰，在白天入眠时，可佩戴蒸汽眼罩、耳塞等辅助工具，缓解疲劳的同时缩短入眠时间。在睡前喝一杯牛奶或是热水泡脚，同样能提高睡眠质量。

运动

避免久坐， 每半小时站起来活动

看球期间，球迷或许会为各自喜爱的球队振臂助威。对于需要熬夜的人而言，适当的身体活动的确需要。看球时要避免久坐，建议每半小时就要站起来活动一下身体，伸伸懒腰。但不可进行剧烈运动，尤其是对于看完部分场次比赛后选择入眠的球迷来说，过度运动或是情绪激动都会产生不良影响。比赛结束后兴奋失眠，可利用洗热水澡、听轻音乐等帮助入眠。

情绪

注意对自身情绪的控制

竞技体育充满不确定性，在世界杯比赛中，补时读秒进球的场景屡见不鲜。彼时便会考验各位球迷的“小心脏”了。在夜里看球时，需要注意对自身情绪的控制。一方面，夜里的血管较为脆弱，切勿大喜大悲，过于激动。另一方面，过于兴奋也会对周围人的正常休息造成干扰。

此外，对于上班族而言，通宵熬夜看球势必会对第二天的工作产生一定的影响。在安排工作时，可以考虑率先完成难度较大、更复杂的工作，因为最初的精力更容易集中。

卡塔尔世界杯已经拉开帷幕，当球迷的作息规律切换为“世界杯时间”，熬夜看球在所难免。在此，倡导球迷们理性观赛，毕竟“熬夜一时爽，一直熬夜一身伤”。

来源：《北京日报》《北京晚报》等

延伸阅读

久坐风险大 应该怎么办？ 遵循以下建议，打破久坐魔咒

世界卫生组织在2020年11月发布的《关于身体活动和久坐行为指南》中强调，每个人，不论年龄和能力，都可以进行身体活动，而且每种活动方式都有用。如果全球人口更积极地参加身体活动，每年可避免400万至500万人死亡。澳大利亚2008年的一份研究指出，25岁以后，每坐着不动看电视1小时，平均寿命减少21.8分钟。

久坐增加心血管患病风险：心脏病专家指出，久坐不动会导致动脉血管斑块沉积并增加患心血管疾病的风险。既往研究表明，久坐不动对心脏功能不利且增加患心脏疾病和死亡的风险。每天多坐1小时，冠状动脉钙化的风险增加12%。

久坐增加糖尿病患病风险：一份关于丹麦成年人研究结果表明，久坐与糖尿病风险增加相关，这种影响主要见于肥胖或大部分时间不运动的人群。加拿大一项研究结果证实，保持坐姿2个小时至7个小时，足以让儿童血糖升高，好胆固醇降低，从而对他们的健康造成不利影响。

久坐降低男性精子数量：哈佛大学公共卫生学院的研究人员发现，长时间坐着看电视的健康年轻男性，比经常从事体力活动的健康年轻男性精子数量要低。

久坐影响大脑功能：长时间坐着不活动会对年轻人的认知能力产生影响。

很多人认为，一次1个小时的运动可以抵消久坐8个小时的影响。而事实是，这就好比崴了脚去走路，不良姿势的形成是长期的，不能指望一次的锻炼就能恢复8小时不良姿势的身体。就是说：只靠运动是无法改变久坐的潜在不良影响和不可逆的慢性损伤的。

那么我们应该怎么办呢？从孩子到老年人，遵循下面几条建议，打破久坐的魔咒吧！

- 1.能少坐则少坐。
- 2.每坐30分钟（最多1小时），起来活动2分钟，做什么都行，就是离开座椅。
- 3.不论坐还是站，时刻注意保持正确的动作和姿势。
- 4.每天用10~15分钟对身体进行基本维护，做各个关节的拉伸和活动。

就算碍于环境，不能真的站起来，也可以时不时变换一下坐姿。电脑办公族，可以使用能够调节高度的桌子，变换坐姿与站姿工作。在家休闲的老年人，可以一边看电视一边活动手脚。

总之，就是不要一个姿势坐着超过30分钟，经常活动一下身体，打断久坐的时长，对健康百利而无一害！

