享“足球盛宴” 球迷要学猫的作息

即使只有5分钟、10分钟,也要抓紧时间休息一下
凌晨3点起床看球,也比熬夜到0点看球好

四年一度的巴西世界杯让无数球迷为之疯狂,三五好友,啤酒炸鸡,各种零食,开足冷气,备好口哨……一场场酣畅淋漓的球赛过后,不少人身体开始“吃不消”。失眠、精神不振、烦躁、焦虑等问题接踵而至。专家提醒,熬夜看球最好选择看6时的比赛;一旦熬夜,第二天一定要补觉。世界杯期间,球迷要学猫的作息,即使只有5分钟、10分钟的空闲,也要抓紧时间休息。 郑州晚报记者 李鹏云

时间选择好
即使是凌晨3点看,也比0点不睡看球好

老陈是一铁杆球迷,这几天晚上他都是看完零点到2时的赛事才去睡觉,然而越想睡越睡不着。导致第二天早起上班连连打哈欠,“熬夜对身体不好,影响精神状态,但球赛的诱惑太大了。”他说,4年一次,真想看个过瘾,但身体实在有点吃不消。

今年巴西世界杯,多场比赛都在0点、凌晨3点和4点。很多人以为,晚上熬夜看球,白天再把睡眠补回来,这样就可以“看球睡觉两不误”。河南省中医院脾胃科主任牛学恩强调这种想法非常错误,因为睡眠是补不回来的。

“晚上11点到次日凌晨3点是睡眠最重要的时间段,如果说这个时间段还没入睡,对人体阳气的损耗是非常大的。”牛学恩说,人体的深度睡眠大多是在晚上11点到次日凌晨3点之间,而凌晨3点之后,大多为浅睡眠。为什么很多人晚上不睡白天睡还是很累?这是因为白天补偿性睡眠大都属于浅睡眠,睡眠质量远没有深睡眠质量好。“当然,如果你实在觉得难得看一次球赛,那最好看凌晨6点的球赛;其次是凌晨4点,再次是凌晨3点,最不可取的是看0点的比赛。”他建议,不要连续“作战”,无重要赛事时尽量休息,保证充足睡眠,可回头看录像,或者提前休息,调好闹钟,等到赛事开始再起床看球。

无论几点看球,只要熬夜看球,第二天一定要补觉,一个成年人一天睡6个小时足够了,其中2~3个小时是深度睡眠,其他的都是浅度睡眠。世界杯期间,球迷要跟猫学习,少运动多休息,即使只有5分钟、10分钟的空闲,也要抓紧时间休息,恢复体力。

身体照看好
最好开灯,趁中场休息多走动

由于在看球时精神高度集中,有些球迷长期保持着一种姿势一动不动。郑州市中医院针灸科主任李振说,“久视伤血,久卧伤气,久坐伤肉,久立伤骨,久行伤筋。”任何人每天晚上保持一动不动坐在沙发上盯着电视机都会身体僵硬,会使肩周炎、颈椎病、腰肌劳损的复发率增高。再加上夜间人体血液的黏稠度本来就比较高,长时间不动很可能会患上静脉血栓。

李振建议,看球期间最好趁中场休息的时间走动一下,让身体得以放松。此外还可以做如下两个运动,首先是背部体操,平躺在床上充分伸展背部肌肉,左右转动脖子,促进血液循环。其次是醒脑操,熬夜后最明显的感觉就是背部和脖子僵硬、酸疼,如果不松弛背部,改善全身的血液循环,身体的活动神经是很难清醒过来的。

长时间看球容易导致视力疲劳,尤其是关灯看,这对上班族第二天的精神状态影响比较大。牛学恩建议,看球最好开灯,半个小时左右眼睛要看看远处的东西,调节眼的轴距,还可以尝试做眼保健操或滴眼药水,缓解视觉疲劳。

饮食搭配好
用少量红酒或淡茶代替啤酒

为了讲究气氛,很多球迷会到酒吧看球,喝啤酒助兴,喝咖啡、浓茶提神。“世界杯比赛本身就很让人兴奋,吃这些提神的食物会使得神经中枢更加兴奋,这样会令人更难入睡,容易出现睡眠障碍。”牛学恩说,脾胃不适是诱发睡眠障碍的重要因素,因此,熬夜看球大量进食会加重胃肠负担,冰镇饮食会使脾胃受寒,这些都会引发睡眠障碍。

牛学恩建议,熬夜看球可用少量红酒或淡茶代替啤酒,看球时可小酌一杯红酒,一两左右为宜。另外,熬夜阳气损耗过大,容易导致气血不足,可多吃菠菜、花生等养血食物。

“熬夜看球还可以吃些味道酸甜的食物,比如酸梅汤、蜜糖水等,可以补充能量,而且酸甜收敛,防止阳气损耗过大。蜂蜜在饮食当中是健脾益胃的,且能生津。熬夜看球容易饥饿,可吃少量小点心或是甜味水果,如葡萄、水蜜桃等,但大量甜食、油炸高蛋白的食物会加重胃肠负担,不利于睡眠。”

“加强体育锻炼,增强抵抗力。”李振说,身体免疫功能下降,要加强锻炼,保持轻松的心情和健康的心理,尤其是要上班的球迷,“不要有太大的心理压力,觉得没休息好就很焦虑。”

制图 周高虹

■专家在线

心脏病、孕妇等特殊人群观战要适度

熬夜看球,“生物钟”被打乱,长期睡眠不足,会引起判断力减弱、思维迟钝、协调功能不良,从生理上会造成食欲减退、消化不良、免疫功能下降。情绪容易激动和体质不好的人,过度兴奋还可能会突发脑溢血、心脏猝死等。因此,牛学恩建议,患心脏病、糖尿病、高血压、甲亢的病人,检查发现存在心梗风险、脑血管疾病的患者,以及孕妇等特殊人员,要适度看球,且保持情绪平和,不要大喜大悲。

如果世界杯结束后仍出现失眠症状的,例如晚上睡眠不足4个小时、躺在床上超过1个小时都无法入眠的等,可学习一些放松疗法,如晚上做一些手部、腿部的放松运动,或通过泡脚、听轻音乐、散步等方式放松心情,还可喝热牛奶、蜂蜜水等方式促进睡眠。睡觉时尽量关上灯,有助于提高睡眠质量,更快地调节自己的情绪。“情绪调节不过来的,要及时到相关门诊求助。”

■专家提醒

这些人不宜熬夜看球

焦虑症、抑郁症患者

原本就有焦虑症、抑郁症或是睡眠障碍病史的人,如果熬夜看球,神经紧张兴奋,就更容易导致睡眠质量下降。既往失眠已经痊愈,但很可能因连续熬夜看球而复发,而且越反复越难治疗。

有各种躯体疾病者

有各种躯体疾病的人群,如心血管疾病、糖尿病、胃溃疡等,无论病情是处于稳定期还是非稳定期,均不适合熬夜看球。这类疾病患者均伴有睡眠障碍,身体气血、阴阳和脏腑等器官功能处在不平衡状态。在这种情况下,如果睡眠节律发生紊乱,容易再发睡眠障碍。而且熬夜看球不但会诱发既往疾病,还可能加剧现有病情。

平时睡眠不规律者

平时睡眠不规律的人也不适合熬夜看球。经常倒夜班或者白天工作过于紧张、工作强度大或是第二天要执行任务的人,比如流水线工人、部队官兵或干警、医护人员等。若本来就缺乏规律,加上看球期间过于兴奋,就很可能导致失眠。

饮食有特别偏好者

饮食有特别偏好的人,如平时爱大量喝酒、饮食不规律的人,一旦熬夜,胃肠功能容易紊乱。如果晚上看球仍大量进食或饮酒,就会加重胃肠负担,容易出现睡眠障碍。

体质不好者

如亚健康人群,熬夜看球可能会成为疾病及睡眠障碍的诱发因素。