

体育 | 后世界杯时代(二)



没有世界杯的日子怎么过? 告别世界杯后遗症三招要记牢

心理上的不舍

“巴西世界杯结束了,突然很是怀念它陪我走过高考后无聊的一个月日子,习惯了它每晚叫我起床。是自己没毅力,每天凌晨三点看赛不到一小时自动睡到自然醒,脑残粉伪球迷,真的结束了吗?”——网友“Jike小藏獒”

为了照顾欧洲球迷,巴西世界杯几乎完全忽略了亚洲球迷的感受。中国球迷,要想看世界杯直播,必须半夜起床,多看几场天都亮了。巴西世界杯刚开始的那几天,总有人在抱怨:为什么要让我们等到这么晚?但随着小组赛进行,特别是到了淘汰赛阶段,抱怨声变得越来越少,取而代之的是不舍。

“世界杯四年一次,太不合理,应该改成两年一次,甚至一年一次。”“国际足联不会做生意啊,应该搞个复活赛啊?小组赛冷场出局的强队高兴,球迷也喜欢。”1/4决赛阶段之后,比赛间隙越来越长,球迷们的焦躁情绪也越来越严重,很多球迷现在已经会在半夜习惯性醒来,但打开电视后却发现CCTV5放的不是比赛录像,就是各种专题回顾。其他电视台,当然就是各种连续剧和各种购物广告……有球迷说:“我现在对任何事情都不感兴趣了,不想上班,也不想跟身边的人联系,我想继续世界杯的日子。”

生理上的不堪

“老公看世界杯一场不落,每天赛前分析哪家会赢,赛后捶胸顿足,分分钟要去天台的节奏。”——网友“QL冷暖自知”

为了四年一次的世界杯,有人休年假,有人请病假,有人辞职,之后就是连续一个月的啤酒零食、熬夜看球、疯狂呐喊……后果当然很严重,有人最后闹离婚,当然也有球迷把爱人培养成了球迷。“老公说,世界杯踢一场少一场了,所以他要一场不落地看下去,因为再看世界杯要等4

年以后……所以,我要陪他看球,4年以后,我还要陪他看球!”

球迷可以培养,噪声可以屏蔽,但身体上出问题就麻烦了。由于熬夜看世界杯,不少球迷出现了失眠、精神不振、食欲下降、内分泌失调等症状。据统计,还有些球迷因为看世界杯憋尿导致膀胱炎,长时间看电视引发眼科疾病……前天上海某体育局官方微博就透露说,近日上海各家医院的“世界杯综合征”患者增多。还有些球迷,则因为长时间熬夜看世界杯,再加上大喜大悲情绪不稳而突发心脏病和脑溢血而不幸去世。

时间过得真快,四年一届的世界杯又结束了,世界杯后遗症来了。过去这一个月,球迷们或坚守在电视机前,或泡在酒吧里集体“狮吼”,有人从深夜12点一直看到了天亮……现在,一切都结束了,无数“黑白颠倒”的球迷们开始感叹:没有了世界杯,我们怎么办?

教练	球员

注: 瑞士教练希斯菲尔退休。

怎么办? 三招要记牢

不管你舍不舍得,也不管你的身体还能再熬夜多久,世界杯终究还是结束了。如何摆脱已经养成的熬夜看世界杯习惯?如何找回朝九晚五的生活节奏?这是球迷们必须面对的问题。每届世界杯一结束,就会有很多医生和专家出来讲世界杯后遗症的话题,“处方”总结起来主要有三点。

一、转移兴趣点。因为太过投入的球迷,会因为世界杯的结束而感到空虚寂寞,最好的办法就是转移兴趣点,用它来替代伴随自己一个月的世界杯。可以去健身,或者组织上三两好友周末的时候踢踢球,这些都是非常好的调整方式。

二、改变作息时间。世界杯的球赛大多在半夜,不少铁杆球迷熬夜看球,一个月下来,作息时也相应地改变,这个时候开始,球迷就应该强迫自己晚上10点以后必须睡觉,早上六七点必须起床,刚开始可能会出现睡不着起不来的情况,但只要坚持一段时间,体内的生物钟就会慢慢适应。此外,晚上睡不着的球迷可以适当听一些舒缓的音乐,放松心情。

三、做计划定目标。告别世界杯后,球迷们可以在工作和生活制定明确的目标,因为有了目标自然就会有奋斗的动力。楼栋

世界杯结束 你们要去哪里啊?

世界杯结束,32强的主教练和球星们也进入了新的周期。其中大部分主教练将会续约留任。而有些成绩太差,或功成名就的则会选择黯然离开或是急流勇退。而球星们,也开始为加盟新球队做准备。(数据以官方宣布为准)



当日赛况 中原工学院1队 2:0 文化宫队 百顺队 2:0 AA队
和谐之光2队 0:2 玉宴队 七彩人生队 2:0 代庄花园1队
亮剑1队 0:2 阳光足球队 金融学校队 2:1 郑新队

都市健康 刊登热线:56722588/67655128 刊登范围:医疗机构、整形医院、药品、保健品、养老机构

关注“自由呼吸河南行”联合专家组抵达河南公安医院 寻找200名哮喘气管炎患者 哮喘、气管炎康复进展喜人

本次由“自由呼吸河南行”联合专家组抵达郑州市金水区顺河路7号举行哮喘气管炎大型学术推广暨专家会诊活动,他们采用医学界科研突破性成果、获国家科技成果奖——“磁化蛋白酶”穴位皮下种植技术,结合“哮喘基因抗体疫苗”定位注射等中医综合疗法,治疗哮喘、气管炎、老慢支、肺气肿等,无论病程长短病

情轻重,2-3次即可得到康复。抑制了哮喘、气管炎年复一年复发的弊端,避免了大量药物治疗的副作用,大大降低了医疗费用,该疗法是目前国内乃至国际的领先技术。伴随着这项技术在郑州市的不断开展,将会有更多的哮喘、气管炎、肺气肿等患者真正走向健康。

预约热线:0371-69172200

院址:郑州市金水区顺河路7号(城东路与顺河路往东50米)河南公安医院五楼哮喘科



昨晚,绿城广场灯光球场上,呐喊声、加油声回荡在夜空中。在一个银色毽子的上下翻飞中,郑州市第三届“百顺”杯毽球联赛正式拉开大幕。31支参赛队,213名高手,将在两个月的时间内展开激烈碰撞。每周二和周四的晚上7点,都将有精彩的比赛奉献给市民。感受毽球魅力,体验腾挪跳跃的风采,赶快到绿城广场来当拉拉队吧。

现场观看联赛的市毽球协会主席龙同

31支参赛队,213名高手 毽球联赛拉开大幕

胜介绍,作为全国第一个开展毽球联赛的城市,今年已经是第三次举办了,“以毽会友,共同提高”就是郑州毽球联赛的精神。今年联赛也有了新变化,平推组将分设男女组,这样的设置也有利于毽球爱好者更好地参与,有利于和全国毽球锦标赛接轨。

“毽球协会在举办联赛的同时,也一直向运动员灌输着尊重对手,尊重观众,尊重裁判的理念。希望运动员在比赛的同时,把毽球理念融入到对抗中去,为绿城的市民们带来一个欢乐的夏季,奉献上精彩的毽球盛宴。也欢迎广大市民到现场看球,为郑州市创建国家级毽球示范城市摇旗呐喊。”龙同胜说。

郑州晚报记者 王梓 见习记者 谢君锐