

纵情世界杯 “熬夜不遭罪”

美加墨世界杯现在进入淘汰赛了,国内球迷一边要面对凌晨赛事诱惑,一边要面临胃胀反酸、通宵失眠、晨起乏力的身体反应。

每届世界杯期间,睡眠紊乱、急性肠胃炎、痛风、情绪性高血压就诊人数都会明显上涨,大部分是25至40岁需要次日上班的球迷。

看球、上班“连轴转”,如何才能降低熬夜损害?今天,北京大学人民医院呼吸睡眠医学科韩芳、消化内科陈宁、临床营养科柳鹏三位主任医师给球迷们一些专业建议。



熬夜看球 身体都经历了什么?

绝大多数球迷都陷入同一个误区:偶尔熬夜没关系,白天多睡一会儿就能满血复原。但从睡眠医学角度来看,这种补救完全治标不治本。

人的睡眠有两套调节体系:一是睡眠稳态,一是节律。短时间缺乏,可以靠白天睡觉补一补,但反复熬夜,就会让生物钟反复紊乱,破坏原有的生物节律,人就容易出现长期失眠、情绪烦躁、注意力下降。

褪黑素是大脑自带的“困倦开关”。白天太阳亮,开关自动关掉,人清醒;晚上天黑关灯,开关打开,人就想睡觉。哪怕白天睡一整天,太阳光依旧会压住这个开关,所以白天睡觉补不回长期熬夜的损伤。

除了睡眠节律,人体内脏也遵循昼夜运行规律:每晚10点后,肠胃蠕动、消化液分泌发生改变,肝脏、肾脏代谢效率同步下降。这也是同类食物白天食用无碍,夜间食用更容易积食胃痛的主要原因。

专家提醒:所有方法只能降低熬夜损伤,没办法完全抵消身体消耗。非关键场次,优先看回放,不必每场都熬夜死守。

从睡眠到生物钟 上班族专属调整方案

针对深夜场、清晨场两种主流观赛时间,分场景给出实操方法,不影响白天工作。

深夜场(0点-5点观赛,清晨正常上班)

赛前短时小憩。赛前一小时闭眼眯一会儿即可,千万别睡沉。深度睡眠被突然叫醒,会头昏脑涨,赛后更容易失眠,也不用刻意提前早睡打乱睡意。

赛后快速入睡。观赛调低屏幕亮度、开室内暖光,减少蓝光影响睡意。赛后立刻关掉赛事短视频、社群讨论,别反复回想比赛情绪。推荐4-7-8呼吸法(鼻吸4秒、屏息7秒、嘴慢呼8秒),不用死板卡秒,放慢呼吸平复心情即可。

白天补觉别搞错。坐车累了闭眼养神就行,不要在车上睡着。车辆颠簸、光线忽明忽暗,坐姿蜷缩,大脑没法深度休息,睡醒反而头昏疲惫。短途只放松不睡觉;长途可垫U型枕小眯几分钟;真正解乏只靠办公室午休。

清晨场(清晨6点观赛)看完比赛后拉开窗帘,在自然光下简单活动片刻,快速调整状态。白天少喝浓茶、功能性饮料,避免夜间神经持续兴奋。

周末别忘把生物钟复位。周五、周六如果连续熬夜两天,那么周日晚上9点起关闭所有电子设备,室内保持昏暗环境,提前闭目休息。仅需一晚,就能把紊乱的作息调回正常。

专家提醒:喝酒助眠、白天久睡补觉,是球迷最容易踩的误区。体感放松≠身体修复,只会悄悄透支精力。

零食叠加夜宵 解馋分清红黑榜

熬夜会增加身体疲劳感和水分消耗,空腹看球容易心慌、胃部不适。合理加餐是必要的,关键选对食物、把控时间和分量。

尽量这样吃 尽量把烧烤、卤味、坚果这类高油高盐或难消化食物早点吃完。赛后嘴馋尽量吃黄瓜、小番茄等,渴了小口喝温水、饿了再选无糖酸奶,减轻肠胃负担。

零食黑名单 以下几类看似和追球很搭的食品尽量少吃。

重调味类:盐焗坚果、卤花生、麻辣毛豆、卤味鸭货,盐分往往偏高,可能增加水肿、血压波动风险;

油炸烧烤类:薯片、锅巴、炭火烤串,油脂负担较重,更容易造成积食、反酸;

甜饮提神类:功能饮料、果粒酸奶、奶茶,高糖加重疲惫,咖啡因会导致难以入睡甚至彻夜难眠。

优选零食清单 分享几款扛饿、解腻的健康食品。

解腻款:圣女果、黄瓜、胡萝卜,少量生吃即可,不蘸酱料,避免额外糖分摄入;

抗疲劳款:少量原味坚果搭配常温无糖酸奶,补充能量、缓解饥饿;

饱腹款:少量即食玉米、蒸红薯,升糖相对平缓,对后续睡眠影响较小。

酒水能不喝就不喝 熬夜时身体代谢负担加重,常温、冰啤酒一样伤胃升尿酸。不用强行戒酒,特别想喝时记住三点:少喝慢喝、绝不空腹、不搭配高油高盐夜宵,看完球立刻停酒。

肠胃防护 轻症会自救重症快就医

世界杯期间,消化科患者大幅增加。陈宁主任表示,绝大多数肠胃问题,都源于冷热混吃和情绪激动时暴饮暴食。比赛进球、失误的瞬间,胃部供血会快速减少,此时进食,食物根本无法正常消化。

三种常见轻症的居家处理 反酸、腹胀时,应停止进食,上半身垫高静坐片刻,不要平躺,小口慢饮温水,拒绝浓茶、碳酸饮料;出现胃绞痛,要用温热热水袋敷上腹部,不能用力揉肚子、自行乱吃止痛药,屈膝卧床放松即可;如果酒后恶心,只喝温水或淡蜂蜜水,浓茶、食醋不仅不解酒,还会加重肾脏损伤。

出现这些症状立刻去医院 如果出现上腹持续剧痛,疼痛放射到后背,伴随呕吐、出冷汗,这是急性胰腺炎的前兆。熬夜、高脂夜宵、酒精是主要诱因,切勿居家硬扛,第一时间就医。

两个极简进食准则 只在中场休息统一吃东西,比赛胶着时刻不要进食;坚决杜绝热烧烤、热卤味搭配冰饮,冷热交替是夜间胃痉挛首要诱因。

11个球迷圈的伤身误区

熬夜看球的身体损伤,大多不是睡眠缺失本身,而是饮食、补觉、情绪三类错误习惯叠加导致。热爱从不需要透支健康,请务必牢记:不酒后熬夜、不冷热混食、不盲目久睡补觉。下面是专家盘点的11个球迷圈最火的健康误区。

误区1 白天多睡可抵消熬夜伤害

错,白天光线会抑制褪黑素,只能缓解眼累,修不好熬夜损伤。

正确做法:午休控制在20分钟内,切勿久睡。

误区2 常温啤酒比冰啤酒养胃

错,二者伤害持平,只是不适感出现早晚不同。

正确做法:熬夜尽量少喝,空腹绝不碰酒。

误区3 花生毛豆是健康下酒菜

错,市面上的卤味普遍高盐,配酒极易诱发痛风。

正确做法:只吃原味白煮,少量食用不配酒。

误区4 浓茶能解酒

错,加重肝肾、肠胃双重负担。

正确做法:酒后只喝温水、淡蜂蜜水。

误区5 功能饮料提神无害

错,功能性饮料可能让你强行透支体能,后续更容易出现心慌和极度疲惫。

正确做法:犯困闭目休息,不靠饮品硬扛。

误区6 熬夜要吃补品

错,夜间消化力极差,补品只会积食上火。

正确做法:三餐清淡即可,无需额外进补。

误区7 胃胀平躺更舒服

错,容易胃酸反流灼伤食道。

正确做法:垫高上半身静坐。

误区8 凌晨喝咖啡打困

错,咖啡因代谢超12小时,打乱整周睡眠。

正确做法:零点后杜绝所有提神饮品。

误区9 开大灯看球护眼

错,明暗反差过大,加剧眼干。

正确做法:关主灯,开柔和小台灯。

误区10 断断续续熬夜伤害小

错,生物钟反复错乱,比一次性通宵更伤身。

正确做法:避免连续两天熬夜。

误区11 赛后失眠吃褪黑素

错,激动失眠靠褪黑素没啥效果,乱吃会产生依赖。

正确做法:仅时差颠倒时少量使用,激动后优先平复情绪。