

上班追球连轴转?

世界杯“熬夜不遭罪”全攻略来啦!

2026美加墨世界杯开赛,因北美时差原因,多数重磅焦点赛事集中在北京时间的深夜及清晨。国内球迷们一边要面对凌晨绝杀、点球大战的赛事诱惑,一边要面临胃胀反酸、通宵失眠、晨起乏力的身体反噬。

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就给球迷们一些专业建议。本文整理出一套可照搬的上班族观赛健康方案:不用忍痛割舍球赛,也不用强行戒掉夜宵,轻松做到畅快看球、确保健康两不误。

熬夜看球,身体都经历了什么?

绝大多数球迷陷入同一个误区: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。短时间缺觉,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,人就清醒;晚上天黑关灯,开关打开,人就困倦。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,赛后室内暖光,减少蓝光影响睡眠。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,坐坐蜷缩,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,避免额外糖分盐分摄入;

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。

盘点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。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:凌晨喝咖啡扛困。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,激动失眠靠补褪黑素没啥效果,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。

上班族一日观赛作息表

◆18点-19点晚餐:七分饱,少油少辣,避开肥肉、浓汤,提前降低夜间肠胃压力;

◆傍晚晚饭后闲暇时段:短时闭目浅憩,不深度入睡,储备夜间观赛精力;

◆23点前:收尾全部零食、夜宵,不再摄入米饭、卤味、坚果等固体食物;

◆观赛全程:室内开低亮度暖光,每半场起身拉伸2分钟,口渴仅小口补水;

◆赛后10分钟:隔绝电子信息,用舒缓呼吸平复情绪,即刻准备入睡;

◆次日午后:短时午休缓解疲惫,午睡时长控制在浅睡范围,切勿久睡。

(北京青年报 钟艳宇)

五类人群慎做按摩

按照国家相关服务规范,部分人群本就不适合接受按摩。颈部、肩部结构特殊,按摩风险翻倍,一定要提前评估身体状况。一起来了解具体禁忌人群。

骨折、骨结核,或骨质疏松严重的人——按摩易造成骨骼损伤;

有严重心、脑、肝、肾、肺等脏器疾病的人——不当按摩可能诱发病情波动;

过度疲劳、醉酒状态的人——身体机能失衡,按摩可能适得其反;

不明原因疼痛、发热、眩

晕,还没明确诊断的人——按摩会掩盖病情,延误治疗;

经期、孕期女性——避免腰腹部按摩,颈肩按摩也需格外谨慎,最好咨询医生后再进行。

专家提醒,按摩后脖子、肩膀有轻微酸痛,没有其他不适,大多是肌肉受力过度导致的,一般2到3天就会自行缓解,不用过于担心。如果按摩后,疼痛特别剧烈,并出现头晕、头痛、肢体无力、步态不稳、恶心、呕吐、说话含糊,这些很可能是血管受损的信号,一定要及时就医。

(据武汉晚报)

吃这六类药记得和咖啡“错峰”

对许多人来说,每天早晨是从一杯咖啡开始的。咖啡给人带来愉悦和活力,是全球消费最多的饮料之一。可是,对于某些正在服药的人来说,咖啡有可能会带来一些风险。下面我们就来详细说一说,咖啡会对哪些药物带来影响。

咖啡与药物是敌是友

咖啡之所以让人“元气满满”,是因为其中的咖啡因,它可以兴奋我们的大脑中枢神经。从药理作用来看,咖啡因还可以刺激心血管系统,促进胃酸分泌,并且具有利尿效果。

正是由于这些特性,让咖啡遇到药物时,可能会产生一些相互作用。这种作用主要影响药物的吸收和代谢,长期服药人群尤其需要注意。

与此同时,咖啡与药物的相互作用,也与咖啡浓度、饮用量以及个人体质有关系。

六类药物最好别跟咖啡“碰面”

解热镇痛药。其与咖啡“相遇”可能会引发胃部不适。当我们感冒发烧时,经常会使用解热镇痛药,比如对乙酰氨基酚、布洛芬等,这类药物本身就有刺激胃黏膜的副作用。而咖啡因也会促进胃酸分泌,胃黏膜在“双重压力”之下,可能导致胃部不适,出现胃痛等症,甚至引发胃炎、胃溃疡等疾病。

抗骨质疏松药。这类药物遇到咖啡,可能会加重骨质疏松。咖啡因会加速体内钙的清除,减少钙质吸收,引起骨质疏松。如果正在服用阿仑膦酸钠、碳酸锶等抗骨质疏松药,喝咖啡可影响药物吸收,降低药效,加重机体钙质流失。

利尿降压药。其与咖啡一起喝,可产生“双重”利尿的作用。利尿剂是降压药中常用的一大类药物,比如呋塞米、螺内酯、氢氯噻嗪等。前面提到咖啡因具有利尿作用,如果同时服用利尿剂,那么利尿作用就会叠加,可能会使体内钾、钠离

子流失过多,引起电解质失衡。而且,咖啡因还有升压作用,拮抗利尿剂的降压效果。

甲状腺激素药。咖啡可使其药效降低。比如左旋甲状腺素钠等,咖啡会使这些药物的肠道吸收减少一半左右,减弱了药效。

喹诺酮类抗生素。这类药物与咖啡同服,可能会增加不良反应。喹诺酮类可能会加重喹诺酮类抗生素对中枢神经系统的不良反应,出现头痛、头晕等症状,代表药物有左氧氟沙星、莫西沙星等。

安眠药。其与咖啡作用相悖。如果正在使用地西泮、艾司唑仑等安眠药,应该避免喝咖啡,它们的作用会相互抵消。

这样化解咖啡与药物的冲突

咖啡虽然能提神,但也会对某些药物的吸收和代谢产生一定影响。长期服药的人可以向医生咨询是否能喝咖啡以及建议的咖啡饮用量。如果您正在服药,喝咖啡时建议做到以下三点:

首先,把握好服药和喝咖啡的时间间隔。服用上述容易与咖啡产生相互作用的药物时,建议在服药前后1至2小时内避免饮用咖啡。

其次,控制咖啡饮用量。一般来说,每天摄入的咖啡因不宜超过400毫克,大约相当于2至3杯(每杯约240毫升)普通咖啡。对于肝功能异常、年长者等特殊人群,由于代谢咖啡因所需时间更长,应减少咖啡饮用量,最好在服药期间避免饮用咖啡。

最后,选择常温白开水送服药物。服药时尽量用常温白开水送服药物,能更好地保障药物发挥疗效。除此之外,正服药的患者在饮用咖啡后,要注意身体反应,包括心率变化、睡眠质量和精神状态等。若感到不适,应及时调整咖啡摄入量或咨询医生。

(北京青年报 刘 健)