

熬夜也是熬身体，看球还要懂调理

本报记者采访多位健康专家自制健康手册

巴西世界杯将于6月13日正式开幕，受地球经度的关系，几乎所有赛事直播都将在北京时间凌晨时段，中国球迷又将开启熬夜看球赛的生活。

要想在长达一个月的世界杯期间越战越勇，越看越嗨，光拥有一副结实的身板还不够，每次大赛医院急诊科都要收治各种因看球倒下的球迷。

怎样才能经得住世界杯的激情四射？记者特意采访了多位健康专家，并精心为球迷们准备了一份必备的观球健康手册。

■三湘华声全媒体记者 洪雷 实习生 吴思宁

熬夜看球小贴士

晚上早点睡，坚持睡午觉

今年世界杯最早一场比赛是北京时间的晚上12点，所以晚饭后，球迷们可尽早休息，12点比赛开始时再起来。在球赛间隙，也可以小憩一会儿，这对缓解疲劳很有帮助。熬夜过后，第二天难免犯困，充分利用中午的休息时间补觉，最好是半小时到1小时，这对恢复一天的精力大有裨益。

此外，上班族可在工作间隙做一些简单的运动，比如跳绳和压腿等。实在懒得动，你也可以在办公室来回多走动，这可以有效调整熬夜之后的萎靡状态。

饮食篇

●世界杯怎么吃？湘雅二医院营养科唐大寒教授给出了建议。

清淡饮食：首先要有鸡精或者鸡汤，可以补充身体所需要的养分，但是鸡精所含的盐分较高，高血压患者要小心摄取；其次是清淡的饮食，熬夜当天的晚餐里多选择蔬菜、水果等清淡的食品，比如吃根黄瓜，可以让熬夜时的精神较佳。

自制能量果汁：适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养丰富的果蔬汁。

装备篇

●看世界杯肯定不能光着膀子上阵，有几样“道具”一定要备齐。长沙市疾控中心专家给出建议。

药品：有心脑血管基础性疾病的患者，观赛时宜有家人陪同，并备好急救药品。

毛巾被：半夜起来看球，天气可能会比较凉，把毛巾被披在身上，这样您就不会受寒感冒。

闹钟：凌晨的比赛，您可以下了班后先睡一会儿，缓解一下疲劳，然后再精神抖擞地爬起来看球。但是，闹钟提醒音乐建议用较为舒缓的音乐。因为人在深度睡眠中突然被闹钟叫醒，会引起身体保护性的条件反射，体内肾上腺素水平迅速提高，心跳加快，血管收缩压升高，长期受到这种刺激，很可能导致一系列睡眠问题，甚至引发高血压。

护肤篇

●由于晚上熬夜得不到充足睡眠，皮肤中的水分和养分将会流失，从而出现皮肤粗糙、脸色偏黄、长黑斑和青春痘等问题，因而熬夜看球，护肤也是不可忽视的问题。

长沙市中心医院皮肤科主任、副主任医师田立红建议。

卸妆：人体皮肤在晚10点到11点进入晚间保养状态。用过化妆品或护肤品的美女球迷，熬夜前一定要记得把脸洗干净，以免粉层或油渍在熬夜后引发满脸痘痘。

面膜：如果有条件的晚睡族群，在这段时间里，一定要进行一次皮肤清洁和保养，锁水面膜是不错选择。

护眼：对于眼部，也可以用眼部精品保养5分钟。此外，在熬夜时，应该注重让室内空气保持通畅并有一定的湿度。

■制图/陈琼元



为看世界杯 球迷给老婆写“请假条”

@小棉花团团团：老公的请假条到了，到底批不批呢？

记者核实：市民徐女士的老公为保证世界杯毫无顾虑地看球，给她写了一张请假条。该请假条详细列出了世界杯期间，小组赛他要观赛的场次，并声明淘汰赛环节不容错过。

据了解，此前一个月，徐女士的老公每天按时回家，还包做饭、包打扫、包接送她上下班，“当时就觉得不对，问他只说是心疼我太累，现在狐狸尾巴终于露出来了。”

捧着老公的请假条，徐女士哭笑不得，“我又不是不准他看球，何苦呢？”而老公给她的回答是，“好老婆都是有契约精神的，一个月这么长，万一哪天惹你不开心了怎么得了，电视说不定都被没收了。”

徐女士说，冲着老公这句话，她也准备把“请假条”给批了，希望老公尊重契约精神，世界杯后继续赛前的良好表现。

■三湘华声全媒体记者 梁筱石

病假条300元一张 医院：管理严格 绝对是假的

@小小2333：终于在网上找到卖假条的卖家了，300一张好贵呀！到底买不买啊！我想看世界杯。求解！@Hi都市报

记者核实：近日，网上兜售“病假条”助球迷请假旷工的新闻频频见诸报端。

6月10日，记者也通过QQ与卖家取得联系，湘雅二医院的病假条300元一张，市中心医院的280元一张。对方再三声明自己的病假条绝对是真货，“包请到假”。他们要求记者先支付宝付款，后可当面取货，取货地为红星步步高。可记者拒绝一次性付款后，本次交易宣告失败。

稍后，记者采访湘雅医院得到回复：“网上卖的湘雅病假条绝对是假的！”湘雅医院称，医院的病假条管理制度严格，层层审核管理，不但要得到医务处签字，还要录入电脑系统接受卫生部门的定期抽查，随便开病假条将会受到行政降级处分。“任何医生都不会为了这点蝇头小利随便开病假条的。”

■三湘华声全媒体记者 梁筱石

恒源祥携手劳伦斯奖 助力学生体质提升

近年来，青少年体质不断下降引发各界忧虑，肥胖、豆芽菜型孩子和近视眼孩子的数量急剧增长……如何提高学生体质，已成为社会各界热议的话题。据悉，恒源祥集团于2014年6月9日在上海格致中学进行一场体育明星指导课，跨栏名将刘翔、有“跨栏王”美称的埃德温-摩西、俄罗斯体操名将涅莫夫将闪亮登场，指导学生现场跨栏、跳鞍马等，用实际行动鼓励学生们加强体育锻炼，增强体质。

对于上海中学生来说，能够获得摩西、刘翔、涅莫夫的亲自指导，相信得到的鼓励和促进会更大。

恒源祥联手劳伦斯奖，助力学生体质提高

不得不承认，体育明星效应有立竿见影的功效，也正因如此，不少企业会邀请体育明星加入到公益活动中，因为这会容易出现眼球效应以及双赢的现象。

“以中超形象大使身份来到上海的贝克汉姆把上海翻了个遍，这是一个值得思考的社会想象。”陈忠伟说，“这种效应确实是我们可望而不可及的，当社会大众看到体坛巨星和新偶像的时候，他们的心情是完全难以设想的。”

于是，通过种种努力，恒源祥集团获得了2015年劳伦斯世界体育奖颁奖典礼的举办权，明年这项有“体坛奥斯卡”美誉的颁奖盛典将在上海举办，这意味着此项盛事将首次来到中国。同时这也使得一场提升学生运动意识、助力学生体质提高的体育明星指导

课在上海格致中学落地开花。

据了解，劳伦斯的指导宗旨是通过体育促进社会进步，作为劳伦斯世界体育学会主席，今年60岁的爱德温-摩西曾说：“我们不能改变世界，但能够改变大众的想法。每年劳伦斯的大多数成员都在世界各地开展公益活动，我们希望这些活动可以带来好的影响。”

如今摩西和很多体育名宿在世界各地从事劳伦斯公益活动，把劳伦斯打造成独特的体育公益模式。英国中长跑名将塞巴斯蒂安-科说：“我们改变年轻人的生活，哪里有运动，哪里就会有改变。”

这一番话诠释了恒源祥为何会联手劳伦斯奖，助力学生体质提高。在陈忠伟看来，这一切都只为提高学生们对体育的兴趣，并逐渐养成受益终身的良好运动习惯。