

# 熬夜观赛？ 这些健康要点要牢记

四年一度的足球盛宴重磅来袭！2026年美加墨世界杯于6月12日正式拉开帷幕，由于时差原因，不少精彩对决集中在北京时间凌晨1点、3点，恰好与大众深度睡眠时间重叠。未来一段时间，熬夜观赛、久坐不动、情绪起伏、饮食不规律等可能成为广大球迷的常态。笔者在此提醒大家：享受赛事激情的同时，千万别让健康亮起“红灯”。



## 科学作息， 拒绝睡眠“红牌”

熬夜是观赛人群面临的首要健康隐患。连续熬夜会造成急性睡眠剥夺，打乱人体生物钟，不仅让人白天精神萎靡、注意力下降、记忆力减退，还会导致免疫力降低，增加感冒、口腔溃疡等问题发生概率，长期睡眠紊乱还容易诱发焦虑、烦躁等负面情绪，加重心脑血管负担。

对于凌晨场次比赛，不建议“硬熬整晚”。想看凌晨3点的赛事，可在前一晚提前2至3小时入睡，储备充足精力。观赛结束后大脑仍处于亢奋状态，可关闭电子设备，借助4-7-8呼吸法放松身心：吸气4秒、屏住呼吸7秒、缓慢呼气8秒，重复数次，平稳神经后再入睡。白天若产生疲惫感，健康人群可在中午小憩20分钟“回血”；存在慢性失眠问题的朋友，则不建议午休，避免夜间入睡困难。若睡眠问题持续加重，请及时前往专业医疗机构就诊。

## 平稳情绪， 守护心脑血管健康

足球比赛悬念迭起，进球、绝杀、点球大战等精彩场面，极易让球迷情绪剧烈波动，造成心率加快、血压骤升。中老年群体及患有高血压、冠心病

等基础疾病的人群，情绪大起大落会大幅增加脑卒中、急性心梗等急症风险，务必格外警惕。观赛时请保持理性心态，看淡输赢，避免过度呐喊、激动起身。有基础慢性病的球迷，观赛期间应按时服药。情绪激动时可尝试深呼吸、暂时离开屏幕等方式平复心情。

## 合理饮食， 避开夜宵“陷阱”

啤酒、烧烤、卤味是不少球迷的“观赛标配”，但高油、高盐、高辣的食物搭配酒精，会给肠胃、肝脏、血管带来多重负担，容易诱发急性肠胃炎、痛风、胰腺炎等疾病，熬夜状态下代谢能力下降，伤害会进一步加剧。

观赛期间饮食以清淡、易消化为核心。晚餐减少重油重盐菜品，多吃新鲜蔬菜、杂粮、优质蛋白。深夜观赛尽量减少额外加餐，若确实饥饿，可选择原味坚果、新鲜水果、温粥等健康食物，拒绝油炸食品、膨化零食。饮品优先选择常温白开水，远离冰啤酒、浓茶、浓咖啡，酒精会破坏睡眠结构，刺激性饮品让神经持续兴奋，两者叠加影响休息质量。

## 间歇活动，远离久坐伤害

一场足球比赛时长90分

钟，加上中场休息，球迷常连续久坐数小时。长时间保持固定坐姿，会导致颈肩、腰椎肌肉持续紧绷，引发脖子僵硬、肩背酸痛；同时下肢血液流速变慢，增加深静脉血栓风险。利用中场休息起身活动是最有效的防护方式。每场比赛中场间隙，起身慢走，活动脖颈、腰胯、手腕和脚踝，也可练习颈部“米字操”。久坐时歇性踮脚、抬腿，促进下肢血液循环。

## 科学护眼，缓解视疲劳

深夜在昏暗环境中紧盯屏幕，屏幕光线与周围环境形成强烈反差，加上专注观赛时眨眼次数减少，眼睛会出现干涩、酸胀、视物模糊等问题，长期如此容易诱发眼干燥症、视疲劳。夜间观赛务必开启柔和背景灯，减小光线反差刺激。每观看45分钟休息5分钟，每看完半场比赛抬头远眺窗外。有意识地主动眨眼，保持眼球湿润。赛事结束后可用温热毛巾热敷双眼，促进眼周血液循环。

## 理性观赛，量力而行

本届世界杯赛程密集，想场场追直播并不现实，建议大家量力而行，理性观赛。

长沙市疾病预防控制中心  
(长沙市卫生综合监督执法局)  
健康促进科 许黎

# 运动猝死预警： 身体发出的“红线信号”，你读懂了吗？

近日，一项覆盖广东地区2007至2021年、涉及374例运动相关猝死事件的研究引发广泛关注。数据显示，篮球、跑步、羽毛球三类运动相关的猝死人数占比超过60%，而更令人痛心的是，在这些突发意外中，仅有6%（23人）得到了及时现场救助。冰冷的数字背后，是一个个本可挽回的生命。

医学上，运动性猝死常源于潜在心脏疾病的“引爆”。剧烈运动时，交感神经兴奋、血压骤升、心肌耗氧激增，若冠脉存在斑块、心肌存在肥厚或离子通道异常，便极易诱发恶性心律失常或急性心梗。而篮球与羽毛球的高强度对抗、跑步的长时耐力消耗，恰恰对心

血管系统提出了极限挑战。

比意外更可怕的，是身体早已发出的求救信号被忽视。研究提醒，若近期存在过度疲劳、情绪激动，或出现发作性胸痛、胸闷、心慌、咽部紧缩感、左肩背部放射痛等不适，这绝非“忍一忍就过去”的小毛病——它们是心脏在剧烈运动前亮起的“红灯”。此时坚持运动，无异于让疲惫的心脏强行冲刺，意外往往在这一瞬间发生。

然而，比预防更关键的防线，是“黄金4分钟”的现场急救。本次研究中高达94%的案例未能得到现场救助，折射出公众急救技能的普遍缺失。一旦身边人倒地、呼之不应、呼吸异常，第一时间启动心肺

复苏并尽早使用AED（自动体外除颤器），能将生存率提升数倍。每延迟1分钟，存活率下降7%至10%——时间就是心肌，时间就是生命。

生命从不拒绝运动，但拒绝盲目与侥幸。请记住三条“铁律”：

1. 不适不运动 胸痛、心慌、严重疲劳时，果断停止锻炼，及时就医排查；
2. 运动有节奏 避免“突击式”剧烈运动，遵循热身、循序渐进、冷身的科学流程。
3. 急救人人学 掌握基本的心肺复苏技能和AED使用方法，关键时刻你就能成为身边人的“守护神”。

健身教练 林舒

# 科学夜跑， 避开夏日运动误区

躲开白天高温暴晒，夜跑成了很多人夏日运动的首选，但夜间跑步也有不少讲究。安排不合理反倒会影响身体状态，出现睡不好、肠胃不适、身体疲惫等问题。如何做到科学夜跑？一起来了解。

时间方面，建议选择19点至21点夜跑，此时气温下降、光线条件适宜。运动时长和距离切勿贪多，日常锻炼跑5公里就足够。高强度运动易使交感神经持续兴奋，打乱作息节律，影响入睡与睡眠质量，运动强度以心率不超过正常心率两倍为宜。

关于空腹还是饭后跑，普通人短时间低强度跑空腹没问题，但容易低血糖的人群和体力不佳的老年人不建议空腹跑。如果是中等强度运动，建议餐后一小时再跑；高强度运动则需餐后两小时。

夏季运动出汗多，大量出汗不仅带走水分，还会造成钠、钾、镁等电解质流失。只单纯补水并不够，电解质失衡容易引发肌肉抽筋、手脚发麻、浑身乏力、头晕恶心，严重时可能导致脱水。中高强度运动超过40分钟且出汗量多时，要及时补充电解质饮料，每15~20分钟补充150~200毫升，少量多次。日常饮食中，香蕉、番茄、西瓜及深色蔬菜电解质含量丰富。

出汗量越大是否代表减脂效果越好？其实不然，减脂与运动强度和时长直接相关，建议每周进行150~300分钟中等强度有氧运动来控制体重。另外，夏季温度虽高，肌肉同样需要热身。不做牵拉，肌肉活动不开，突然发力仍会导致损伤，所以夏天的热身同样必要。

北京大学第三医院运动医学科  
主任医师 谢兴 助理研究员 刘伟

# 用跑步机跑步更伤膝盖吗？

现在使用跑步机健身的人多了起来。一些跟跑步机有关的说法也不断出现，比如有人认为“机跑”比“路跑”更伤膝盖。那么，用跑步机健身的利弊到底是什么？

## 利

“机跑”更省力 人在室内跑步时需要克服的空气阻力较小，且跑带的弹性也会减少体力消耗，因此机跑比路跑更省力。

对膝盖伤害更小 人在跑步时，膝盖要承受很大的压力。跑步机的跑带比柏油路更有弹性，对膝盖的伤害更小。优质跑步机的缓冲效果甚至比塑胶跑道还要好。

## 弊

没有“路跑”锻炼充分 从锻炼效果看，机跑时股二头肌和股直肌活动较多，而股外侧肌收缩较少；路跑则能锻炼到更多的腿部肌肉群。机跑是模拟运动，对心肺的锻炼不如路跑。

机跑比较单调、难坚持 机跑容易造成精神疲劳，如果没有音乐辅助，乏味程度可见一斑。而路跑时可以欣赏风景，运动过程更加丰富有趣。

## 使用跑步机注意事项

热身很重要 可先做些拉伸动作，让肌肉适应后再跑。

集中注意力 特别是提速时，一定要集中注意力，避免不小心踩到边缘摔倒。

跑完不要马上停下 跑完直接停下会使身体不适，应先慢走一段时间进行缓冲。

不要盲目追求成效 很多人减肥心切，使用跑步机时间过长，以致疲劳过度、损伤身体。建议每天机跑1次，每次30分钟左右为宜。

刘桂云