

熬夜看球赛 小心健康亮 红灯

看球时尽量避免长时间久坐不动 ,不要躺着看 ,看球后忌倒头就睡

记者 林长凯/文 通讯员 张勇 张再杰/制图

啤酒、烧烤、零食……四年一度的世界杯激战正酣,对于中国广大球迷来说,由于时差关系,这一个月既是激情的狂欢,又是痛苦的煎熬——熬夜看球。开赛不到半个月,有媒体报道,广东一名37岁男子在酒店通宵看球猝死,苏州一男子疑因熬夜看世界杯猝死,湖南一19岁大学生疑熬夜看世界杯后猝死,上海一名30岁的球迷因彻夜看球导致脑卒中死亡……

离世界杯决赛还有近20天,经过近半个月的熬夜,很多球迷身体亮起“红灯”。医生提醒,有基础病的球迷只有做足准备,才能充分感受世界杯带来的激情。

合理调控看球情绪

赛场上足球队员激情四射,电视机前三五好友一起看直播,球迷的情绪长时间处于兴奋状态。这种状态对于普通人来说可能没有什么,但是对于患有心脑血管病等慢性疾病的人来说,一定要注意了。市中医院心血管内科主任医师管霞飞说,紧张兴奋的观战情绪促进大脑内促肾上腺皮质释放激素的分泌,引发体内几种兴奋性激素大量分泌;同时

人体交感神经兴奋增强,血压升高,心跳加速,呼吸次数增多。熬夜看球免不了吃零食、抽烟喝酒,这一切都会让心脏负担加重。若先前就有高血压或冠心病,加上熬夜,心脏负担过重,心脏衰竭或猝死可能会突然降临。对此,管霞飞建议,看球时要合理调控情绪,尽量使自己情绪平稳,心脏病患者更需注意,应该在家人的陪同下看球,如突

发心脏病,家人需尽快将患者送医院治疗。

另外,熬夜阳气损耗很大,容易导致气血不足。因此,球迷在熬夜看球时可以适当地吃一些酸梅汤、蜜糖水等味道酸甜的食物,这样不仅能补充能量,而且还可以防止阳气损耗过大。但是不宜喝咖啡、浓茶以及吃大量的甜食和油炸食品,这样不利于睡眠。

看 40 分钟球赛至少休息 20 分钟

世界杯进行的零时至6时,恰是人类的最佳睡眠时段,熬夜看球,易使内分泌代谢失调,打乱植物神经功能调节,人体会产生心慌和疲乏无力,抵抗力减弱。长期睡眠不足,还会引起判断力减弱、思维迟钝、协调功能不良,会造成食欲减退、消化不良、免疫功能下降。熬夜看球还会引起眼睛干涩和视疲劳,严重的会造成视力下降。

“长时间盯着电视机,眼球转动少,眨眼次数减少,会导致泪液大量蒸发,使泪液无法适当地保持眼球表面的湿润,容易患上干眼症。”市人民医院眼科副主任吴亮告诉记者,高度近视的人和干眼症患者都不适合长时间看球赛,他们本身视力较差,熬夜用眼比正常人更易疲劳,尤其是有青光眼发病倾向的人更要注意。而对于干眼症患者来说,如果不能



熬夜看球有风险保持健康才是真

近期,球迷因熬夜看世界杯,从心脏病突发到憋尿熬出病,再到孕妇连续熬夜兴奋流产,萌警官提醒各位球友且看且珍惜。

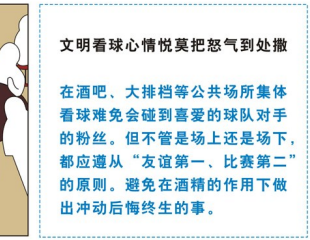
看球勿扰民控制音量阀

根据《物权法》第90条规定,不动产权利人不得违反国家规定弃置固体废物,排放大气污染物、水污染物、噪声、光、电磁波辐射等有害物质。否则将会引发民事纠纷。



文明看球心情悦莫把怒气到处撒

在酒吧、大排档等公共场所集体看球难免会碰到喜爱的球队对手的粉丝。但不管是场上还是场下,都应遵从“友谊第一、比赛第二”的原则。避免在酒精的作用下做出冲动后悔终生的事。



喝酒熬夜伤身体疲劳酒驾更要命

本届世界杯赛事多集中于深夜和凌晨,交警蜀黍提醒,球迷在酒吧等公共场所聚集观赛大量增多,容易出现酒后驾驶、疲劳驾驶等交通违法行为。



赌盘是副捕兽夹输球输钱又累家

球迷们把注意力都集中在精彩赛事中,偶有人总想借助世界杯赌球来发一笔横财“十赌九输,不赌不输”所以请做一名本分的球迷,遵纪守法,绝不参与赌博,如遇此类情况或有关线索请及时报警。





宁波银行

BANK OF NINGBO

■2007年深交所上市 股票代码：002142

■2013年品牌价值被英国《银行家》杂志评为全球第263位

理财产品	理财期限	起售金额(元)	认购期	到期日	预期年化收益率	每十万到期参考收益(元)
E点通 5055号 (移动专属)	42天	5万\30万	6月25日-6月30日	2015.8.12	5.8%-5.9%	667.39
惠添利 2291号 (分行专属)	90天	5万\30万	6月25日-6月30日	2014.9.29	5.9%-6.0%	1454.79
惠添利 2292号 (专属理财)	187天	100万	6月26日-7月1日	2015.1.5	6.2%	3176.43
惠安心 1015号 (保本型)	89天	5万	6月26日-7月1日	2014.9.29	5.5%	1341.09
惠添利 2297号 (温州专属)	89天	5万\30万	6月26日-7月1日	2014.9.29	6.0%	1463.01

理财非存款 投资须谨慎

瑞安支行 66816200 瑞安市安阳新区罗阳大道1301号

[相关链接] 看球小忠告

忠告一 生活规律、起居有常,不要为了足球夜以继日,而忘了享受足球的本钱。健康的身体。

忠告二 看球时尽量避免长时间久坐不动,看一会儿应适当走动或站立,以免前列腺部位直接持续受压,加重前列腺充血。

忠告三 平时多饮水、多排尿,不要为了看球赛,连上卫生间的時間都舍不得,通过尿液经常冲刷尿道,可以帮助分泌物排出,防止各类男科病。

忠告四 夏季夜晚看球空调温度不要调得太低,要防止颈部

受凉,注意下身保暖,看电视时最好不要躺着看。

忠告五 看球后熬夜忌倒头就睡。先冲个凉,做好皮肤的清洁,然后可以口服一些能改善睡眠、稳定情绪、消除疲劳的保健品。如果做不到,也请尽量保持室内的安静和阴暗,避免在光线强烈的环境下睡觉。如果在球赛结束后还处于兴奋状态,很难入睡,可以进行热敷,促进血液循环,起到安神、助睡眠的作用。例如热水熏洗双脚,用温热毛巾放在头顶部百会穴热敷,持续热敷数分钟,当然夏天热敷温度要适当调节。

瑞安日报培训中心 2014 年暑期班招生简章

瑞安日报培训中心自成立以来,凭借优秀的师资、先进的理念和《学周刊》、瑞安日报升学宝、微信公众平台、学通社等平台已成为深受学员和家长欢迎的教育品牌项目。在2014年暑期班中,我们将进一步扩大师资,完善教学环境,让学生在更加精彩的课堂中和更加轻松的氛围中得到系统的训练,达到以优良的收效和丰厚的回报。

一、小记者写作班

(一)招收对象

喜爱新闻采访,对写作感兴趣或作文基础薄弱的二年级至六年级的学生。

(二)培训方式

根据实际情况,采取课堂作文教学为主,社会实践(采访、采风)为辅的方式。

(三)学员权利和待遇

1.学员在学习期间,正式成为中国人民大学·中国少年新闻学院温州分院学员和瑞安市学通社小记者,享受各类活动和采访的权利和待遇。

2.《瑞安日报》学周刊 “瑞安日报升

学宝”微信公众平台都作为学员的创作园地,优秀习作均可发表,让学员的作品成为全市数十万读者共同阅读的文章,更优秀的作品将被推荐到《中国小记者报》等报刊杂志上发表。

(四)时间安排

2014年7月初至8月中旬,每周3次,课时16节。

二、小升初语文衔接班

(一)招收对象

即将升入初中的六年级毕业生或语文基础薄弱的初一年级学生。

(二)培训方式

采取课堂作文教学和语文阅读理解(文言文理解、现代文理解)相结合的方式。专项突破作文和阅读,提升语文综合素质,为语文教学推优给力。

(三)时间安排

2014年7月初至8月中旬,每周3次,课时16节。

三、语文阅读理解高效班

(一)招收对象

语文基础知识以及阅读能力较为薄弱的三至六年级学生。

(二)课程目的:

1.拓展语文知识;2.提升阅读分析、理解、概括能力;3.掌握应试方法和答题思路;4.全面提升语文综合实力。

(三)时间安排

2014年7月初至8月中旬,每周3次,课时16节。

四、儿童美术初级班

(一)招收对象

4-8岁对美术有兴趣的儿童

(二)培训方式

由温州市美术家协会会员为教育做安排与指导,中国美术学院毕业的老师主教。通过传授空间、色彩与线条的简单运用,提高儿童绘画水平与兴趣,加强儿童的绘画想象空间。教学内容:简笔画、蜡笔画、水彩画、水粉画。

(三)时间安排

2014年7月初至8月中旬,每周3次,课时16节。

五、儿童美术中级班

(一)招收对象

9-12岁对美术有兴趣的学生

(二)培训方式

由温州市美术家协会会员为教育做安排与指导,中国美术学院毕业的老师主教。通过传授空间、色彩与线条的运用,提高学生绘画水平,加强学生的绘画想象力和审美意识。教学内容:简笔画、蜡笔画、水彩画、水粉画。

(三)时间安排

2014年7月初至8月中旬,每周3次,课时16节。

报名时间:即日起至7月5日(节假日可电话报名),额满将提前结束报名。

报名地点:瑞安市云海花苑二期2幢1A室

瑞安日报大楼一楼市民服务中心(安阳新区安福路30号)

上课地点:瑞安市云海花苑一期2幢1A室

联系方式: 66883918 13706688086