

上班追球连轴转？ 这样看世界杯 球迷“熬夜不遭罪”



2026美加墨世界杯的比赛,因北美时差原因,多数重磅焦点赛事都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?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。

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“犯困开关”。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,关键是选对食物、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,喝了小口喝温水、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: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。

据北京青年报

普通高血压患者 建议早晨服用降压药

很多高血压患者会纠结一个问题:降压药究竟该早上吃,还是睡前吃?合理的服药时间,不仅能平稳控制全天血压,减少血压波动,还能提升用药依从性,降低心脑血管事件风险。

想要科学管理血压,服药时间选择需遵循核心临床原则。首先,优先选择长效降压制剂,每日只需服药一次。长效药物能够平稳覆盖24小时血压,避免早晚血压大幅起伏,贴合人体正常血压节律,是临床一致推荐的首选方案。

其次,服药的核心原则是规律固定、方便坚持。高血压是慢性终身性疾病,长期规律用药远比纠结早晚差异更重要。服药时间应贴合个人生活作息,每天固定同一时间服药,养成习惯,从根源上减少漏服、断药的情况,保证药效持续稳定。

对于绝大多数高血压患者来说,早晨服用降压药是首选方案。多项大型随机对照研究证实,和晨起服药相比,夜间或睡前服药,并不能额外降低心脑血管疾病发生风险。不仅如此,睡前服药容易被忽视、遗忘,长期来看服药依从性更差,反而不利于血压长期稳定控制。因此,临床不建议常规推荐所有人睡前服用降压药,仅针对特殊血压类型人群酌情调整。

当然,并非所有患者都适合晨起服药,夜间高血压人群需要区别对待。健康人群血压多呈昼高夜低的杓型节律,而部分高血压患者存在非杓型血压,夜间血压持续偏高,长期居高不下会加重心、脑、肾脏负担。通过24小时动态血压监测或居家多次血压测量,一旦明确存在夜间血压升高,可在医生指导下,将部分降压药物调整至晚间服用,针对性控制夜间高压,属于个体化的精准治疗方案。

同时,晚间服药存在明确适用限制,并非人人可行。从用药安全来看,青光眼患者不建议夜间服用降压药,存在潜在健康风险;利尿剂类药物也不适合睡前服用,易导致夜间频繁起夜,影响睡眠质量。

在日常诊疗中,可根据自身情况简单参考对应方案。普通高血压患者,无血压节律异常,统一遵循早晨服药;检查确诊夜间血压偏高、非杓型血压人群,由医生评估后调整为晚间给药;经常漏服、依从性较差的患者,优先选择自己最容易记住的固定时间服药,保证规律用药。

切勿凭感觉自行更改服药时间,如果想要调整服药时间,要先完善动态血压监测,明确自身血压波动特点,再由医生制订个性化用药方案。

据大河健康报