

专家提醒

市民尽量避免熬夜看球赛



市民在酒吧里开心地看球赛。

茂名晚报讯 记者邓晖晖 由于世界杯球赛在中亚国家卡塔尔进行,有些比赛的时间会在我国北京时间的深夜,所以有不少球迷熬夜看球。众所周知熬夜对身体伤害巨大,过往熬夜看球导致猝死的案例也有很多,但为了世界杯熬夜在球迷眼中总是值得的。昨日,茂名晚报记者采访了市中医院医生,听听专业人士对市民熬夜看球赛有什么建议。

“熬夜对身体的伤害非常大,身体可能会出现失眠、头疼、胸闷心悸等症状。”市中医院办公室主任、治未病科副主任熊霸建议,看球熬夜也要尽量健康地熬夜,“一定要量力而为,每个人体质不同,有的人连续熬夜都没有什么问题,有的人则不行,不太重要的比赛可以舍弃不看,尽量做到不长期连续熬夜看球。也可在熬夜前睡上两个小时,即便是睡不着也可以闭目养神。有很多人在熬夜看球后选择白天补觉,也是很好的选择。但过度补觉反而会影响既往的睡眠习惯

和规律,可以按熬夜时长和午睡时长4:1的比例来补觉。”

熊霸还温馨提醒各位熬夜看世界杯的市民,由于熬夜时体内会丢失大量水分及维生素B,所以熬夜前的晚餐可以多吃一些鱼、蛋、动物肝脏等。此外,不少市民在熬夜看球时都喜欢喝啤酒、咖啡,吃零食或夜宵,这些都是潜在的健康杀手。如果摄入太多会增加消化系统负担,更好的选择应是蔬菜水果等,比如圣女果以及猕猴桃。不能熬夜的人最好不要喝咖啡、浓茶或功能性提神饮品。

“足球比赛存在各种不确定性,世界杯比赛尤为如此,球迷情绪紧绷甚至崩溃。因此市民在熬夜看球时要注意情绪控制,夜晚血管脆弱性增加,过于激动容易出问题,也可能影响邻居正常休息。”熊霸给各位熬夜球迷的忠告是,希望市民在世界杯期间享受足球带来的乐趣之余还要保证自己的身体健康,毕竟“熬夜看球一时爽,一直熬夜一身伤”。



熬夜看球赛,女球迷也疯狂。

迎接世界杯消费潮

我市各经营场所严格做好常态化疫情防控工作

茂名晚报讯 记者邓晖晖 四年一度的世界杯赛事如火如荼进行中,我市市民观看2022年卡塔尔世界杯赛事的热情高涨。昨日,茂名晚报记者走访了我市多家茶楼、茶餐厅和酒吧,看看疫情防控常态化期间经营场所如何做好疫情防控工作。

在文创街,观看世界杯球赛的氛围浓厚,这里是球迷的聚集地,每天晚上十点之后人气就旺了起来。记者在文创街看到,进入场所需要扫码测温,佩戴口罩。

“我们都能理解这个做法,毕竟疫情期间,做好防控工作是在保护自己。”市民黄先生是和朋友来酒吧看世界杯的,他说酒吧的管理很到位,“相比以前,座位都隔开了好多,虽然少了点气氛,但也更加安全了,看球赛也更

加安心。”

“为了迎接到来的世界杯消费潮,我们每天都会进行消毒作业,每位员工必须持24小时核酸记录才能上班,力求做好每一项疫情防控工作,给顾客一个安全的消费环境。”文创街的一位酒吧负责人告诉记者,世界杯开赛以来,该酒吧在疫情防控工作上没有丝毫松懈,“只有常态化疫情防控工作做好了,顾客才会愿意来这里消费。毕竟今年的经营受疫情影响太大了,世界杯消费潮是我们抓住的一个商机!”

记者在其他茶楼、茶餐厅等经营场所看到,扫场所码入场已经成了常态,在卫生间处也都配备了消毒洗手液,服务员全都戴口罩进行服务,给球迷们创造了一个安全的观看世界杯的环境。



为世界杯欢呼。



精彩的球赛。茂名日报社全媒体记者李颜东 摄