

有人连续看球进了医院 这份熬夜不遭罪攻略请查收

2026美加墨世界杯激战正酣,由于时差原因,多场焦点比赛集中在北京时间深夜及凌晨。国内球迷挡不住赛事诱惑,同时又面临着熬夜引起的身体“反噬”。看球、上班“连轴转”,如何才能降低熬夜损害?记者采访了心血管内科、神经内科、消化内科和临床营养科四位专家,请他们给上班族球迷整理了一套健康观赛方案,让大家既能安心尽兴看球,又能守护好自身健康。

1 熬夜看球只可偶尔为之 合理安排补觉能够“回血”

不少球迷心中存在一个普遍误区:偶尔熬次夜无伤大雅,白天补一觉就能彻底恢复精力。但从医学层面讲,这种“补觉补救”只能缓解一时的疲惫,根本无法弥补熬夜带来的身体损伤。

宁波市医疗中心李惠利医院神经内科卢苗青主任医师介绍,人体睡眠调控是睡眠稳态驱动力、昼夜节律与神经环路三方精密协作的结果,不要轻易打破。短时间缺觉,可以靠白天睡觉补一补;长期频繁熬夜,则会不断打乱固有生物钟,彻底紊乱昼夜节律,久而久之容易诱发持续性失眠、心绪焦躁、专注力衰退等一系列问题。

褪黑素是大脑自带的“困倦开关”,直接掌控人体困意:白天光照充足时,褪黑素分泌被抑制,人自然保持清醒;到了夜晚光线变暗,褪黑素大量分泌,身体才会产生睡意。即便白天睡足一整天,日光仍会压制褪黑素释放,因此单纯靠白天补觉,修复不了长

期熬夜造成的身体损伤。

根据世界杯赛程,每天的比赛都是从北京时间深夜开始,甚至还有清晨场。“球迷们在享受世界杯带来快乐的同时,还是要尽量适度、有选择地观看,以免影响学习、生活和工作,尤其是健康。”卢苗青建议,如果第二天要正常上班,那么建议在比赛前先睡一觉。赛前一小时闭眼眯一会儿即可,如果深度睡眠时被突然叫醒,会头昏脑胀,事后更容易失眠。

看完比赛转播,短时间内就不要再接触电子产品了,不要被比赛短视频、网友评论等影响思绪,及时从赛况中抽离。“可以试试4-7-8呼吸,也就是鼻吸4秒、屏息7秒、嘴巴缓慢呼气8秒,不用死板卡秒,放慢呼吸平复心情即可。”卢苗青说,遇上清晨场次的比赛看完无法补觉,可以在自然光下简单活动片刻,快速调整状态,也可以利用午休时间在办公室补觉。

2 一连三晚熬夜看球打游戏 19岁小伙心率飙升至201次/分钟

除睡眠节律外,人体各大脏器同样有着固定的昼夜运转规律。19岁小伙王兴(化名)仗着年轻身体好,肆意熬夜透支,结果被送进了抢救室。

身高190厘米、体重110公斤的王兴看似健壮,实则长年久坐缺乏运动,三餐重油重盐,作息紊乱。两年前他便偶发胸闷心慌,虽然休息后好转,但仍未重视。本届世界杯期间,他连续三天昼夜不休,一边联机游戏一边看球,情绪随赛况大幅起伏,只依靠功能饮料、奶茶提神,全程没有充足睡眠。

第三天傍晚,王兴突发胸闷气短、浑身冷汗、心跳剧烈,休息后症状毫无缓解,家人紧急将他送到李惠利医院。医护人员检查时发现,王兴心率高达201次/分钟,而正常成年人静息心率仅60次/分钟-100次/分钟,王兴属于重度心动过速,会阻碍心脏供

血供氧,严重时可致晕厥、心肌受损。经检查,他确诊阵发性室上性心动过速,心脏存在异常传导通路,如同电路短路。

接诊医生岑泽民解释,这类心脏异常多为先天存在,平日无明显症状,在熬夜、情绪剧烈波动、常喝提神饮料、肥胖、不良饮食等多重因素刺激下,极易诱发心脏异常放电。医院先用药稳定住王兴的心率,再为他开展射频消融微创手术,术后他的心率恢复平稳,不适症状消失。

心血管内科楼柯楠主任医师提醒球迷们,室上速高发于年轻人群体,通宵看球、情绪激动、常喝功能饮料、肥胖均是高危诱因。如果突发心慌、心跳加速,不可硬扛,单次发作就会损伤心肌,反复发作可能造成心脏永久损伤。一旦出现心动过速,可以平躺,做瓦氏动作缓解,若无效需立刻就诊。



漫画:严勇杰

3 消化内科急诊患者增多 吃得急、吃得太冷太热都不行

世界杯期间,消化内科患者人数增加。邵晓娜副主任医师告诉记者,半夜接诊的异物卡喉患者比平时多了一些。“烤鱼、牛蛙等重口味食物是球迷们喜欢点的夜宵,一边看球一边吃东西,注意力容易分散,很容易被鱼刺或骨头卡住,不得不到医院来取异物。”

她提到,熬夜吃这类重油重盐的食物再加上饮料或酒精,很容易引发急性胰腺炎。如果出现上腹持续剧痛,疼痛放射到后背,伴随呕吐、出冷汗,要立即去医院,切勿居家硬扛。

“急性肠胃炎也是比较常见的,大多源于冷热混吃和情绪激

动时暴饮暴食。”邵晓娜说,球迷看球过程中情绪波动较大时,交感神经兴奋,胃肠道蠕动和消化功能可能受到影响,此时若再暴饮暴食,容易引起胃部不适、消化不良等症状。另外,热烧烤、热卤味搭配大量冰饮,容易刺激胃肠道,增加胃部不适和胃痉挛发生的风险。

所以,吃完夜宵不要马上躺下,否则容易引起食管反流。邵晓娜建议,吃完需静坐片刻或站起来消化一会儿。如果出现轻度胃部不适,应暂时停止进食,适当休息并观察症状变化;如疼痛持续或加重,则及时就医。

4 夜宵如何吃得健康 这份清单请收好

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。到底如何加餐才合理?李惠利医院临床营养科金科美主任认为,选对食物、把控时间和分量是关键。

她并不推荐将烧烤、卤味等作为夜宵食物,但为了看球的气氛,如果要吃,只可少量食用。她比较推荐把黄瓜、小番茄等当作零食;渴了小口喝温水,饿了来一杯无糖酸奶,可以减轻肠胃负担。

为了避免踩雷,金科美专门整理了一份零食黑名单和优质零食清单,建议大家根据此下单。

盐焗坚果、卤花生、麻辣毛豆、卤味鸭货等重调味类,往往盐分偏高,可能增加水肿、血压波动风险;薯片、锅巴、炭火烤串等油炸烧烤类食物,油脂较重,吃了容易造成积食、反酸;功能饮料、果粒酸奶、奶茶等提神类甜饮,由于含糖量

高,喝了会加重疲惫,且咖啡因会导致难以入睡甚至彻夜难眠。

不妨试试这几款扛饿又解腻的健康食品:圣女果、黄瓜、胡萝卜等解腻果蔬可以少量生吃,但不推荐蘸酱料,避免额外糖分、盐分摄入;少量原味坚果搭配常温无糖酸奶的组合可抗疲劳,补充能量,缓解饥饿;吃少量的玉米、红薯,饱腹感十足,升糖相对平缓,对后续睡眠影响较小。

“酒水能不喝尽量不喝。”金科美解释,熬夜时身体代谢负担加重,过量饮酒还伤身。实在想喝的话就少喝慢喝,不要空腹喝,可以搭配低脂健康的夜宵食物。

最后要提醒球迷朋友的是,上述所有方法只能降低熬夜带来的损伤,没办法完全抵消身体消耗。建议分场次观赛,不必每场都熬夜死守。

记者 陆麒雯
通讯员 张林霞 徐晨燕