



令人热血沸腾的“欧洲杯”开幕了,这四年一度的体育盛宴对于球迷来说是绝对不能错过的,哪怕我们与地球的那一端隔着几个小时的时差,哪怕我们无法亲临那激情四射的足球战场……为了我们心爱的球队,拼了!不过你有没有想过,当你牺牲睡眠彻夜守在电视机前奋战的时候,你的身体正在向你亮红牌!

## 熬夜看「欧洲杯」 身体亮红牌

### 饮啤+夜宵 消化道受不了

球迷常爱与朋友相约,边看比赛,边痛饮几杯冰啤啤酒,最好加上一些小菜。然而酒精具有一定的利尿作用,且对胰腺影响大,冷刺激还易引发肠胃道缺血,甚至诱发急性胰腺炎。同时啤酒含高热量,熬夜看比赛,吃喝后再睡觉,还会导致发胖。

不过看球会消耗能量,观赛用何佐餐才能健康又果腹?专家建议,最好在上半场吃,下半场尽量不要吃,否则比赛结束后可能会撑得睡不着。热量高、难消化的“烧烤+啤酒”组合不是好选择,膨化食品、鸭脖、鸡脚和甜食也不是理想选项。不妨考虑碳水化合物如粥、面包等。其实,观赛最佳佐餐食物是水果,能补充维生素、水分。

### 强制眨眼 眼镜族要用人工泪液

正常眨眼频率是每分钟20次,而看电视屏幕可使眨眼频率下降到6次。因此,长时间看电视转播,会出现视疲劳和干眼症。例如看球次日,眼睛累、肿痛、干涩、不自觉流泪、视物模糊、视力下降,有人甚至会出现头痛、眉心痛等症状。有高度近视者甚至出现视网膜脱离。建议在观球时,和电视机的距离至少保持在三米以外。

“眼镜族”或者有干眼症病史者看比赛时可使用人工泪液润眼。人工泪液滴的次数不限,只要感觉眼干涩就滴一次,戴隐形眼镜者滴前最好摘掉隐形眼镜。眼睛出现红肿热痛的感觉后,可用热毛巾敷头面部。还可采用物理降温,即睡觉前可用冰袋给眼睛降温。

### 腰背加靠垫 空调别直吹

一场比赛九十分钟,窝在沙发上或者躺在床上,长时间保持一种姿态,脊椎吃不消,尤其是颈椎病、

腰椎间盘突出“老病号”,易导致病情加重。也有不少二三十岁的年轻人看完比赛后,突然出现头晕、颈腰痛、肩背麻木等症状。

有人喜欢去清凉的酒吧扎堆看球,或者在家打开空调、风扇迎面直吹。然而,小关节、颈部肌群受凉后,血管神经痉挛,引发供血不足,次日会出现头晕、耳鸣、恶心、眩晕等症状。因此,电视摆放位置不要过高,最好屏幕中心和视线相平,观看时尽量不要一直保持一种姿势,尤其要避免长时间低头或者仰头。避免风扇、冷气直吹颈部和腰部,最好在暴露部位盖披肩或毛毯,避免夜深露重寒邪侵体。

观看比赛每隔半小时后要起来走动,尤其是高血压、高血脂、高血糖患者更应如此。可做颈部的前屈后伸或者旋转动作、扩胸、弯腰,或者将双手交叉放头枕部,头颈用力向后,双肘向前,此举可缓解肌肉疲劳,预防颈椎病。

### 睡眠紊乱 从“不愿睡”到“睡不着”

不少球迷经历了“足球月”后,纷纷患上了失眠症,从“不愿睡”变成了“睡不着”,正常的生活作息完全被打破。会诊专家认为,病号首先面对的是熬夜带来的睡眠节律紊乱、精神疲倦问题。过去曾经出现过球迷彻夜连追两场比赛,即使四点敲响终场哨,但他因精神过度亢奋,久久难以入睡,睁眼熬到天亮,继续上班。结果白天精神萎靡,疲惫不堪,工作容易出错,一周不到,人就支撑不下去了。更重要的是,由于睡眠节律被打乱,比赛过后睡眠质量仍难保证,想睡都睡不着,需要很长时间才能恢复。

熬夜观赛要讲究策略,年龄大小决定熬夜时间的长短,有心脑血管疾病和高血压的患者不建议每场都看,更不能一夜两次连续作战,应给自己留足休息时间。在家办公的SOHO一族、放假的学生如果熬夜看比赛,白天应补觉,并适度运动,储存体力。宁恣

## 跨美婚恋办周末单身交友活动

本报活动部和跨美共建本市常态化周末交友平台

一场有组织的交友活动可以很好地交流和交友美好地结合在一起,既可以避免直接相亲时的尴尬,又可以在自由的交流中让爱情的种子在不知不觉中悄悄地发芽,尤其对许多80后和90后的白领单身最为适合,从6月15日开始,由本报活动部联合跨美交友网(www.kuamei.com)共同策划创建的本市首个常态化周末交友平台将正式开始运营,平台将面向本市22-40岁左右的白领单身人群,为他们提供一个可以认识异性,增加交流的机会,如果你符合条件需要参加,可以选择下列周末活动时间报名参加。

1. 本周五6月15日-晚餐聚会交友  
时间:19:00-22:00 内容(吃饭,聊天,交流)邀请人数50-100人

2. 本周日6月17日-五星级酒店高端单身聚会  
时间:14:00-17:00 内容(轮桌交流,穿针引线)

如果你想参加报名上述活动可以拨打021-62662765或登录官网www.kuamei.com报名

附注:跨美交友网由外资投资的上海跨美婚恋交友中心创建,有政府颁发互联网和婚姻介绍双重资质,除擅长策划各类白领交友活动外,也为单身人士提供高端红娘牵线服务。

茅台路上服商厦 中山公园龙之梦9楼

## 上服集团真丝T恤父亲节好礼大放送

全场品牌衬衫海螺60元 满288元送128元骨瓷三件套

上海服装集团主办夏季真丝T恤节在茅台路和中山公园龙之梦9楼同时举行。中国知名真丝品牌水袖秀、繁莹等推出了香云纱、桑蚕丝、棉麻等各种真丝面料近万新款,现推出工厂直销价格低至20元,指定专柜满188元送男袜,满288元送骨瓷三件套。

580元梦中狼免烫衬衫75元 海螺衬衫60元 父亲节期间,梦中狼、海螺品牌的全棉衬衫免熨烫可机洗,专柜500多元的衬衫,这里只卖75元,并为体型偏胖的消费者提供特大尺寸。

冠军鹿桑蚕丝针织衫99元 水袖秀丝麻裤59元 冠军鹿品牌推出最适合本季的桑蚕丝开衫,贴身舒适,款式众多,原价598元,现秒杀价99元。中国著名丝绸品牌水袖秀推出了全棉麻长裤贴身舒适透气,现推出59元秒杀。免烫真丝原价780元,现价最低138元。

特大尺寸真丝女装繁莹原价380元现78元 为满足不同消费者的需求,本次真丝节中水袖秀、寒布仕、繁莹等都配备了从S号到7XL的尺码,让体型较大的女士不必去裁缝店定制,也能买到适合自己的真丝女装,真丝裙78元。

皮尔卡丹帆布凉席78元 牛奶纤维空调被99元 床上用品专区,新款牛奶纤维被子原价299元现推出99元的限时秒杀活动。舒适贴身的帆布凉席适合夏天使用,现仅售78元。

活动地点1:茅台路567号上服商厦 交通:地铁2号线(威宁路站)88,829,856,71,941路 电话:52060242。

活动地点2:长宁路1018号中山公园龙之梦9楼 交通:地铁2,3,4号线 电话:52393120。

## 膝关节病痛千万不要忍

我国50岁以上中老年人,很多都忍受着膝关节病的折磨,上下楼时关节疼痛不敢使劲,不少人变得步履蹒跚,久坐站起时关节僵硬疼痛迈不开步,有的人不得不拄上了拐杖。这是由于关节软骨退变继发关节疾病引起疼痛造成的。

郑州寸草心生物科技有限公司生产的“远红外关节痛贴”专门针对此类问题研制而成,它运用远红外技术,通过局部贴敷,体表施治,逐步解决关节疼痛,适用于关节退变引起疼痛的辅助治疗。

请仔细阅读产品说明书或在医务人员的指导下购买和使用

地址:黄浦区武胜路479号(近威海路),虹口区周家嘴路358号(近新建路),全程指导使用!本市免费送货,货到付款。

见报三日内购买可享受:买5送1,买10送4再送价值398元的远红外磁疗护膝一副,希望大家能够抓住时机!详情:www.zccf.com

咨询热线:021-51093071,51875619 禁忌内容或注意事项详见说明书 豫食药监械(准)字2011第2260215号 豫医械广审(文)第2011090047号

## 九阳豆浆机“以旧换新”啦!

您还为家里的老式网罩豆浆机难于清洗而纠结吗?

您还为豆浆精添加剂而小心翼翼的在街边、超市挑选豆浆而发愁吗?

您还为家里的老旧小家电扔掉或以废品卖掉而心痛吗?

九阳为您排忧解难,从6月6日开始,九阳联合上海家乐福、大润发、乐购、苏宁、易买得、欧尚等连锁卖场共同打造九阳豆浆机、压力煲以旧换新活动。

从6月6日开始消费者凭任意品牌、任意型号豆浆机、料理机、榨汁机到沪上家乐福、大润发、乐购、苏宁、易买得、欧尚中任意门店购买九阳豆浆机DJ13B-D31D最高享受100元折价。凭任意品牌、任意型号

电饭煲、高压锅、电压力煲到以上系统门店购买九阳压力煲JYY-50YS10最高享受100元折价。

豆浆是最适合东方人体质的营养饮品之一,被誉为“植物牛奶”。它富含植物蛋白,有益于人体健康。豆浆机九阳新推出“植物奶牛”系列豆浆机,以超微原磨、环绕立体加热、智能温控三大技术全面改写豆浆机技术指标。

九阳植物奶牛豆浆机DJ13B-D31D

创新超微原磨技术,让每一颗豆子都能被充分研磨,释放植物蛋白,还原大豆原香,保证豆浆营养充分释放,一体成型没有死角用水一冲就干净。运用304优质不锈钢全钢杯体、全钢下盖健康更安全。

