

连续熬夜 一场不落
黑白颠倒 一觉不醒

每日保证睡眠 6 小时莫让悲剧重演

极度的疯狂

蒋小山是英格兰队的铁杆粉丝，大学期间还是足球队的主力成员，身体健康。本届欧锦赛，蒋小山和朋友们相约去酒吧看球喝酒。几人中，蒋小山最疯狂，场场不落。

光看球还不过瘾。6月18日，蒋小山和朋友们还踢了一场球。终于他吃不消了。

6月19日凌晨，欧锦赛意大利队对爱尔兰队的比赛哨音刚响，小蒋无精打采地看着比赛，此时，朋友们也没有留意。5时许，小蒋看完球回到家洗了澡，便开了空调倒头就睡。直到晚饭后，母亲才发现儿子已经全身冰冷，没了呼吸。

熬夜综合征

欧锦赛是四年一次的足球盛宴，因为在欧洲地区举办，中国的球迷，看球就要熬夜。不少球迷因此患上了“缺乏综合征”。

上海球迷小欣说，“我虽然是个伪球迷，但每到世界杯、欧



锦赛，还是很疯狂，场场必看。”刚开始，小欣和老婆两个人在家看球，啤酒、可乐、薯片、咖啡……家里准备了一大堆食品。后来，两个人觉得不过瘾，晚上就叫上一帮朋友，先打牌到深夜，然后接着看比赛。“朋友要是不来家里一起看球，我就先打会游戏。生怕一觉睡过去，错过了看球时间。”

“每天只睡两三个小时。这

有熬夜的资本，忽视了日夜颠倒的危害。上海体科所体质研究与健康指导中心主任刘欣提醒球迷，上班族每天要保证七八个小时的睡眠为宜，即使高质量的睡眠，至少也要保证6个小时以上。

“欧锦赛开始了，年轻人喜欢足球，熬夜可以理解，但也要有节制，有安排。”刘欣强调，如果凌晨观赛，建议球迷回家先睡觉。睡眠不足，感觉身体不适，要及时停止观赛，补充睡眠。“上班族球迷，最好中午能够小睡一会，尽管时间不长，对精神和身体的恢复有帮助。”

刘欣还强调，球迷熬夜看球，靠啤酒、咖啡硬撑，身体透支，危害极大。再者，观赛期间，不少球迷以为通过踢球等方式锻炼身体，可以解除疲劳，这是个误区。“身体在严重透支的情况下，需要的是休息。若再进行大运动量锻炼会适得其反，甚至会酿成恶果。”

兰调走笔

无言以对

几天前，有幸加入昔日名将高峰领衔的中国明星足球队，与当地的华人足球队踢了一场友谊赛。让我印象最深的，是赛前在同一片场地上训练的波兰小孩。

他们中，小的可能只有三四岁，跑起来还是踉踉跄跄。绿油油的草地并不算十分平整，每个人却都玩得亦乐乎。摔倒了连泥土都不拍，爬起来继续追。要是球进了，孩子们会兴奋半天。几名家长则坐在场边悠闲地晒着太阳，露出幸福的笑容。足球，是一种乐趣，一种享受。

曾几何时，中国队的水平与波兰队相差无几，两支球队球星杨晨和克里扎洛维茨曾在德国的法兰克福队是队友。2002年世界杯，中国队三战皆败净吞9球遭淘汰，当时的波兰队也没能杀进16强。

一晃，十年过去，一直默默努力的波兰队，已经逐渐在世界足球舞台赢得一席之地，从前锋莱万多夫斯基领衔的“多特蒙德三杰”，到镇守阿森纳大门的斯泽斯尼，波兰开始拥有自己的世界级明星。本届欧锦赛，他们虽然无缘淘汰赛，表现却也可圈可点，输赢都在一球之间，前景可期。

一名当地华人告诉我，华沙的小学大多都有专门的足球课，而且一周至少三次。而我们呢？体育课在很多时候都是可有可无，经常被语文、数学、英语课挤占，孩子放学之后要面临复习、预习和作业压力。踢球？先问问老师、家长。

就算想踢，能去哪里踢？城市化的钢筋混凝土正压缩着空间，让人越来越喘不过气来。小巷里的汽车也都摩肩接踵，有着商业头脑的人将路边画上白线，开辟出坐地收钱的停车位。今天谁又能在城市内找到一块没有推土机轰鸣、没有铁丝网包围的空地？

昨天，一名波兰同行问了记者这样一个问题，“中国队进了巴西世界杯吗？”我无言以对，只能一笑而过。

关尹

喜盈门为您还原一个真实的红木世界

喜盈门精品红木馆9月即将盛大开业

红木家具起源于中国，是中华民族五千年来传统艺术和文化底蕴的传承。它不仅仅是一件家具，更是时代文化的象征。红木原材稀有、珍贵，制作过程繁杂、工艺讲究，必然造就了红木昂贵的身份，使红木家具成为了家居装饰中的奢侈品，深受崇尚传统艺术的高端人士和收藏家的青睐。现在，红木家具以其实用性、艺术性、健康性、传承性而受到越来越多高端人士甚至高档住宅业主的关注和喜爱。

图片由老周红木提供

上海喜盈门精品红木馆

地址：上海市徐汇区裕德路126号

集，毗邻闻名的宜山路建材一条街，喜盈门公司力图在品质参差不齐的红木品牌中打造红木家具行业的诚信商场，这里将不仅仅是红木家具的展示销售中心，更将成为红木文化与品鉴的交流中心。

1、绝佳的商业市口：上海市中心徐家汇黄金地段唯一鼎级红木馆，坐拥众多精品豪宅；周边四大轨交线路，数十条公交巴士组成超便捷交通网。

2、强大营运模式：喜盈门拥有业界顶尖的设计师、网络、银行等优势来助力商家。喜盈门有强大的设计师联盟、并联合专业权威家居红木网站、以及各大银行的资金业务，将大力进行线上线下互动营销，为商家拓宽销售渠道！

3、海量资源共享：上海喜盈门精品红木馆将与喜盈门所有高端建材资源共享，通过高端客户数据库精准营销。

4、权威质检保真：诚邀国家家具产品质量监督检验中心驻店检测，率先成为行业保真店，一举解决消费者难辨红木真伪的困惑。

5、高端红木公共活动：全年度身打造几十次市场红木营销活动，邀请业界知名人士、专家、学者、名人举办沙龙和品鉴会。

6、全方位广告助推：全方位、立体化的广告轰炸，覆盖了电视的黄金时段、报刊杂志的黄金版面等各类媒体，倾力打造市场品牌形象。

7、优惠的税收：超优惠的税收政策，可以在喜盈门开店开票，成本一降再降。

8、百年传承老店：喜盈门自有房地产，依托上海喜盈门十五年的诚信经营品牌与口碑，建百年老店，创百年品牌。

实力商户入驻喜盈门

喜盈门精品红木馆拥有如此得天独厚的条件，以及无与伦比的实力，自然能够吸引国内实力首屈一指的红木厂商入驻。目前已入驻的商户有：老周红木、艺尊轩、黑檀之家、羊羊红木艺术馆、锦翔红木等。

