



全球瞩目的欧洲杯足球赛正在如火如荼地进行，场上的比赛固然精彩，但也让不少中国球迷纠结不已，因为开赛时间大都在夜里甚至凌晨进行。熬夜看球让许多人出现了乏力、困倦、消化不良、眼睛干涩等症状的“欧洲杯综合征”。那么，看球有哪些饮食宜忌，又如何在看欧洲杯球赛的时候尽可能地把对身体的危害降到最小限度，远离“欧洲杯综合征”呢？让我们一起听听专家的建议吧。

## 专家提醒 劳逸结合 避免久坐 远离欧洲杯综合征

### 熬夜看球饮食3禁忌



#### 勿吃甜食

甜食是熬夜的大忌，熬夜时，不宜进食过多含糖分较多的食物。高糖虽有高热量，却会消

耗维生素B。且甜食会使人更容易疲劳和增肥。

#### 别喝啤酒

熬夜、喝酒都会直接伤害肝

脏，引起肝功能损伤，容易出现脂肪肝、肝硬化等疾病。同时，深夜时，人的肠胃处于休息状态，消化功能相对较弱，如果在喝啤酒的时候还配些烧烤肉类猛吃一通，很容易引发胃肠疾病。

#### 少喝咖啡提神

熬夜的人，最先想到的就是喝咖啡提神，营养师表示，咖啡的确会让人精神振奋。不过，咖啡因对提升工作效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间。咖啡因虽然提神，但相对地会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群，缺乏维生素B群的人本来就比较容易累，更可能形成恶性循环，养成酗咖啡的习惯，需要量愈来愈多，效果却愈来愈差。

### 熬夜看球吃什么才健康

#### 苹果

当我们熬夜的时候，可以适当吃一些苹果，对我们的身体比较好，俗话说“每天吃苹果，医生远离我”。苹果含有极丰富的果胶，可以促进排泄，防止动脉硬化。由于熬夜的人很容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖，皮肤变差等。因此苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解，可有效防止体态肥胖，增加血色素，使皮肤变得细腻。

#### 橙子

适当的吃一些橙子可以有效

的减少电脑辐射和色斑的形成，还可以清肠通便，有利于身体健康。橙子几乎已经成为维生素C的代名词了，维生素C可以避免皮肤受到日光的侵害以及电脑的辐射等等，抑制色素颗粒的形成，使皮肤白暂润泽。此外，对于熬夜的朋友来说，很多由于休息不够容易便秘，而橙子中特有的纤维素和果胶物质，还有利于清肠通便，排除体内有害物质，确保身体健康，增强免疫力。

#### 酸奶

低脂原味酸奶含有的蛋白质和脂肪，有助于延长饱腹感，大

部分的酸奶都含糖，建议选择原味酸奶，并加点新鲜水果。

#### 猪肝

猪肝也是熬夜的人保护双眼的绝佳食物。熬夜的人常吃猪肝，可从中补充维生素A，防止眼睛干涩、缓解眼疲劳。除此之外，猪肝同样含有维生素B，不但对眼有好处，而且可以为人体补充一种重要的辅酶，去除人体中的一些有毒成分。

经常熬夜的人内分泌系统紊乱，身体产生的毒素往往不能得到有效的排解，因此，常吃猪肝，有助身体排毒。

### 控制情绪避免久坐

那么，看比赛的同时，如何远离“欧洲杯综合征”呢？医院养生专家给广大球迷提出了几点建议：首先，安排好作息时间，保证充足的睡眠，以免影响第二天的工作。要尽量保持生活有规律，尽量少熬夜，睡眠时间要有保障。

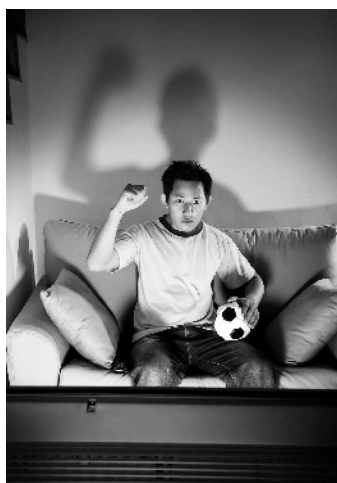
看球时，最好一个小时保证眼睛休息15分钟。有些球迷入迷到极点，连眼睛都不愿眨，这非常伤眼。眼睛酸胀要警惕，不妨闭上眼睛改看球为“听球”。

此外，有心脏病、高血压的球迷一定要注意，看球时控制好

情绪，避免过于激动诱发心肌梗塞和脑出血。大悲、大喜、烦躁、恐惧或愤怒都会使心跳加速、呼吸急促、血压升高，诱发心脏病发作。因此在欧洲杯期间尽量不要让自己的情绪太过于亢奋。

最后，患有颈椎、腰椎疾病的球迷，看一段时间球最好起身活动一下，以免一个姿势久坐加重病情。在比赛间断起身活动一下，到处走走动动。在中场休息时一定望望远或转转眼球。此外，为了避免引起肩颈痛和头晕等症状，看球时还要注意坐姿。

(刘腾腾)



## 健康资讯

### 六个习惯加速皮肤老化

不少人也许认为40岁的女人才会感到岁月不饶人，其实身体细胞从25岁就开始衰老了。抗衰老可以说是女人的终身事业。因此每个美女都有必要了解以下这六大加速皮肤老化的恶习，和衰老“战斗”到底。

#### 熬夜让你长斑

熬夜是皮肤年轻的大敌。睡眠不足，会使皮肤细胞的各种调节活动失常，皮肤微循环受影响，细胞组织的新陈代谢紊乱，皮肤的更新、营养吸收都受到阻碍，导致老化加速。睡眠不足，也会直接影响内分泌，这对皮肤的情况也有很大影响。

#### 抽烟喝酒提前变成黄脸婆

尼古丁对皮肤血管有收缩作用，所以吸烟者皮肤出现皱纹要比不吸烟者提前10年来到，所以，一个抽烟者，看上去就会比同龄人衰老10岁。而喝酒会减少皮肤中油脂数量，促使皮肤脱水，间接影响到皮肤的正常功能。

#### 日光曝晒皮肤松弛

大量长波、短波紫外线会直



接损伤皮肤深层的弹性纤维和胶原蛋白，导致皮肤发生物理改变和结构改变，使面部皮肤变得松弛无光泽，出现皱纹。皮肤在正常老化过程中产生细小皱纹，而日晒则令皮肤生成粗大皱纹，还会造成色斑等其他问题。

#### 饮水不足细纹涌现

皮肤角质层的含水量在15%至25%之间。水分如果摄取不够，除了会导致皮肤深层的细胞水分缺乏，细胞不饱满，影响弹性蛋白和胶原蛋白的合成，还会让皮肤角质层含水量受到影响，直接表现为皮肤表面的缺水纹。

#### 不爱运动衰老加速

适量的运动能促使全身血液循环加速，增加机体的免疫力，远离病菌的侵扰。也可令全身肌肤有大量出汗的机会，协助机体排泄废物，调节皮肤PH值，健康平衡，大大延缓肌肤衰老。

#### 错用化妆品可致毁容

频繁去角质，或是卸妆不彻底，都会让你的皮肤提前迈上衰老的台阶。角质清除频率过快，角质层的细胞更新速度跟不上，会导致角化不全或者角化过度。

用过防晒隔离产品后，必须要使用卸妆产品。仅用洗面奶并不能彻底清洁皮肤，留下的微小颗粒容易堵塞毛孔，影响皮肤的正常代谢。

鉴于最后一点，要提醒各位不要盲目听从广告的劝导。在皮肤出现问题的时候应当多向专家及医生咨询，选择成分公开、配方更安全且具有针对性的药物化妆品来解决皮肤的问题。

(美乔)

## 丰台工商分局 发布玉器抽奖消费提示

近日，丰台工商分局接到多起玉器抽奖投诉，其内容大部分是商家哄骗消费者抽中玉器大奖，免费送劣质玉器，但收取高额加工费，许多消费者深受其害。这些玉器抽奖的案例具有以下特点：

1、高档装修迷人眼。店家装修富丽堂皇，服务人员整齐划一，商品高端上档次，初来的消费者，很容易认为这是一家正规的玉器店。

2、抽奖箱中藏猫腻。商家费尽心机制作的抽奖箱，里面的每一颗球都是大奖，消费者抽奖没有不中的。

3、员工演戏蛊惑人心。商家会安排自己员工做“托”，扮演普通消费者参与抽奖，还附加一些商家因“消费者”抽奖奖品太大，店家不想卖的戏码。

4、免费抽奖不免费。抽奖免费，奖品免费送，这亏本的买卖商家可不会做。抽到奖品后，加工费、手续费等是消费者必须缴纳的。

鉴于以上情况，丰台工商分局提醒各位消费者：

1、在购买商品时尽量选择规模大且正规的商家，小商

小贩售卖的玉器等贵重商品不可信。品牌也要选择有口碑、信誉好的，不认识的比较小众的品牌有一定风险。

2、抽奖一般在商场内部，消费者参与抽奖，一定要分辨活动是否与商场有关系，组织抽奖的商户是不是属于商场。若收费不在商场统一的收银台，则尽量避免购买，以防商品出现质量问题，商家撒柜，不便于维护自身合法的权益。

3、天下没有免费的午餐，消费者在面对打折、抽奖、促销等便宜事时，要提高警惕，切勿因小失大，得不偿失。

渠忠涛

