世界杯通宵看球？

收下这些提示教你少伤身

当世界杯20年后再次来到亚洲大陆，在卡塔尔举办的足球盛宴相较以往多了几分不同。这是世界杯首次在北半球冬季进行，对于中国球迷而言，陪伴足球的美食从啤酒烧烤变成了冬日火锅。但熬夜看球依旧不可避免，在如今讲究养生的时代，你知道要做哪些准备去减轻熬夜带来的伤害吗？

“美食+足球”的熬夜组合，是很多球迷在世界杯期间的选择。每年世界杯比赛赛期大约会持续1个月左右，今年的卡塔尔世界杯也是如此。当四年一度的足球之约来临，于球迷而言，“顶”着黑眼圈去开始第二天的学习、工作似乎也没什么不妥。

而在连续熬夜看比赛后，有些球迷的身体却开始亮起红灯，“世界杯综合征”进入了公众视野。熬夜过后，不少人出现了肠胃不适、睡眠障碍、呼吸道发炎等一系列问题。

但在球迷们眼中，世界杯看球是“必须要熬的夜”。那么，该如何减少熬夜带来的危害呢？

由于熬夜给身体带来的损伤几乎是不可逆的，所以需要在多个方面做足功课。

睡眠

可以在熬夜前睡1-2小时，即使无法入睡，闭目养神同样能起到休息的作用。在熬夜过后，次日进行午休也是一个不错的选择。但需要注意的是，不少人存在“补觉”误区。如果熬夜过后，在白天过度补觉，反而会打破睡眠规律，长久以来对身体无益。根据科学计算，可采用“熬夜两小时，白天午睡半小时”的比例进行补觉。为了能更好减少外界干扰，在白天入眠时，可佩戴蒸汽眼罩、耳塞等辅助工具，缓解疲劳的同时缩短入眠时间。在睡前喝一杯牛奶或是热水泡脚，同样能提高睡眠质量。

饮食

熬夜时，身体会损失掉水分以及维生素B，在次日补充水分显得很是关键。此外，应多摄入富含维生素B的食物，如鱼类、蛋类、动物肝脏等。看球期间，如果摄入含油量过多的食物会增加肠胃负担，水果、蔬菜是更优的选择。

针对熬夜期间的饮食，也曾有不少专家作出过建议，需要注意膳食平衡。由于熬夜会对眼睛有一定损伤，柠檬、圣女果以及猕猴桃，这三种水果不妨可以尝试。

一篇发布在食品科技领域国际期刊上的文章表示，茶叶可能具有预防和缓解昼夜节律紊乱的潜力，其重要功能是减少氧化应激和炎症。其研究人员提醒，不得不熬夜时，最好泡上一杯茶。

说到这里，会不会很多人都去选择菊花茶？毕竟在认知中，菊花茶可以败火。但需要注意的是，菊花虽然有清热功效，但也有泄气特性。熬夜会使人胃气虚弱，喝菊花茶会加重影响。

运动

看球期间，球迷或许会为各自喜爱的球队振臂助威。对于需要熬夜的人而言，适当的身体活动的确需要。看球时要避免久坐，建议每半小时站起来活动一下身体，伸伸懒腰。但不可进行剧烈运动，尤其是对于看完部分场次比赛后选择入眠的球迷来说，过度运动或是情绪激动都会对此产生不良影响。比赛结束后兴奋失眠，可利用洗热水澡、听轻音乐等帮助入眠。

情绪

竞技体育充满不确定性，在世界杯比赛中，补时读秒进球的场景屡见不鲜。彼时便会考验各位球迷的“小心脏”了。在夜里看球时，需要注意对自身情绪的控制。一方面，夜里的血管较为脆弱，切勿大喜大悲，过于激动；另一方面，过于兴奋也会对周围人的正常休息造成干扰。

此外，对于上班族而言，通宵熬夜看球势必会对第二天的工作产生一定的影响。在安排工作时，可以考虑率先完成难度较大、更复杂的工作，因为最初的精力更容易集中。

卡塔尔世界杯已经拉开帷幕，当球迷的作息规律切换为“世界杯时间”，熬夜看球在所难免。在此，倡导球迷们理性观赛，毕竟“熬夜一时爽，一直熬夜一身伤”。

据北京日报

发现颈动脉斑块怎么办

颈动脉斑块在中老年群体中比较常见，很多人在体检后发现有颈动脉斑块会很紧张，害怕斑块把血管堵了，引发脑梗。那么，发现颈动脉斑块要不要干预？

颈动脉，就是位于颈部位置的动脉。在脖子的侧面，左右各有一支颈动脉的主干（*颈总动脉*），再继续从颈部上行至头部，分为颈内动脉和颈外动脉。

颈动脉将血液由心脏输送到头、面、颈部，是大脑主要供血的血管之一。它的主要功能是为大脑提供新鲜的血液和氧气，维持大脑正常运转。颈动脉斑块是指发生在颈动脉的粥样硬化，好发于颈总动脉分叉处和颈内动脉起始段，多见于中老年人。

人在年轻的时候，动脉的血管弹性非常好。随着年龄增长，加之伴有高血压、糖尿病、高血脂等疾病和抽烟等不良生活习惯时，通常首先从动脉内膜开始出现病变，随后动脉中层蜕变钙化，动脉壁出现不同程度的慢性炎症、增厚变硬，形成斑块，造成动脉管腔狭窄，这就是动脉粥样硬化及斑块形成的大致过程。

动脉粥样硬化是冠心病、脑梗塞、外周血管病的常见原因之一。颈动脉存在粥样硬化，最直接受到影响的就是大脑，一旦发生斑块破裂、脱落，就可能造成急性脑梗塞，也就是脑卒中，严重时可以导致瘫痪甚至死亡。

动脉粥样硬化或斑块，主要与高血压、糖尿病、高血脂有关。当然，没有高血压、糖尿病、高血脂等危险因素的人，随着年龄增长也会出现动脉粥样硬化或斑块。

有了斑块，得梗塞的风险就会增加，但并不是有斑块就一定会发生梗塞。斑块和皱纹一样，是一个正常生理老化现象。大部分斑块，远期发生梗塞的概率是非常低的，可以通过药物治疗，让斑块发生逆转或者变小。

如何才能发现颈动脉斑块？临床最常使用的就是颈动脉超声技术。如果这个斑块的回声不强，或者斑块发现了血栓，或者纤维帽不完整，这通常提示是一个非常不稳定的斑块，产生梗塞事件的概率就会较高。如果检查结果中有“低回声”“混合回声”等描述，就意味着斑块属于不稳定斑块，导致脑梗塞的风险极高，建议及时就医。

动脉的一个重要功能就是供血。如果动脉里面有了斑块，检查报告单上有“血流不通畅”“狭窄率大于50%”等描述，表明这个斑块会导致远端的血流受阻，血流灌注得到下降，就容易产生脑缺血，导致头晕、头痛、反应迟钝、神经功能障碍等。严重的脑缺血会造成脑功能不可逆的损伤，比如缺血性脑梗塞。

据统计，我国约有2亿成年人有颈动脉斑块。依据《中国成年人血脂异常防治指南》，大部分颈动脉斑块无需医疗干预。因此，发现斑块不要恐慌，关键是要及时就医，评估病情后进行合理干预，从而避免发生更严重的后果。

据光明网

持续性头痛需重视

“我一直以为自己是感冒引起的头痛，也没重视，感觉忍一忍就好了，没想到居然这么严重。多亏了你们，还好及时发现、及时治疗，不然我都不能在这里跟大家聊天了。”近日，在杭州医学院附属义乌医院神经外科病房内，经神经外科团队成功“拆弹”的刘大姐心有余悸地感慨道。

刘大姐今年46岁，老家河南，在义乌工作多年。前段时间，她在家干活时突然出现头痛，痛感剧烈，且一直向后枕部延伸。原以为是感冒或中暑引起的，刘大姐并未重视，在家休息两天后，因头痛一直不缓解，且痛感越来越强，才在家人的陪同下到医院就诊。

住院检查头颅CT平扫，医生考虑蛛网膜下腔出血，通过颈部CTA（*CT血管造影*）进一步检查，发现患者颅内多发动脉瘤。“通过检查，基本可以判断其为颅内多发性动脉瘤，且目前头颅内已有少量出血。一旦动脉瘤再次发生破裂将危及生命，手术是唯一积极的治疗方案。”看着刘大姐的报告单，神经外科主任王国祥立即做出判断。

经过完善的术前准备，手术在显微镜下正式开始。凭借丰富经验，手术团队顺利夹闭动脉瘤，并保护了毗邻的重要神经和血管结构，最大程度减小了手术创伤。术后，刘大姐恢复良好，未出现手术并发症。

王国祥介绍，颅内动脉瘤俗称“不定时炸弹”，虽然有一个“瘤”字，但并非真正意义上的肿瘤，而是颅内血管壁的薄弱部位在血流冲击下向外膨出并隆起，因形态像肿瘤而得名。该病是一种危重疾病，如不积极治疗随时可能发生破裂。动脉瘤一旦破裂出血，临床表现为严重的蛛网膜下腔出血，发病急剧，患者头痛剧烈，可能频繁呕吐、大汗淋漓、体温升高，也可能出现意识障碍甚至昏迷，瞬间危及生命。其中10%-15%的患者因来不及就医猝死，首次出血病死率达35%，再次出血病死率高达60%-80%，很少有患者能够熬过三次出血。因此，颅内动脉瘤破裂出血后一般需要立即手术治疗，从而避免悲剧发生。

需要注意的是，颅内动脉瘤如未破裂，一般不会引起任何临床症状，仅少数可能出现头痛、眼睑下垂等，这就造成很多患者是在动脉瘤破裂出血后才到医院就诊。王国祥建议，患有高血压、动脉粥样硬化等疾病的患者应积极用药，保持正常血压，降低颅内动脉瘤发病风险；对于已形成颅内动脉瘤的患者而言，戒烟可减少其破裂风险；定期体检帮助提早发现疾病。此外，健康饮食、适量运动等也可在一定程度上减少颅内动脉瘤破裂的发生可能。

全媒体记者　柳青

孕期饮酒会改变婴儿大脑结构

奥地利维也纳医科大学一项新的核磁共振研究显示，在怀孕期间，即使少量或适量饮酒，也会改变婴儿的大脑结构并延缓大脑发育。

孕期饮酒会使胎儿暴露于一组称为胎儿酒精谱系障碍的疾病中。出生时患有胎儿酒精谱系障碍的婴儿，可能会出现学习障碍、行为问题或语言发育迟缓。

在这项研究中，研究人员分析了24名产前暴露于酒精的胎儿的MRI检查。进行检查时，这些胎儿的孕周在22到36周之间。在酒精暴露的胎儿中，胎儿总成熟评分显著低于年龄匹配的对照组，右侧颞上沟浅。右侧颞上沟关系到社会认知、视听整合和语言感知能力，尤其是其形成对儿童时期的语言发展有很大影响。

研究发现，即使在低水平的酒精暴露下，胎儿的大脑也会发生变化。24位母亲中有17位饮酒相对较少，平均每周饮酒量不到一杯，尽管如此，还是能够根据产前MRI检测到这些胎儿的显著变化。

根据研究人员的说法，胎儿大脑发育延迟可能与脑髓鞘形成阶段延迟，以及额叶和枕叶的不太明显的回旋有关。髓鞘形成过程对大脑和神经系统的功能至关重要。髓磷脂保护神经细胞，使它们能够更快地传递信息。婴儿的重要发育里程碑，如翻滚、爬行和语言处理，与髓鞘形成直接相关。

研究人员表示，孕妇应该严格避免饮酒，即使是少量饮酒也会导致胎儿大脑发育的结构性变化，延缓大脑的成熟。

据科技日报

别把隐形眼镜戴成“隐形杀手”

近年来因为不当佩戴隐形眼镜导致眼疾的新闻屡见不鲜，部分病例症状严重，甚至有人出现了濒临失明的情况。这不仅导致了人们对于隐形眼镜安全性的担忧，也引发了对如何健康、科学地佩戴隐形眼镜的思考。

专家表示，长期、长时间地佩戴隐形眼镜容易造成角膜缺氧，导致眼部乳酸堆积、角膜上皮细胞受到损伤、眼部抵抗力下降，进而引发各种眼部炎症。此外，佩戴隐形眼镜时，蛋白质、黏蛋白等泪液中的沉淀物会黏附在镜片上，成为真菌、细菌生长的温床。在使用过程中，如果没有对镜片进行良好的清洁处理，就容易发生感染。

那么如何健康、科学地选择和佩戴隐形眼镜，避免其成为健康的“隐形杀手”呢？

在隐形眼镜的选择上，要选择合规、优质的隐形眼镜，还应尽量选择简单、无色的普通隐形眼镜，不能佩戴过期的隐形眼镜。

在首次佩戴隐形眼镜前需要先去医院做眼部检查。配镜前，要提前进行散瞳验光，选择度数合适的隐形眼镜。专家建议，佩戴隐形眼镜每隔半年须做一次专业验光和眼健康检查，及时监控眼镜度数的变化。

在佩戴隐形眼镜时，要把握好佩戴时间。一般来说隐形眼镜的日常佩戴不得超过8小时，然后就应该摘下隐形眼镜，让眼睛得到充分的休息和放松。隐形眼镜佩戴过程中，如果眼睛出现不适，就应该立即停止佩戴。

此外，上班族或学生等长时间用眼的人群，交警或体育老师等经常参加室内外运动的人群，处于孕期或哺乳期的女性，出现眼睑、结膜和角膜急性感染等疾病的病人，都应当尽量不佩戴隐形眼镜。

据人民网（本版配图均来自网络）

分类信息

服务 85381058
热线 85381069

地址：义乌市融媒体中心一楼服务大厅（江东东路33号）

温馨提示：本栏目信息仅供参考

扫码即可办理

城区出租

稠江象山工业区两层共5000㎡厂房出租（可分租）13600593598
北苑一楼厂房2200㎡电话18257916888
城店南路厂房出租13806796876

金融商务区福田银座A座七、八、九层写字楼五千余平方米，单层单证，可分租可出售，周边有大型商场，成熟配套设施，交通便利，环境优美，适合经营、金融、办公、外贸、电商、直播等，欢迎来电咨询。联系电话15967988939、85573652

义西出租

上溪独院厂房3200㎡13676839688

义东出租

距福田市场5千米厂房租13575947211
廿三里诚信大道1405号新厂房1-4每层2600㎡，可分租，环氧地面双电梯，公寓房有食堂。18805798888

物业招标

苏溪御金嘉园小区物业招标，联系人：金18857973838

何大姐高端婚恋会所
何大姐本地人带领一支专业红娘团队为您的婚姻私人定制
何大姐
义乌婚姻家庭协会副会长单位
关注更多会员信息　婚恋私人定制
精英会员2251期推荐详情请咨询
未女24岁172本科自主创业收入优性格开朗聪明伶俐漂亮
未女25岁161本科银行正式工父母经商性格开朗美丽大方
未女26岁163本科自主创业电商性格开朗聪明伶俐条件优
未女27岁167本科杭州某媒体单位主管性格文静青春靓丽
未女28岁168本科学校财务正式编制父母经商家庭条件好
未女29岁163本科党员医生正式工性格文静善解人意谦和
未男26岁173本科自主创业经商性格阳光聪明好学条件优
未男27岁183本科义中党员银行正式工父母经商上进自律
未男28岁175硕士英国留学上海某知名企业上班条件优越
未男29岁175本科义中教育系统正式编制积极进取有担当
未男30岁178本科机关单位公务员性格开朗彬彬有礼谦逊
未男31岁178本科义中国企单位工程师正式编制俊朗睿智
离女33岁160本科离异未育集团公司职员父母经商条件优
离女45岁165自主创业餐饮行业性格开朗善解人意能力强
离女51岁160经商办厂收入佳性格开朗爱做公益条件优越
离男33岁171自主创业经商收入佳性格随和勤奋上进能干
离男40岁170本科离异未育药企职员性格温和体贴有担当
离男60岁176驾校合伙人性格随和勤劳务实自有住房有车
何大姐专线：17769928678（微信）
何大姐婚介网：www.hedajie.com
婚恋专线：85225556 85225505
西城路541号（副食品市场西大门）

喜相逢高端婚介
中国婚介协会委员会单位
二十多年婚姻牵线 成就美好姻缘
婚姻家庭咨询师、婚介师张姐为你真诚服务
云集经商、办厂、公务员、教师等精英会员
女未98年161本科小学编制教师父母经商气质
女未97年165本科国企正式父母经商时尚靓丽
女未96年159本科银行上班父母经商家境优俏
女未95年163硕士国企正式父母经商清纯靓丽
女未94年168硕士眼科医生聪慧内涵清纯俏丽
女未91年162本科事业编制温和聪慧内涵气质
男未98年185本科家族企业家境殷实阳光帅气
男未97年185海归硕士义中父母经商家境殷实
男未96年176本科义中和父母福田经商家殷实
男未93年173本科跨境电商父母办厂家境优越
男未90年175本科自营外贸性格开朗收入丰厚
男未89年174本科经商外贸收入丰厚家境优越
女丧88年155高中福田批发饰品性格开朗秀丽
女丧85年160本科电商直播有房名车文静清纯
女离83年158大专福田经商有房有车气质优雅
女离81年160本科银行经理有房有车气质优雅
女离72年160市场批发服装收入丰有车房气质
男离94年176大专福田经商收入丰厚名车阳光
男离87年178办厂福田经商收入丰厚豪车英俊
男离83年175经商收入丰开朗乐观名车整幢房
男离80年172本科办厂经商收入丰厚多处房产
男离73年177福田经商办厂收入丰厚名车多房
爱情热线：85144818
微信：15857918189
网址：www.ywxxf.com
稠州中路153号2楼
（篁园市场4号门对面）

玫瑰园 老品牌
精英婚恋会所
未婚　再婚
未婚专场
M211040未婚92年158本科金融聪慧温和善良城区人
M211038未婚95年160大专会计文静随和爱好阅读
M211036未婚95年160大专经商开朗乐观温柔大方城区人
M211032未婚92年162硕士教师聪慧开朗自有二处套房
M211030未婚96年169本科国企正编上进好学稳重城区人
G211027未婚96年173本科经商开朗阳光帅气城区垂直房店面
G211031未婚84年170高中上班开朗稳重改造垂直房出租
G211023未婚86年171本科自办公司开朗上进义乌准备购房
G211021未婚87年165大专经商办厂条件优越城区房产多处厂房出租
G211017未婚97年172本科金融随和阳光聪明上进
（具体籍贯咨询婚恋老师）
注：G代表男生　M代表女生
婚恋老师专线：18105797037（微信同号）
玫瑰园官网：www.ywrose.com
城中西路216号2楼后门上（假日酒店后面）

版面中的房产面积均为建筑面积

佳人有约婚介交友
本地红娘实名制一对一牵线
女 短婚无孩91年本科163经商 | 男 丧偶 63年 本科171公务员
女 未93年本科162事业单位 | 男 未92年研究生175事业单位
女 未94年研究生165正编老师 | 男 未91年本科182互联网企业总监
女 未94年本科163医生 | 男 未92年本科173自办电商公司
女 未96年本科164公务员 | 男 未96年本科176正编老师
http://www.jryy520.cn/(免费注册)
缘分热线：85386077
微信号：未婚18257089107
离婚15058572298
地址：江东南路158号二楼

遗失

●义乌市康民燃气有限公司佛堂第二门市部遗失燃气经营许可证正本，编号浙202007010030P，声明作废。

●义乌市康民燃气有限公司东朱门市部遗失燃气经营许可证正本，编号浙202007010029P，声明作废。

义乌数字电视
广电华数云宽带
服务热线：96371