



别让身体对你“亮黄牌”

球迷熬夜看球需要注意什么

欧洲杯激战正酣，属于球迷的狂欢来啦！欧洲杯的比赛时间对于中国球迷来说有点“残酷”，很多比赛都在凌晨零时或3时，想看球，得熬夜！

对于打工人来说，不仅会影响第二天的工作状态，连续几天高强度熬夜观赛，各类身体损伤很可能纷纷来袭。都会有哪些伤害？如何将熬夜看球时伤害降到最低？

请勿关灯看球

有的球迷为了不影响家人休息，将室内的灯全部关掉，这种做法是不可取的，对眼睛百害而无一利。

当环境光线较暗时，瞳孔放大，以便接收更多的光线，此时眼底视神经细胞会更多地受到光线照射，电视屏幕与周围黑暗的环境形成强

烈对比，长时间会加重视力疲劳，日久可能会导致视网膜黄斑变性而影响视力。所以，深夜看球时，请尽量选择光线充足的空间。

少吃油炸食品

很多人熬夜看球时会选油炸类的零食，深夜苦苦守候也有再叫一份炸鸡的冲动。此外，啤酒也是看球必备饮料。

殊不知，夜半时分，本该休息的胃肠道，却因过多地饮用冰啤酒，往往引起肠胃不适，甚至引发急性胃炎等疾病。另外，炸鸡啤酒

这些高嘌呤食物还可能引发痛风，对于已知是痛风的患者更应严格戒酒，避免进食高嘌呤食物熬出痛风。

利用中场休息

长时间盯着屏幕对眼睛的危害很大，一般来说每30至40分钟就要主动让眼睛休息5至10分钟。

足球比赛分为上、下两个半场，中场有一段不超过15分钟的

休息时间，可以利用中场休息时间适当走动，活动一下身体，或者转动眼珠、做做眼保健操。

最好热敷眼睛

球赛结束后，不要急着去睡觉。

可以将热毛巾敷在眼睛上，促进眼周血液循环，让眼睛疲劳的现

象得到舒缓，也有助于减少眼睛充血。据《扬子晚报》 黄啟元

焦点之战

土耳其3:1胜格鲁吉亚

19岁小将居莱尔轰出“神仙球”

北京时间6月19日零时，2024欧洲杯小组赛F组第一轮土耳其对阵格鲁吉亚开赛。上半场双方展开对攻，穆尔杜轰出世界波破门，米卡乌塔泽扳平比分。下半场，效力皇马的19岁小将居莱尔轰出“神仙球”，最终帮助土耳其3:1获胜。

首战面对实力最弱而且是第一次晋级欧洲杯正赛的格鲁吉亚队，土耳其全取三分就能在小组出线的竞争中占

据有利位置。格鲁吉亚虽然是历史上首次闯进欧洲杯正赛，却是通过附加赛点球淘汰了希腊，展现了一定实力。本场比赛，19岁114天的居莱尔

和19岁45天的伊尔迪兹为主力，土耳其首次出战，成为欧洲杯历史上第二支首发两名U20球员的球队。格鲁吉亚方面，效

力那不勒斯的“K球王”克瓦拉茨赫利亚领衔出战。

开场后，实力占优的土耳其占据优势，第10分钟，土耳其中场断球后打出反击，艾汉弧顶处打门击中立柱弹出。第24分钟，卡迪奥卢下底传中，格鲁吉亚后卫解围不远，米尔迪尔在大禁区线上凌空抽射轰出世界波破门，土耳其1:0领先格鲁吉亚。

第31分钟，格鲁吉亚右路打出配合，科什拉什维利下底低平球扫到中路，禁区内无人盯防米卡塔泽中路前点低射破门将比分扳平，这也是格鲁吉亚队欧洲杯历史首球。

下半场第64分钟，土耳其前场抢断，居莱尔带球后稍作调整左脚轰出一脚世界波破门，帮助球队再次超出比分。居莱尔也成为欧洲杯中首次亮相就进球的最年轻球员（19岁114天），超过了C罗在2004年创下的19岁128天的纪录。

第69分钟，格鲁吉亚险些扳平比分，科什拉什维利在中路轻巧挑球过后卫一脚射门击中横梁，弹出后被门将拿到。

比赛最后1分钟，格鲁吉亚门将攻到对方半场参与角球进攻，结果被土耳其打出反击，阿克蒂尔克奥卢打进空门，最终土耳其3:1战胜格鲁吉亚赢得本届欧洲杯开门红。

据上游新闻 汤皓



前方动态

姆巴佩受伤恐缺席比赛

法国队在17日的D组首轮比赛中1:0战胜奥地利队，姆巴佩在一次争顶头球时猛烈地撞上了奥地利后卫丹索的肩膀，从电视转播画面中可以看到姆巴佩的鼻子出现一定程度的变形，身上的球衣也有多处被血渍浸染。

根据比赛结束后法国媒体的跟进报道，目前可以确定的是当晚姆巴佩并未接受鼻骨手术，至于接下来他是否会缺席比赛，法媒报道的口径并不统一。有媒体称他将缺席剩余两场小组赛，等到淘汰赛再复出；也有说法是目前只确定他会缺席下一场与荷兰队的比赛，至于最后一场与波兰队的小组赛能否出场，目前还不确定。据新华社电

每日一星

33岁坎特发挥依旧出色

还记得2018年世界杯上的那句“梗”吗——“没有过不去的坎，只有过不去的坎特”。6月18日，欧洲杯小组赛，法国1比0奥地利开门红。此役重回国家队的33岁坎特发挥依旧出色，依旧是那个覆盖地球30%的男人。

2022年卡塔尔世界杯前，坎特遭遇重伤，最终无缘卫冕之旅。2022—2023赛季在切尔西，坎特因伤仅出战9场正式比赛，去年夏天他被切尔西“处理”到沙特联赛，一切的一切都预示着，这位曾经拥有“地球表面70%被水覆盖，剩下的30%被坎特覆盖”美誉的超级后腰，将就此开启养老模式，很难再次进入人才济济的法国队。不过本次欧洲杯之前，法国队主帅德尚做出了一个让全世界惊讶的举动，那就是将已经33岁且效力于沙特联赛的坎特招至麾下。

坎特在本场比赛中也的确证明，德尚对他的信任是值得的。坎特在中后场的多次精准拦截，让奥地利的阵地战进攻基本很难打到法国队禁区前沿，全场下来奥地利只有6次有效射门，且基本来自边路攻势，这也证明了坎特在中路的作用。坎特全场贡献2次拦截和3次抢断，有过一次作为防线最后一人的关键断球。在自己的大赛回归秀上，坎特捧走了全场最佳球员奖杯。不少球迷都感慨：“坎特还是那个坎特！没有过不去的坎，只有过不去的坎特！”

据《扬子晚报》 汤敏