



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,或者转动眼球、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天的伊尔迪兹为土耳其首发出战,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,艾汉弧顶处射门击中立柱弹出。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。居勒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罗多在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。

坎特在本场比赛中中的确证明,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

