

开幕倒计时 收下这份 世界杯最全 养生指南

世界杯即将拉开帷幕,小伙伴们是否准备好熬夜“修仙”了呢?别急别急,先收下这份世界杯养生指南再说。



熬夜也要讲策略

近一个月的赛程,每天熬夜身体可遭不住呀!所以,为了看球时能投入更多精力,也同样为了自己的身体,还是尽量在看球前先睡一会吧,哪怕只是闭目养神,对身体也是相当重要的哟。

如何健康熬夜:

- 1.看球前先小睡1小时-2小时。
- 2.晚餐吃好,多吃蔬菜并保证充足的蛋白质摄入。
- 3.及时补充睡眠,可按照“熬夜两小时,白天午睡半小时”的比例进行补觉。

咖啡不能随便喝!

咖啡你冲不冲?冲冲冲……想靠咖啡续命,这倒也是个办法。不过喝咖啡也是有讲究滴!

首先,喝咖啡时尽量不要同时摄入高钙食品,因为咖啡中的鞣酸会降低钙的吸收。其次,咖啡中的咖啡因能使血压上升,引发心慌、出汗等症状,严重的还可能导致神经衰弱、内分泌代谢紊乱,所以尽量不要空腹喝太多咖啡。

此外,喝咖啡会加速消耗体内的B族维生素,让人更容易觉得累,结果就是越喝越困。好嘛,这比前面的不良反应更让人害怕有没有!存在这样感觉的同学,该补充维生素啦!

如何正确饮用咖啡:

- 1.控制摄入总量,每日1杯-2杯为宜,尽量不要超过400毫升。
- 2.避免空腹饮用咖啡。

3.加入适量牛奶,既能降低人体吸收咖啡因的速度,避免胃酸分泌过多,亦可调整口味。

零食到底怎么选?

熬夜期间,记得随时补充水分。提前备好苹果、梨之类的蔬果,看球期间也能补充维生素。切记少食油腻。熬夜本身就会损害人的消化系统,如果再吃上一肚子高热、高盐、高脂的零食,那对身体的损伤更大。

《人民日报》曾经发布过一组科普公式:暴食+饮酒=胰腺炎;冰镇啤酒+海鲜=痛风;空腹烟酒+精神紧张=刺激胃……所以,想趁此机会暴饮暴食、大开吃戒的伙伴们要注意了!什么泡面、鸭脖、烧烤,还有海鲜、啤酒之类的,不是不能吃,而是一定要适量!毕竟身体还是自己的,要懂得保养。

对了,注重养生的同学还可以食用一些牛奶、核桃、花生、红薯等食品,不仅可以及时补充能量,它们所富含的维生素A和B2,对熬夜用眼也有一定好处。

健康零食推荐:

- 1.杏仁、花生、开心果等坚果类食品,随时补充能量。
- 2.无糖爆米花、即食燕麦片,低脂且饱腹感强。
- 3.酸奶、牛奶等乳制品,适合熬夜期间维护肠道健康。

熬夜护眼少不了

说到眼睛,一定要注意室内光线的

的设置。灯光调得太暗,周边环境与屏幕亮度对比度太大,眼睛会更加疲劳。可以在离屏幕稍远的地方开一盏灯,提供相对柔和的光线,避免在全黑的环境下看比赛。

如果用手机或平板看球的话,还可以把屏幕安置在视线下方,这样眼球暴露在空气中的面积会相对减小,也可以防止眼睛疲劳和干涩。

对了,没事多眨眨眼睛,也能刺激泪液的分泌,起到湿润眼角膜、缓解视疲劳的作用。

熬夜看球护眼攻略:

- 1.避免佩戴隐形眼镜,框架眼镜足够。
- 2.注意室内光线,避免太暗或太闪。
- 3.屏幕位置略低于眼睛水平线。
- 4.出现眼睛干涩、发红症状时可用热毛巾敷眼,缓解眼部疲劳。

勤起身、勤通风

一场比赛少说90分钟,倘若连看好几场,整个过程持续几个小时都有可能。因此在看球期间一定要注意活动身体,每隔20分钟-30分钟就应起身运动一下,哪怕只是走到窗边呼吸一口新鲜空气,还能起到提神的效果呢。

以上就是世界杯期间的看球养生指南,说了这么多,归根结底是想提醒大家健康看球、保重身体。在享受足球盛宴的同时,千万别忘了好好爱惜自己的身体,这既是对自己负责,也是对家人负责。

综合《人民日报》、懂球帝

世界杯临近 电视销量大增 今年一起火起来的 还有它

以往每年世界杯前,大彩电等相关家电都会出现热销,那么今年情况如何?

11月19日,记者来到苏宁易购天一店,在入口处就看到了关于世界杯的宣传海报。三楼的彩电专区里,不少品牌已经布置起相关的物料。店长唐女士告诉记者,从“双11”期间开始,店内的大彩电就开始进入热销期,因为世界杯的加持,各彩电品类商品同比销售额增加了15%到20%左右。

和以往通过电视转播球赛的情况不同,由于今年抖音拿下了世界杯的转播权,球迷在手机端也可以实时收看赛事了,因此也影响到了大屏手机的销量。京东五星电器天一广场店店长陈先生就告诉记者,近段时间华为的折叠屏、苹果pro max这种大屏的手机销量就不错。

另外今年9月,vivo正式宣布成为2022FIFA卡塔尔世界杯全球官方手机。而其发布的世界杯首批官方手机vivo X Fold+折叠屏手机也随着世界杯的到来,获得更多人的关注。在天一广场附近的几个手机大卖场里,工作人员也表示尽管售价不便宜,但这种有“世界杯加持”的手机还是受到了不少年轻人的喜爱。

此外,记者也留意到今年看球的途径中,有一个“工具”火了,那就是VR类产品。

日前,虚拟现实品牌PICO宣布将通过其视频应用《PICO视频》全程直播2022卡塔尔世界杯,让用户在VR一体机中用超清巨幕观看从揭幕战到决赛的所有64场比赛。

相比传统的电视、电脑、平板、手机等看球方式,不难想象这种在VR一体机中看球的方式和体验也是全新的。据悉,它不仅可以让用户打破空间隔阂,实现现场感十足的观球体验,还可以提供多人语音交互,远距离陪伴朋友、家人共同观看世界杯。

记者在抖音、天猫、京东等PICO的官方旗舰店看到,目前PICO 4正在热销中,售价2449元。其中天猫的旗舰店月销已经超过6000,京东上该商品近30天也获得了1.2万人的好评推荐。

记者 黎莉

分类信息 【刊登热线】
56118885
56118880

职场招聘 声明公告 房屋租售 搬家搬厂
旧货回收 教育信息 商务信息 法律服务

【办理】海曙区: 梁祝街62号(都市仁和中心)20楼2011室
【地址】鄞州区: 宁东路901号宁波报业传媒大厦一楼

商铺招租

位于海曙月孟北路116、118、120号店面(2层),面积403m²。
咨询电话:0571-85228637
项先生:15268561568
汪先生:18258878293
监督电话:4006690705

三 物业信息

●集士港白岳厂房一楼840平方米
层高8米出租电话13777075595

房屋急售

鄞州万达旁48克拉2室2厅精装92m²,东南朝向,价格80万。
联系:13008900665叶先生

三 法律服务

●离婚、房产、经济纠纷87295238
●民事免费法律咨询56281878

爷玛喜诚招代理商

爷玛喜新能源健康燃气灶,保护家人安全健康。诚招宁波地区乡镇街道代理商,不需进货不限店铺(只需付几千元产品押金),有意者从速,名额有限。
报名电话:400-0574-859

三 搬家搬厂

●千禧搬家搬厂特优87778900
●快捷专业搬家搬钢等87907772

燃气灶专家爷玛喜

爷玛喜用发明专利等核心技术,对燃气灶四大改革,发明爷玛喜新能源健康燃气灶,保护家人安全健康!宁波天童北路20号电话:400-0574-859
专利号:ZL 2016 1 1033002.6

宁波市灵峰墓园

本墓园是民政部门批准的正规陵园,位于阿育王寺东边环境优雅,墓式多样、价位合适清明不受交通管制(灵峰有出口),地铁一号线宝幢站下有车免费送。联系:张先生13605741522 姚先生13165906973