

赛事虽精彩 也别太激动

一场90分钟的足球比赛,球迷的情绪可能经历数次剧烈起伏。这种高强度的情绪刺激,对身心造成的负担远超多数人的直觉认知。

潇湘晨报·晨视频
记者张树波 刘畅 通讯员王杜 石荣
指导单位:
湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)
湖南省胸科医院
指导专家:
湖南省第二人民医院(湖南省脑科医院)
临床心理科副主任医师漆靖
湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明

长沙的林先生患有高血压,平日按时服药,血压控制稳定。近日,在观看比赛时,他情绪高涨,出现头部剧痛,入院检查时血压竟高达190/110毫米汞柱。这已属于高血压危象(3级高血压),随时可能引发脑出血或心肌梗死。经紧急降压处理后,他血压才平稳回落。

45岁中年球迷刘先生(化名),日常无严重基础疾病。在观看世界杯焦点赛事时,因支持的球队爆冷失利,瞬间情绪剧烈波动、极度激动,加上长期熬夜看球、身心透支,当场出现持续性胸痛、胸闷、心慌气短、浑身冒冷汗等症状。紧急就医检查后确诊为急性心肌梗死,所幸送医及时、抢救到位,成功挽回生命。

情绪太上头,有哪些风险?

心血管“过山车”

看球时激动欢呼、愤怒生气、精神高度紧张,会刺激交感神经兴奋,身体大量分泌肾上腺素和去甲肾上腺素,导致心率加快、血管收缩、血压短时间急剧升高。对于血管壁上已有粥样斑块的人,这种短时间内的剧烈血压波动,极易冲击斑块使之破裂,从而诱发急性心梗。

熬夜+情绪上头=双重打击

熬夜打乱生物钟,让交感神经持续兴奋,心脏得不到正常休息。深夜本是机体休整时段,昼夜颠倒后血压、心率长期偏高,对心血管基础病的人来说,会大幅加重循环系统负担。

脑血管意外

情绪激动可诱发脑出血。有脑部血管畸形或高血压基础的人,风险尤高。

情绪上头,如何快速平复?

当感觉心跳“冲顶”时,立即将视线移开屏幕。普通人群做“478呼吸法”:吸气4秒、屏息7秒、缓慢呼气8秒,重复3次。深呼吸可降低大脑皮层兴奋性,缓解紧张情绪。

此外,还可用冷水浸湿毛巾,敷于额头或手腕内侧,刺激迷走神经,有助于减慢心率、降低血压。冷水的刺激能迅速将注意力从激烈的比赛场面拉回身体感受,对于当场“上头”的人非常有效。

身边没毛巾?用冰镇饮料瓶贴一下手腕内侧,同样管用。

不过,对于老年朋友或已知有颈动脉斑块的人群,不建议将冰毛巾直接敷于颈后。颈侧区域包含颈动脉窦,对冷热和压力敏感,过度刺激可能引发反射性心动过缓。这类人群优先选择额头和手腕内侧。

建议普通人群冷敷不超过1分钟;高血压患者建议缩短至30秒以内,或只敷手腕内侧(操作更方便、更易控制时间),如感觉头部发紧或头晕加重,应立即停止。



躺沙发看世界杯,小心颈腰椎受伤

不少球迷长时间躺在沙发上看世界杯、玩手机,脊柱容易出现变形,生理曲度变直,易诱发腰椎间盘突出。

家住岳麓区的王小姐是一名世界杯资深球迷,今年世界杯揭幕战打响后,每场赛事她都舍不得放过。为了方便看球,她把沙发当床。“比赛前在沙发上睡一会儿,看完比赛后,一看时间不早了,睡不了多久就要起床上班,索性就在沙发上睡了。”王小姐表示,加上这段时间天气比较热,她把客厅的空调打开了,还在旁边加了一把电风扇。结果看球是舒服了,但身体可遭罪了,几天下来,她的颈椎和腰椎出现了疼痛不适。经医院检查,她腰椎间盘突出。

“不少人爱长时间躺在床上或沙发上使用电子产品,尤其是世界杯开赛以来,球迷们看比赛太入神,会更长时间躺在沙发上不动,脊柱受到压迫,甚至维持不正确姿势入睡,令脊椎得不到应有支撑,椎骨、椎间盘、肌腱、韧带等部位也因弯曲而负荷大增,易致肌肉绷紧及腰酸背痛,触发更严重病症或劳损,加上空调对着身体吹,颈部、腰部肌肉群受凉后痉挛,血液循环不畅,也增加了诱发颈椎、腰椎病的风险。”湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明说。



小贴士

比起踢球带来的急性运动损伤,长时间久坐观赛带来的慢性身体损耗,更加隐蔽且容易被球迷忽视。

人保持坐姿时,上半身70%以上的重量全部压迫腰椎,家用沙发柔软塌陷、普通座椅缺少腰部支撑,腰椎被迫保持非正常弯曲状态,椎间盘持续受压。一场90分钟球赛结束,大部分球迷都会腰背僵硬发酸,熬夜观赛后甚至夜间腰酸难以入睡。与此同时,低头紧盯电视、手机屏幕,颈椎长期前倾,颈部肌肉持续牵拉紧绷,赛后脖子僵硬、转头疼痛,已经成为不少球迷的通病。

张志明建议成年人连续静坐不要超过30分钟,看球无需硬熬完整半场,每半小时起身活动2分钟,完全不耽误观看关键赛事画面。

张志明还提出三套无器械拉伸动作,客厅、工位均可完成,针对性放松颈、肩、腿三大劳损部位。

第一招:米字操拯救僵硬颈椎。以头顶为笔尖,缓慢在空中书写米字,上下、左右、斜向匀速拉伸颈部,每个方向停留2秒,完整做3遍。全程禁止猛甩脖子,颈椎病患、中老年人群放慢速度,以轻微酸胀为宜,快速放松颈部紧绷肌肉。

第二招:踮脚疏通下肢血流。站立扶椅踮脚落脚,坐姿勾脚踮脚跟,反复收缩小腿肌肉,像泵体一样推动下肢血液回流,缓解腿麻水肿,预防血栓与夜间抽筋。

第三招:耸肩绕环放松肩背。双肩向上耸起贴近耳朵保持3秒,随后放松下沉,再前后绕肩关节各10圈,改善看球时含胸驼背的不良姿势,缓解肩背沉重酸痛。

整套拉伸仅需3-5分钟,中场休息即可完成,碎片化活动就能阻断久坐带来的慢性损伤。