

聚焦留学回国人才来渝发展的实际需求,从数据支撑、平台建设、创新创业等方面着力打造全链条、全方位服务生态

第五届全球媒体创新论坛在渝举行

李书磊通过视频致辞 袁家军致辞
慎海雄 奇利齐·马瓦拉致辞

今要闻 02版

2026美加墨世界杯明天凌晨3点揭开大幕 世界杯时间 莫让健康“越位”

“这将是人类历史上最伟大的一届世界杯。”北京时间明天凌晨3点,国际足联主席因凡蒂诺口中的2026美加墨世界杯就将于墨西哥阿兹台克体育场揭开大幕。

这是一届极具里程碑意义的赛事,随着球队增加到48支,比赛场次也由过去的64场暴涨至104场,赛期从常规的30天左右拉长至39天,赛程周期、密度和参赛覆盖面均创下世界杯有史以来的峰值。

这一次的世界杯决赛圈照例没有中国队的身影,所以今天我们要说的,是本届世界杯背后,那些和你我息息相关的如何健康看球的话题。

本届世界杯与北京时间有约12小时时差,约70%的比赛在凌晨2点到上午10点之间,淘汰赛开球时间不早于凌晨1点。

由于时差关系,大批球迷熬夜守候在电视机前,有的人还会配上啤酒、烧烤等食物助兴。专家提醒,赛事虽精彩,观赛也要量力而行,勿给健康埋下隐患。熬夜影响人体器官代谢、加速皮肤老化等,生物钟被打乱后,自我调节能力会变差,会导致抵抗力下降,容易出现感冒等疾病,长期缺觉还会导致精力透支、反应迟钝、记忆力下降等问题,甚至引发心脑血管疾病。专家建议,熬夜看球前可以先睡会儿,或在第二天利用午休时间进行补觉,半个小时左右即可。

熬夜看球,对睡眠的三重打击

入睡困难:比赛结束,大脑兴奋,越躺越清醒——急性失眠。

昼夜节律紊乱:连续熬夜后,晚上到点自然醒,白天昏昏沉沉。

长期睡眠剥夺:赛期长达40天,连续熬夜频率远超身体承受范围。

睡眠不足的连锁反应

血压升高、心跳加快(高血压患者尤其危险)

心血管风险激增(心梗、脑出血案例不少见)

免疫力下降

白天注意力不集中,开车、工作反应迟钝

情绪急躁、沮丧

科学看球“安全防守指南”

1.有选择地看:一周熬夜不超过两次,其余看回放。

2.先睡后看:看凌晨3点的比赛,晚上9点先睡到两点半。

3.赛后“冷处理”:不马上上床,做点单调的事,有困意再睡。次日午休不超过30分钟。

4.拒绝宵夜陷阱:不喝酒、不吃油腻食物。

5.基础病患者慎重:有高血压、糖尿病、心脑血管病史者,建议看回放。

6.如果已经睡不好:cbt-i核心自助法
cbt-i(失眠认知行为治疗)是国际推荐的首选非药物治疗。五大核心技术:

●刺激控制:困了才上床,20分钟睡不着就起来,固定时间起床。

●睡眠限制:减少卧床时间,提高睡眠效率(睡眠时间÷卧床时间)。

●认知重建:别怕“睡不够8小时”,越担心越睡不着。

●睡眠卫生:睡前1小时远离屏幕,卧室暗、凉、静。

●放松训练:腹式呼吸、渐进式肌肉放松、正念冥想。

自助操作:连续失眠≥3晚时,严格执行刺激控制+睡眠限制,每天同一时间起床(误差≤30分钟)。自助2周无效,建议门诊就诊。

6月12日3时
墨西哥 vs 南非

6月12日10时
韩国 vs 捷克

写在最后

90%需要凌晨爬起来看的直播,或许还没有你的睡眠健康值钱。

如果你近期已经有失眠问题,面对这届昼夜颠倒的世界杯,不妨先守住健康这条底线。

健康的睡眠,才是你看更多届世界杯的底气。

据新京报

更多信息请关注07版

今要闻

04~05版

23项举措 18条政策为AI护航
重庆展现“智造强市”新图景

身边事

06版

重庆位列毕业旅行热门城市全国第八
这些景区凭准考证有优惠

黄葛树 特约

09版

生命的坚守

她以孱弱残缺的身躯扛下命运磨难,潜心侍奉婆母、与丈夫不离不弃,完美诠释了孝善的真谛