

世界杯开哨在即 看球莫忘“健康杯”

医生提醒球迷熬夜时少喝冰啤多饮绿茶

信阳消息(见习记者 买祥发)四年一度的足球盛宴“世界杯”即将开赛,这场“饕餮盛宴”让无数球迷为之疯狂。相信我市不少球迷已经着手囤积零食啤酒准备迎接精彩赛事了。医生提醒,熬夜、过量饮酒、久坐等球迷“标准配置”容易诱发很多疾病。

本届世界杯将于6月12日至7月13日在巴西举行。由于时差的关系,本届“世界杯”赛事,大都在北京时间午夜零点至次日凌晨五六点钟,想在第一时间里观看精彩战况,晚上熬夜在所难免。

市职业技术学院附属医院的邵医生指出,熬夜会大大降低人体免疫力,不利于泌尿系统健康;

啤酒已成为球迷观赛的常备饮料,实际上酒精会对尿路产生刺激及伤害,引发或加重泌尿疾病;而久坐憋尿观赛,会使得泌尿系统周围细菌的滋生和繁殖加快,引发泌尿疾病,出现尿频、尿急、尿痛等排尿不适症状。

针对此现象,邵医生提出了一些健康观赛建议:“第一,白天学会偷空打盹,哪怕只有半小时,对精力恢复也有帮助,晚饭后应尽早休息,到比赛时间再起来;第二,熬夜时尽量避免饮用冰镇的啤酒,条件允许的情况下可以茶代酒,绿茶是首选的熬夜饮品;第三,坐一小时就要起来活动一下,多喝水,每1至2个小时上一次

厕所。”

而据信阳市职业技术学院附属医院急诊科护士张丽丽介绍,如果持续多日连续熬夜,极易将正常的生物钟打乱,生活规律紊乱,本身就会对健康造成危害。对于发病人群十分庞大的高血压、冠心病患者来说,观看球赛时情绪高涨、过度激动,会直接引起交感神经兴奋,导致心跳加快,甚至诱发心肌缺血,严重的还可能出现猝死。因此,既往患有高血压、冠心病、心绞痛等心脏疾病的患者,观看“世界杯”足球赛应量力而行、适可而止,千万不能过度劳累,以免引发心力衰竭而危及生命。

今日天气

22℃~33℃



白天:晴
夜间:多云
微风

明日天气



白天:晴
夜间:晴
23℃~34℃
微风

后日天气



白天:多云
夜间:晴
23℃~35℃
微风

(注:以上信息来源于网络,仅供参考)



便民电话

信阳区号:0376

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用举报电话:12380
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 法律援助咨询电话:12348
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:6368300
- 市行政执法热线:6381234
- 国税稽查举报:6207648
- 安全生产举报:6365800
- 供电抢修:95598

- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 火车站问询:6224114
- 汽车站问询:6227575
- 民航航班问询:6205656
- 法律咨询:6253148
- 公用电话投诉:6235102
- 有线电视维修:6224227
- 旅游咨询电话:6366825
- 旅游投诉电话:6366983
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120
- 灭四害:6259868
- 环保受理热线:12369
- 燃气服务:6263939

信阳市供水集团公司

特约



信阳火车站列车时刻表(下行)

车次	到	开	区间
T37	5:39	5:43	乌鲁木齐—广州
T61	2:22	2:24	北京西—昆明
T123	19:40	19:42	长春—广州
T145	22:40	22:42	北京—南昌
T167	0:22	0:30	北京西—南昌
T181	9:13	9:15	哈尔滨—汉口
T191	8:52	8:56	乌鲁木齐—汉口
T235	18:13	18:15	哈尔滨—广州东
T255	19:12	19:14	郑州—广州
T289	7:36	7:40	北京西—南宁
T293	2:27	2:40	南通—重庆北
K21	21:35	21:37	北京西—桂林
K81	21:52	21:54	西安—广州
K157	6:38	6:40	北京西—湛江
K225	19:23	19:28	兰州—广州
K237	17:35	17:37	太原—深圳西
K243	6:54	6:56	西安—厦门
K253	8:42	8:54	上海南—宜昌东
K315	6:15	6:17	西安—南宁
K337	0:01	0:07	郑州—昆明
K369	14:57	14:59	大连—汉口
K447	3:46	3:58	深圳—西安
K457	14:46	14:48	郑州—湛江
K461	5:08		上海—信阳
K467	3:26	3:34	宁波—西安
K471	7:57	7:59	北京西—昆明
K599	17:43	17:45	包头—广州
K623	19:32	19:34	西宁西—武昌
K631	22:48		商丘—信阳
K705	2:09	2:18	安庆—西安
K789	4:15	4:19	西安—南昌
K863	8:03	8:07	兰州—汉口
K919	4:21	4:25	天津—汉口
K967	21:20	21:25	北京—张家界
K973	0:08	0:15	哈尔滨—武昌
K1007	15:31	15:47	周口—广州
K1107	2:41	2:49	上海—南阳
K1159	3:43	3:45	烟台—广州
K1275	8:41	8:43	包头—南昌
K1317	4:38	4:47	福州—西安
K1627	20:19	20:22	郑州—南宁
1113	9:31	9:33	青岛—汉口
1201	11:40		深圳西—信阳
8323	15:15		固始—信阳

图说新闻



栗园花开

6月3日,记者在浉河区十三里桥乡采访时看见,满山的栗园正值花期,白茫茫的花儿在栗树枝头绽放。该乡小庙村的徐老汉说,今年雨水充足,栗树长势良好,预计今年秋季板栗会大丰收。图为含苞怒放的栗子花。
本报记者 张勇 摄

合欢花开

合欢花树姿态优美,叶型雅致,花丝呈粉红色,十分美丽。近日,我市城区道路两旁的合欢花竞相开放,成为了初夏我市一道靓丽的风景线,不少市民走到树下都驻足欣赏。图为昨日我市大庆路两旁,合欢花盛开的场景。
见习记者 韩蕾 摄



声明

兹有祝世超、马文娟之子祝晨睿于2013年12月13日在信阳市平桥区保健院出生,其出生医学证明(编号:N410275715),因不慎丢失,特声明作废。

声明

兹有固始县统一出租汽车有限责任公司豫ST4788号车(经营业主,固始县城关镇葛举军),其道路运输证(证号:豫交运管信字 253003626号),因不慎丢失,特声明作废。

招商

驻马店市天方饮品有限公司美丽会纯净水诚招信阳市各县市代理商。

联系人:
马经理 15239631537
李经理 13683878319

声明

兹有信阳市浉河区诚信服饰店营业执照正、副本(证号:411502601086114),因不慎丢失,特声明作废。

声明

兹有李俊毕业于信阳师范学院生命科学学院生物科学专业,其就业协议书(编号:2101998),因不慎丢失,特声明作废。