

世界杯对咖啡说不



随着世界杯的赛事越来越精彩，各大医院收诊的急诊病人也越来越多。世界杯期间，急诊病人比平时增加了 30%。由于中国和巴西时差约 11 个小时，许多球迷为了熬夜看球，用咖啡、浓茶等饮料赶走困意，白天还要照常工作，平均每天睡眠时间只有 3~4 个小时，而世界杯比赛要持续长达一个月之久。如果长期作息不规律，用咖啡提神，很容易导致失眠多梦、注意力下降、思维迟缓、食欲不振，甚至是引发高血压、心脏病等症状。



今年世界杯球赛多在凌晨 0 点、3 点、4 点、6 点的时段，怕自己睡过头错过比赛，为了看球的时候更有状态，就用一杯又一杯的咖啡提神，越喝越兴奋，

几乎是一夜无眠。第二天白天上班的时候，为了赶走困意，不得不拿咖啡当水喝，结果没过几天就发现总是头晕，身体忽冷忽热。

咖啡中的咖啡因会刺激肠道收缩，空腹喝咖啡会造成腹泻；还会使胃酸分泌过多，导致胃溃疡；由于咖啡因会使血胆固醇及三酸甘油酯增高，常饮咖啡容易造成心律不齐、心动过速等疾病，并且在饮用高浓度咖啡后还会加重原有病情。所以在观看世界杯的时候，可以考虑饮用诸如人参花这种的天然草本养生茶品，冲泡后热饮，苦中带回甘、清爽可口。它有提神、降压、降糖、降血脂、调理胃肠功能和缓解更年期综合症等诸多方面的突出保健效果已得到世界许多权威机构的认定，被称为“免疫保健的万能养生品”。

参宝宝在此呼吁广大球迷，世界杯开赛时间多在凌晨，看球时请尽量保持安静，不要影响他人休息。祝广大球友度过一个健康与激情并进的世界杯。