

世界杯论健

进球后的呐喊、赛后哭泣、和好友交流……

球员的减压法，咱也能试试

□记者 程芳菲 通讯员 刘晓霏 尤云飞

世界杯激战正酣，面对全力拼搏的对手，球员所承受的压力也非同一般。进球后的呐喊，赛后哭泣，和好友交流……不少球员通过这些方式减压。

在日常生活中，我们每个人都有各种各样的压力，球员的这些减压法，咱也能用到。

减压方式之一 喊

镜头回放



近日，德国队主力球员维尔纳透露，在德国队与瑞典队的比赛结束后，德国队的球员们在更衣室里尽情宣泄情绪。维尔纳说：“很多人走进来只是大声喊叫，有些人喊得连话都法说了。我在球队落后的时候都快掉眼泪了，我们太需要这场胜利了！”

进球后的呐喊

专家点评

赛场上的球员压力都不小。除了赛后大声喊叫，不少球员在赛场上也会通过进球后的呐喊，或是失误时的大声喊叫来释放压力。当然，这也跟性格有关，有些性格内向的球员，最多只是握紧拳头为自己加油。

在日常生活中，如果您感觉压力大，也可以尝试用呐喊的方式来减压，比如，在空旷的场地上喊两声，宣泄情绪。

减压方式之二 哭

镜头回放



近日，在世界杯小组赛上，巴西队以2:0击败哥斯达黎加，赛后，打进一球的内马尔掩面痛哭。队友蒂亚戈·席尔瓦说：“我认为你必须发泄出来，你需要给自己减压。哭出来是好的，当你知道付出了怎样的努力才能来到世界杯，你真的会哭。”

进球后掩面痛哭

专家点评

对球员来说，那是喜悦的泪水，也是压力的释放。

这种减压方式，对普通人同样适用。有的人有这样的体会，随着小说或电影的情节大哭一场后，会睡得特别香，不再失眠了。可见，哭泣确实有排解情绪的作用。等心情平复，擦干泪水后，再度踏上“征程”。

(本文配图均据新华社)

绘制 茜文

受访专家

陈永红 市第一中医院老年病科主任

夏勇 洛阳东方医院科教科主任、副主任医师

赵国栋 河南科技大学体育学院体育教育专业

足球专项教师

减压方式之三 交流

镜头回放



我们经常看到有球员在比赛间隙，通过互拍肩膀或简单对话的形式，相互鼓劲。其实，这种交流也是一种有效的减压方式。

球员在比赛中交流

专家点评

当出现心理压力和紧张情绪时，人们常常感到孤独、痛苦。这时，最好找一个开朗的朋友来帮忙。因为聊天是缓解压力、宣泄情绪的好方法，当你向他人吐露心中的苦闷或不快后，对方通常会对你进行积极开导。

减压方式之四 运动

镜头回放



很多球队为了缓解球员的压力，都会让球员在训练时做一些轻松的减压运动，比如慢跑、瑜伽、游泳等。

赛前热身运动

专家点评

在多数情况下，人们产生压力，是由于他们过分注意那些令人担心的事物或情境。通过运动转移注意力，不失为一种有效的减压方法。适度、主动地运动，不仅可以促进人体激素分泌，让人保持良好的精神状态，还可以有效地改善情绪，使人变得快乐。

除了上述减压方式，您还可通过听音乐、唱歌、好好睡一觉、将注意力集中在自己的爱好(如画画、跳舞、摄影)上等方式，减轻压力。

延伸阅读

球员吐口水，应该这么看

一般来说，人体在进行剧烈运动时会分泌大量唾液，以保持口腔的湿润性。

在赛场上，球员在长时间、高强度的运动中，精神高度集中，体温会升高，心跳会加快，神经传导系统会让其做出一些无意识的本能反应，比如通过吐口水来清理唾液等。当然，这也与足球比赛的场地、球员的个人习惯等有关。

社区健康看台

一中暑就喝藿香正气水？还是补液更重要

来学学夏季常见病的用药知识吧

□记者 曾宇凌

受访专家

崔德广 开元东社区卫生服务中心主任 医师

李书魁 龙泰社区卫生服务站执业 医师

随着气温不断攀升，中暑、上火、腹泻等夏季常见病频繁来“骚扰”，很多市民会在家里常备夏桑菊、藿香正气水等。服用这些夏季常备药有哪些注意事项？听听社区医生怎么说吧。

中暑别乱用藿香正气水，更别跟抗生素一起用

不少市民认为，无论是感冒、中暑，还是肚子不舒服，都可以喝藿香正气水。

其实，如果是吃凉东西或过度吹空调导致的感冒，服用藿香正气类药物是可以的，但如果是风热感冒，就不能服用此类药了。

另外，一旦中暑，别急着喝藿香正气水，正确方法是赶紧补液，比如口服补液盐溶液，药店和社区卫生服务中心都有补液盐出售。

需要提醒大家的是，藿香正气类药物分藿香正气水、藿香正气液、藿香正气丸、藿香正气胶囊等几种，其中，藿香正气水含酒精，服用前后都不能吃头孢等抗生素，否则会引发“双硫仑样反应”。

板蓝根、夏桑菊颗粒，不能天天当水喝

很多家庭都会常备板蓝根、夏桑菊颗粒，尤其是后者，口感较甜，有些老人和孩子会把它天天当水喝，这么做靠谱吗？

夏桑菊的主要成分是夏枯草、桑叶、菊花，这三味药性辛凉，脾胃虚寒者不宜喝。另外，俗话说，是药三分毒，即便是对症治疗，服用时间也不建议超过一周。

板蓝根颗粒就更不适合长期服用了，会对肝脏造成一定负担。

动动手，自制“天然解暑药”

大家不妨试试自己动手，制作这两位社区医生推荐的“天然解暑药”。

●绿豆水 绿豆有消暑益气、清热解毒、润喉止渴的功效，但是，如果正在服用中药或体质寒凉，不宜喝绿豆水或绿豆粥。

●玉米须水 新鲜玉米带着玉米须一起煮，玉米熟了，一锅金黄色的玉米须水也煮好了，喝起来甜甜的，还有清热解暑、利尿除湿的功效。

●冰糖菊花水 最好用白菊，可清热解暑；苦菊太寒，不建议长期泡水喝。