#### 理性看球

2016年6月欧洲杯的比赛期间的一天晚上，一名满脸是血的男子被送到医院急诊外科，原来，该男子在一家烧烤店看欧洲杯比赛时与人发生争执，厮打中被打折了鼻梁骨。

据介绍，这名男子姓王，是某高校大三的学生。当天凌晨，他跟几个同学到一家饭店一边吃烧烤一边看球。因为自己是英格兰队的球迷，看见冰岛队进球，就挺不高兴的，说了几句对冰岛队不满的话，结果引起了周围人的不满，“我们当时吵起来了，对方有人一拳就打在我鼻子上了。”王某说，当时鼻子就流血不止。随后，王某被同学送到了医院。

经该院急诊外科值班医生检查，王某的鼻梁骨发生骨折，但是不严重，经过简单的手术就可以复位。据了解，欧洲杯期间，经常有人因为看球发生争执而打架斗殴，该医院已经接诊了近十起。

**【案例分析】**

四年一度的欧洲杯已经-揭幕，在主张适度看赛的同时，我们要强调文明健康地观看欧洲杯。

首先是文明观赛。看球是为了娱乐，不能把自己的个人喜好强加给别人，看球时要能控制自己的情绪和火气，避免不必要的争执。发生争端将是有害无益，若一时冲动导致严重后果，那可能将悔恨终生。

其次是健康观赛。据报道，以往欧洲杯期间，均有多名球迷在看比赛时因各种原因造成死亡。欧洲杯比赛时间正好是中国睡眠时间，许多球迷晚上“熬夜”看球，身体抵抗力减弱，往往诱发多种心理、生理疾病，体能透支、心理紧张等因素也会造成猝死。有心脏专家解释说，通常人的肌体对心脏的使用率仅为15％，但当处于极度兴奋状态下，其心脏的使用率会突然飙升到85％以上，如果没有强壮的心脏作支援，在极度亢奋状态下，悲剧将很容易发生。

要了解自己当前的身体状况，有没有冠心病、脑血管供血不足、眼睛疾病、肝功能损害等不适合长时间熬夜的病况。看球时要控制情绪，最好不要饮酒。酒后看电视对眼睛伤害更大，因为酒精会使眼睛充血，视神经萎缩，严重的可导致失明。酒后情绪激动，容易引发各种安全事件。

**【保卫处提醒】**

1、确保睡眠充足。人体需要充足的睡眠才能够使得人体机能正常运转。可以是提早休息，开闹铃到点再起来看欧洲杯，或者白天补眠。

2、确保不影响学习和工作。欧洲杯只是我们生活的调味品，并不是生活的全部或者说主要，作为一个成年人，学习和工作是首要的，不要因此而得不偿失。

3、若是在娱乐场所与朋友狂欢，需要适可而止。有很多朋友一进娱乐会所便不醉不归，现在很多酒吧、会所等都可以观看欧洲杯，一起庆祝欧洲杯的到来，这个很好，不过作为个人而言，你需要克制自己，不能惹是生非。

4、熬夜需补充营养。熬夜对人体是损伤比较大的，人体基本上在凌晨的时候进行人体自我修复功能，而如果这个时候还没有休息，则对其有很大影响。所以建议可以熬些东西补补，譬如汤粥等。

更多安全防范知识，请关注：

“平安华理”公众微信号

保卫处新浪微博：<http://weibo.com/u/3817366514>

华东理工大学保卫处

闵行高校派出所华理警务点

2016年7月6日