

无节制看奥运 当心疾病缠身

时报讯 (记者 蒋隽 通讯员 肖金) 连日来不少市民沉迷于看奥运,保持高度兴奋、紧张的状态,再加上睡眠不足、姿势不正确,引发多种疾病。

腰腿痛到无法入睡

昨天凌晨,45岁的老刘被送到了武警医院,症状是下腰痛及左腿麻痛,弯腰、咳嗽、喷嚏时加重。老刘告诉医生,他是某公司一名部门负责人,“我有过腰腿痛史,平时不舒服了让妻子按摩几下或吃点药就好了。这几天连续看奥运,昨天晚上刚看完中国队那场比赛,突然感到腰痛剧烈难忍,左腿像放电一样,由大腿一直放射到小腿外侧,按摩吃药都不管用,无法行走,躺在床上翻来覆去无法入睡,恨不得把腿锯掉。”

医生发现,患者腰弯向左侧,腰背肌明显痉挛,轻轻按压患者痛得“嗷嗷”叫,最后诊断为“腰4/5椎间盘突出症”,经过微创治疗及口服镇痛药物,患者疼痛明显缓解。

18岁学生小徐也是因为连续看奥运出现了剧烈的颈肩部疼痛症状,被送入医院时头颈部活动受限,不敢抬头、不敢低头及转头,医生诊断为“落枕”。原来是他长时间躺着看电视造成的,经神经阻滞治疗5分钟后疼痛明显缓解。

心血管病人增多

记者在采访时发现,前来就诊的颈椎病患者之外,心血管、咽喉炎疾病、眼、口腔科的患者也明显增多。“奥运以来每天都有两三个心血管病人入院,都是因为看奥运过于激动或兴奋,加上天气热,就犯病了,心血管科的病床很紧张。”

武警医院负责人介绍,有的科室也由于奥运“清闲”下来,“普外科很多要不了命的手术都预定到了奥运后。”例如结石、胆囊炎等手术,病情对生命没有威胁,病人就都尽量把手术推到了奥运之后,因此跟奥运之前相比多空出十几张床位。

专家提醒大家,长时间观看比赛,让眼睛疲劳;而过度投入,情绪急速变化,不仅容易出现颈、肩、腰腿痛,还可能引起其他疾病。

6类人群 不宜无节制看比赛

- 1.从事司机、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人禁止熬夜看比赛。
- 2.有抑郁症、狂躁症等精神疾病患者禁止熬夜看比赛,平时经常失眠的人也不要看比赛,因为睡眠不足容易加重病情和诱发疾病。
- 3.近视眼患者或有其他眼疾的人不宜熬夜看比赛。
- 4.青少年不宜熬夜看比赛。青少年的身体处于生长发育期,本身身体很紧张,眼睛很疲劳,如果熬夜看比赛,眼睛会更加疲劳而引起睫状肌痉挛,轻者会导致假性近视,重者会加深近视度数。
- 5.高血压、心脏病等有心血管系统疾病的病人不宜熬夜看比赛,因为体育比赛易使人激动,再加上熬夜辛苦,极易诱发疾病突发。
- 6.孕妇及产妇不能熬夜看比赛。

躲避老板看奥运 网友支出三绝招

时报讯 (记者 熊栩帆) 昨天是奥运开赛后的首个工作日,广州的上班族能否抵挡得住奥运精彩赛事的诱惑呢?记者昨日调查发现,部分公司在休息室内开通了电视直播,让员工上班观赛两不误。而在一些管理严格的企业,员工们只能偷偷溜到吸烟区,不时拿出手机查看手机报;或者不断切换电脑窗口,逃避老板的“抓捕”,抓住空档便瞄一眼赛程。鉴于上班族的苦恼,有网友特地整理出了逃避老板的“高招”,引来众人响应。

光明正大派

休息室里 大大方方看电视

记者调查发现,一些上班族凭借宽松的工作环境,奥运赛期上班第一天就“肆无忌惮”地享受着精彩的比赛。海珠区石溪某广告公司的小潘说,公司没下禁令,因此员工们有空闲就停下手里的活儿,到休息室里看电视直播。“特别是有中国选手出场的比赛,所有同事都一窝蜂地拥到电视机旁为选手们加油,太热闹了!”不过小潘也表示,他们不会因为奥运而耽误工作,“虽说部门主管睁一眼闭一眼,有时候也会和我们一起看,但太随意谁都不能容忍。”

在沿江路某软件编译公司上班的罗先生也得益于公司宽松的管理,上班时和同事们一起通过电视看奥运。不过他却尴尬地告诉记者,工作时看奥运让他无法专心:“编译进度比计划慢了很多,以后几天还是要注意一下,不能因为奥运影响工作效率。”

特殊的工作岗位让一些上班族异常轻松。在国美电器江南大道中商场,员工林先生就高兴地表示,奥运期间他可以全情投入享受所有比赛。林先生告诉记者,他的工作就是推销等离子电视,并作功能介绍,当然播放的内容就是奥运比赛实况。“顾客看上去很多,但几乎全是围着看比赛的,所以我自己也偷闲看看电视,其它牌子的卖场也是一样。”林先生一脸得意地说:“现在可说是上班观赛两不误,除了每天大约半小时的上下班路上看不了比赛外,其他时间我全部都交给奥运了!羡慕吧!”

偷偷摸摸派

办公桌上 不断切换电脑窗口

有人欢喜却有人愁。由于一些公司没有安装电视,或明令禁止上班期间看比赛,手机和网络就成为上班族得以跟进赛程的工具。

友邦保险公司广州分公司员工张先生就表示,昨天一上班没得看电视直播很不爽,“现在只能偷偷地通过手机看直播啦,但是图像很差,看得不舒服,也担心被领导发现了受处罚。”张先生还说,“平时大家的话题都是些八卦新闻,现在却一脱口就是奥运,今天早上说起国足的表现,大家还一肚子火呢!”

“今天在网上看直播时一直在不断切换窗口,总是在担惊受怕。”另一家广告公司的员工刘先生则说,虽然员工们在网上看奥运直播已是公开的秘密,但他还是有点不放心,“就怕老板突然对我们突击袭击,抓到就麻烦了。”

在广东省水利厅工作的小文向记者诉苦说,作为一个职场新人,他在工作上根本不敢分心,“早上在QQ上看着朋友们聊着奥运会的现场情况,我只能瞎着急,心里痒得很。”小文沮丧地说,“现在只能从网上看看奥运新闻,但那和电视直播的感觉完全不一样。唉!我一整天都没有心情工作了。”



对于单位没有下达禁令的员工来说,上班期间也能通过电视直播关注赛事进程是很幸福的事情。



手机伪装成鼠标



假装拉肚子躲进洗手间



挖开笔记本藏入手机

绝招灵感来自《肖申克的救赎》

“作为一名富有奥运体育精神的爱国热血青年,我最近一直烦恼如何在上班时也能第一时间观看奥运体育赛事!看到咱们的体育健儿为国争光,将金牌一块一块扛回家!经过我潜心钻研,拜访高人,查阅各种指南之后,终于让我想到绝招!”昨天,记者在网站上发现了一篇名为“宝典:教你上班时如何瞒天过海看比赛”的帖子,发帖网友表示,他将传授体育迷们怎么背着老板,在上班时看奥运比赛的绝招。

入门级的绝招是手机装扮成鼠标。楼主表示,为混淆视听,大家可把手机握在手中,乍看上去就像握着鼠标。不过,这一招却有着很大的缺陷,“老板要是问你怎么会有俩鼠标,咋办?”网友笑着调侃说。绝招随后升级,楼主又提议大家发挥瞒天过海的本领,“以身体为筹码,假装拉肚子,躲进厕所里看比赛。”不过,这一招也容易被老板看穿,“万一老板问,‘小王,你咋拉了肚子还如此面色红润、神清气爽’,咋办?”

最后,楼主终于想出了一个“登峰造极”的绝招,“绝对必杀,一般人我不告诉他,需要准备厚实的笔记本一本、小刀一把,大家看过牛片《肖申克的救赎》吧?没错儿,我就参考了其中的经典桥段,男主人公为了越狱挖地道,把锤子藏在圣经里,最终逃出生天!联想到我为了上班看球赛啥的,虽说有了随时随地可看的手机,但是没有有一个善意的伪装怎么行呢?”

原来,楼主先找来了一本笔记本,然后根据手机尺寸,在笔记本上用笔画好线,再动手挖出一个坑来,把手机填进去,“简直就跟‘笔记本电视’一样,哈哈,我可以装做思考问题,笔记本……这些光辉的工作形象,随心所欲地看我的球赛啦!哈哈哈哈哈!”楼主自评,这一招“几乎没有漏洞”。

时报记者 熊栩帆