

熬夜看球“上头”，当心情绪“越位”

青岛市精神卫生中心心理专家提醒注意“世界杯综合征”

□青岛日报/观海新闻记者 黄飞



熬夜看球要有度 当心身体吃不消

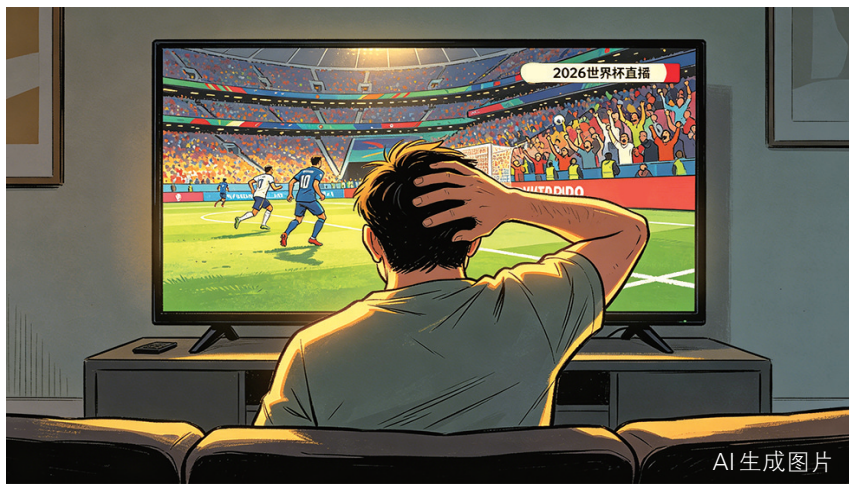
潘惟华介绍，“世界杯综合征”主要指的是球迷在观赛期间，因熬夜看球、久坐不动、饮食不规律、情绪随着赛况大起大落等多重因素叠加引发的一系列不适，轻则头昏脑涨、白天精神萎靡、上班走神出错，重则心慌胸闷、血压波动、胃肠功能紊乱，甚至诱发更为严重的心脑血管意外。

从心理学的角度看，观看世界杯比赛出现情绪起伏是再正常不过的事。“看球会引起精神上的一些共鸣和共振，让心情高低起伏，这本身是很自然的反应。恰恰是这些起伏，让我们的生活有了色彩。”潘惟华说，有情绪波动不要紧，关键要看这种波动是否超出了自身能承受的范围。

如何判断自己是不是“无度”了？潘惟华给出的标准很明确：看频率，看对生活的影响程度。偶尔熬一次夜，第二天昏昏沉沉，但一补一觉就缓过来了，或者支持的球队输了心里难受但过一阵就平复了，这都属于正常范畴，不用过分紧张。但如果观赛引发的睡眠紊乱、情绪不稳每周出现三次以上，而且明显影响到第二天的工作和生活——注意力集中不了，工作频频出错、开车反应变慢，或者情绪持续低落烦躁、不愿跟人说话，一点小事就发火——这就说明身体已经在报警了。“每个人都会有焦虑、抑郁情绪，但当它频率太高、持续时间太长，影响到正常生活了，就需要认真对待。”潘惟华提醒，一旦出现这种情况，不要硬扛，应及时到医院就诊，把问题解决在萌芽状态，别把一时的熬夜拖成慢性的睡眠障碍或情绪障碍。

2026年美加墨世界杯激战正酣，104场比赛、历时39天的超长赛程让球迷大呼过瘾，但也让有些人的健康吃了“红牌”。近日，青岛市精神卫生中心心理科主任潘惟华接诊了一名特殊的患者，该患者平时就有饮酒后出现幻觉幻听的老毛病，最近因熬夜看球兴奋加之过量饮酒，更是出现了疑心有人跟踪等精神症状，被家人紧急送医诊治。

潘惟华表示，这并非个例，“世界杯综合征”正从网络梗成为医院里真实的临床现象。熬夜看球不仅会引起心理问题，还会导致胃肠道不适、血压飙升，甚至诱发心脑血管疾病。



AI生成图片

守住睡眠底线 别让生物钟崩盘

本届美加墨世界杯超过70%的比赛安排在北京时间凌晨1点、3点和清晨6点开球，恰好覆盖了深度睡眠最关键的时间段。对绝大多数第二天还要上班的球迷来说，看球带来的最大冲击就是睡眠剥夺。

“熬夜会打乱一个人的作息，睡眠不好直接导致褪黑素、血清素这些激素分泌紊乱，进而影响整个人的情绪和精力恢复。人得不到足够的休息，第二天精力就难以恢复，这是个连锁反应。”潘惟华解释，很多球迷觉得“3点起来看球”不过是起得早了点，影响不大，但早晨本身就是睡眠障碍的一种典型表现。如果连续多日在凌晨同一个时间点醒来，足以形成新的生物节律，想再调回原先的生物钟就会十分费劲。

如何把熬夜看球的伤害降到最低？潘惟华给出了几条实实在在的建议。首先是要有选择地看球，不要场场都追，每周凌晨爬起来看球的频率控制在一到两场。可以追自己最关心的那几场比赛，一些凌晨场次的比赛可以放弃，看集锦、回放一样能了解赛况。其次，观赛前后要给自己留出缓冲，比如看凌晨3点的球，之前尽量早点上床休息，给身体储备一点精力；看完球后大脑还很兴奋，不要接着躺下强迫自己睡，越强迫越焦虑，越焦虑越睡不着。再次，白天补觉要“顺势而为”，中午困了就眯20分钟或半小时，但别带着“晚上没睡好中午必须补回来”的焦虑去睡。对于那些生物钟已经紊乱的人，最笨也最有效的办法就是用每天准时起床这个锚点，把跑偏的生物钟一点点“拽”回来。

享受观赛乐趣 别被球赛牵着走

足球最大的魅力在于能让人体验极致的情绪释放。从心理学上讲，适度的情绪宣泄对心理健康是有益的，它能将沉积的压力释放出去。但问题在于，深夜看球本就容易让人兴奋，再加上连续熬夜身体疲惫，自控力会比平时差得多，情绪一上来就更容易“刹不住车”。

潘惟华提醒，要特别警惕两种极端心态。一种是过度代入，太看重比赛结果和输赢，完全失去了主动调节的能力；另一种是过度消耗，为了“打卡”每场比赛或者刷存在感而硬撑着看球，这就本末倒置了。“兴趣和爱好本应该是调节情绪的工具，而不能反过来被它所掌控。”潘惟华说。

怎么释放情绪而不失控，潘惟华给了几个实用的招数：看球的时候，手边放个软一点的抱枕或者减压玩具，既能释放情绪又不影响他人。比赛结束后，如果大脑还在“单曲循环”比赛画面，可以看一小会儿其他节目，或听几首舒缓的歌曲，等心跳和呼吸都平稳了再上床休息。如果在静不下来，可以试试“478呼吸法”，即鼻子吸气默数4秒，憋住气默数7秒，嘴巴缓缓呼气默数8秒，重复几个来回，亢奋的神经会慢慢平复下来。

在青岛，“啤酒配球赛”几乎成了世界杯的“标配”。但潘惟华提醒，有焦虑、抑郁或者睡眠障碍的人尽量别沾酒。即便是没有基础病的人，深夜大量饮酒也会加重身体的代谢负担，让本来就疲惫的身体雪上加霜。“只有守住了健康的底线，才能真正享受观赛的快乐。”潘惟华说。

推动职业健康服务能力提升

青岛举行职业健康检查技术服务技能竞赛

本报讯 近日，2026年青岛市职业健康检查技术服务技能竞赛在青岛开放大学启动。此次竞赛由青岛市卫生健康委、市人力资源和社会保障局、市总工会联合主办，市疾病预防控制中心（市卫生监督所）承办，李沧区卫生健康局协办。

本次竞赛以“强基固本 精技赋能 守护职业健康”为主题，系全省范围内首次以职业健康检查技术服务技能为核心内容的市级专业竞赛，旨在以“以赛促学、以赛促练、以赛促用”，进一步提升全市职业健康检查技术人员的业务素养与实操水平，推动职业健康服务能力持续提升。

竞赛吸引了来自全市各级疾控机构、综合医疗机构及职业健康检查机构的8支队伍共70余名选手同台竞技。赛事设“尘肺DR影像诊断”“化学中毒案例分析等主检医师能力考核”“肺功能检查与质控技术”“电测听检查与质控技术”4个专业赛道，分个人赛和团体赛，涵盖综合笔试、操作技能竞赛和知识竞答三个环节，全面考查选手的专业理论功底、实践操作能力及综合应变素质。（黄飞）

中西医结合打造“最有温度的医院”



近日，山东青岛中西医结合医院（海慈西院区）急诊科采用中西医结合疗法，救助了一对因高热呕吐、电解质紊乱被120送入急诊的老年夫妇。

山东青岛中西医结合医院（海慈西院区）深耕中医特色，提升诊疗服务能级，发挥“岐黄针疗法”“浮针疗法”“小针刀”“V型针刀”“温针、火针、筋针、颊针”等中药技术“简、便、验、廉”的特色优势，技术与服务协同发力，打造“青岛市最有温度的医院”，用中医药的守正创新为患者解除病痛。医院曾在“全市最有温度的医院”调研中名列前茅。

韩星 摄

青岛市市北区房产管理服务中心开平路房管所关于清退公共租赁住房的公告

根据《公共租赁住房管理办法》（中华人民共和国住房和城乡建设部令第11号）等有关规定，经市北区住房保障部门核查，以下公共租赁住房房屋因承租人去世，我单位作为公共租赁住房运营管理单位和《青岛市公共租赁住房租赁合同》出租人，将依法依规收回房屋，现将有关事项公告如下：

序号	清退公共租赁住房地址	承租人姓名	性别	承租人身份证号	死亡日期	合同期限	合同编号
1	市北区洛阳路4号6号楼1单元805户	吕秀美	女	3702261917****3129	2024-04	2022-02-01至2025-01-31	市北区住保配字2022-105731
2	市北区洛阳路4号4号楼1单元2704户	王瑞红	女	3702051966****4525	2023-08	2020-10-29至2023-10-28	四方区住保配字2020-76201
3	市北区洛阳路6号3号楼1单元306户	刘志泰	男	3702041957****0835	2023-05	2020-07-13至2023-07-13	四方区住保配字2020-67491
4	市北区洛阳路6号3号楼1单元1708户	袁新平	男	3702061955****0814	2023-03	2022-02-01至2025-01-31	四方区住保配字2022-105444
5	市北区洛阳路8号1号楼1单元1204户	吴美英	女	3702041937****3521	2024-04	2020-06-22至2020-09-30	市北区住保配字2020-60935
6	市北区鞍山路9号1号楼2单元406户	朱权	男	3702051963****3538	2023-11	2022-07-01至2025-06-30	四方区住保配字2022-114065

退房联系单位：青岛市市北区房产管理服务中心开平路房管所 地址：市北区开平路39号乙 电话：89979010
请上述承租人的相关权利人在本公告发布之日起15日内，到我单位办理承租物品交接、清退房屋等相关手续。如相关权利人对本公告内容有异议，应在本公告发布后15日内及时向本单位提出书面异议并提交相应的证据资料。对于无人办理退房及物品认领手续的，或者提出异议不成立的，则我单位将于本公告发布届满15日以后及时收回房屋，届时屋内物品均视为弃物予以清理。

青岛市市北区房产管理服务中心开平路房管所
2026年7月1日

青岛西海岸新区自然资源局关于西海岸新区HD-2026-3013号项目规划及建筑方案进行批前公告的通告

为加强公众参与，发挥公众在我区规划管理中的作用，提高城市规划水平，根据《中华人民共和国城乡规划法》《山东省城乡规划条例》等法律、法规和政务公开的有关规定，对西海岸新区HD-2026-3013号项目规划及建筑方案进行批前公示，以保证利害关系人的知情权、参与权等，现将有关事项通告如下：

一、公示项目基本情况：
建设单位：青岛璞茂置业有限公司
建设项目：黄岛区HD-2026-3013号项目
建设地点：江山南路以东、富春江路以北
设计单位：山东中健和华建筑设计有限公司
公示阶段：规划及建筑方案
建设内容：项目新建9栋16-26层住宅建筑及其公共服务设施，
配套商业及一处邻里中心。项目占地面积约28038平方米，建设总建筑面积116654.37平方米，容积率2.7，建筑密度19.99%，绿地率35.01%。
二、公示及反馈方式：
长江东路443号福瀾大厦大堂、项目现场出入口处及青岛西海岸新区政务网（查询流程：青岛西海岸新区政务网—政务公开—政府信息公开指南—一区自然资源局—重点工作—规划批前公示）。
长江东路443号福瀾大厦大堂意见箱，请将意见和建议附上证明相关资料人身份证复印件放入意见箱。
三、咨询电话：区自然资源局85166673，建设单位82190121
四、公示时间：2026年7月2日至2026年7月8日
2026年6月30日

挂失声明 权威 快捷 省钱

● 遗失青岛市崂山区沙子口街道西登瀛村村民委员会统一社会信用代码证书（统一社会信用代码：54370212B60987791B，法定代表人：江崇炬，类型：村民委员会，地址：青岛市崂山区沙子口街道西登瀛村，颁发日期：2022年1月11日，有效日期：自2021年12月31日至2026年4月28日），声明作废。
● 遗失胶州市农业农村局2019年9月27日核发予胶州市铺集镇露家庄村经济合作社的农村集体经济组织登记证正本，统一社会信用代码：N2370281MF1415122G，有效期限：2019年9月27日至2029年9月26日，声明作废。
● 遗失胶州市农业农村局2019年9月5日核发予胶州市铺集镇露家庄村经济合作社的农村集体经济组织登记证正本，统一社会信用代码：N2370281MF12288296，有效期限：2019年9月5日至2029年9月4日，声明作废。
● 遗失胶州市农业农村局2021年10月26日核发予胶州市铺集镇露家庄村经济合作社的农村集体经济组织登记证正本，统一社会信用代码：N2370281MF17556374，有效期限：2019年9月20日至2029年9月19日，声明作废。
● 遗失赵晋楠（身份证号：371327198104070247）的人民警察证，警号：111319，声明作废。

● 遗失冯培龙（居民身份证：370284198305306712）的汽车贷款结清证明、授权委托书和中国银行股份有限公司营业执照复印件，车牌号码：鲁BMJ616，声明作废。
● 遗失青岛新东方驾校培训集团有限公司2012年4月5日开具给潘永星的青岛市地方税务局通用机打发票，发票代码：237021101102，发票号码：14721986，金额：（培训费）2590元，声明作废。

声明
遗失我单位财务章（3702000702465）一枚，声明作废。
青岛芳子美容职业培训学校

声明
遗失我单位公章（编号：3702140502851）一枚，声明作废。
青岛鑫隆泽食品科技有限公司

声明
遗失我单位原青岛芳子美容美发形象设计培训学校法人章一枚（备案号：370200830089号），声明作废。
青岛芳子美容职业培训学校

声明
遗失我单位法人章（法人：矫雅倩）一枚，备案号：3702810666582，声明作废。
青岛森霖口腔医疗有限公司胶州森霖口腔诊所

声明
遗失我单位原青岛芳子美容美发形象设计培训学校公章一枚（备案号：370200830088号），声明作废。
青岛芳子美容职业培训学校

声明
遗失我单位法人章（法人：黄梅梅）一枚，编号：3702810645939，声明作废。
胶州市聚多金属材料厂

声明
遗失我单位青岛芳子美容美发形象设计培训学校财务章一枚（备案号：370200830088号），声明作废。
青岛芳子美容职业培训学校

声明
遗失原青岛乐帆文化传媒有限公司法人章（杨淑淑，370284216628）一枚，声明作废。
青岛井力文化传媒有限公司

声明
遗失我单位公章一枚，声明作废。
青岛千百度广告有限公司

文明健康 绿色环保 公益广告

低碳出行 与未来同行



中共青岛市委宣传部