

## 熬夜看球 怎样应对老婆

### 1 家务全包 可行指数：★★★★★

家务活能全包就全包，即便是质量不能保证，态度一定要绝对端正。甜言蜜语有多少就说多少，老婆要钱给钱，要卡给卡，破“财”消灾。老婆下班后要殷勤递上拖鞋，做饭刷碗扫地洗衣一条龙服务，晚上再给老婆端上一盆洗脚水，外送45分钟按摩捏脚服务。以感动老婆为宗旨，以看得球赛为目的。

与此同时，可以将电视静音，用胶布粘住嘴巴，以免高潮时刻忘乎所以地乱叫；在家里容易碰撞的地方都包上海绵，避免引发大声响。

当然，这也非长久之计，其实最好的办法就是，花上一年甚至几年时间，把老婆培养成球迷。



球迷即将进入欧洲杯时间

# 10 妙招



球迷即将看到杰拉德的表演

四年一次的欧洲杯，即将开战，全世界无数球迷恐怕此刻已经按捺不住了。球迷的节日来了，可对于多数需要工作的中国球迷而言，特别是男球迷，看球，有时候就是一种幸福的烦恼。为了熬夜看球，他们需要应付老婆的阻挠，需要讨好领导，更需要和自己的身体“斗争”，不容易啊。在此，我们专门编撰了看球的十大招数，供君品鉴，当然，若能博你一笑，那就最好了。

## 熬夜看球 怎样应对上司

### 4 备好病假条 可行指数：★

想不上班熬夜看球，请病假最安心，这似乎是最好的理由。当然，请假肯定要有假条，病假条现在也不好弄了，恐怕得花点心思。据说，网络上有叫卖病假条的，尽管是假的，但也能起到糊弄作用吧。

“看球病假条”并不是中国独有，不同国籍的球迷，对付老板的招数都如出一辙。

德国《图片报》曾经在世界杯期间给自己的读者出了个“病假条”模版：“老板，对不起，我得了世界杯高烧，发烧时间正好是世界杯D组德国队同塞尔维亚队比赛时间。”当然，除了“发烧”，《图片报》还给出了许多其他选择，比如“啤酒中毒”、“射门发疯”等。实在不行，那就干脆请年假吧，挑淘汰赛期间。



熬夜看球，恐怕第二天得请假

### 5 补觉补能量 可行指数：★★★★★

其实，很多球迷都有一个相同的心愿，那就是，有个球迷老板，那该多好。事实上，很多德国企业在大赛期间都会给员工一定的假期。现在，不少中国企业也正朝着人性化管理的方向迈进。

但老板再是球迷，他也不希望员工因看球耽误工作。所以既然选择熬夜看球，那么上班时精神状况肯定要差一些，喝一些抗疲劳的功能性饮料是有必要的，而且最好中午吃饭后可以补个午觉。



晚上熬夜中午补觉

## 熬夜看球 怎样应对身体

### 6 加强营养 可行指数：★★★★★

加强营养，应选择量少质高的蛋白质、脂肪和维生素B族食物，如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等，也可吃点干果如核桃、大枣、桂圆、花生等，这样可以起到抗疲劳的功效。不要吃泡面来填饱肚子，以免火气太大。尽量以水果、吐司、面包、清粥小菜来充饥。开始熬夜前，来一颗维他命B群营养丸。维他命B能够解除疲劳，增强人体抗压能力。

### 7 要喝热饮 可行指数：★★★★★

提神饮料，最好以绿茶为主，可以提神，又可以消除体内多余的自由基，让您神清气爽。但是胃肠不好的人，最好改喝枸杞子泡水的茶，可以解压，还可以明目呢。但要注意应饮热的，浓度不要太高，以免伤胃。

### 8 加强锻炼 可行指数：★★★★★

可根据自己的年龄和兴趣进行锻炼，提高身体素质。熬夜中如感到精力不足或者昏昏欲睡，就应做一会儿体操、太极拳或到户外活动一下。

### 9 注意护目 可行指数：★★★★★

盯着电视时眨眼的次数会减少，导致眼球表面的杂物不能及时清除，同时泪液不能分布在眼球表面保持湿润，眼部神经处于持续的紧张状态，建议在半场休息或伤停的时候按摩一下眼部的肌肉，预防眼睛干涩疲劳。还可以在饮食中尝试加强一下食疗，富含维生素A、维生素B的食物或果蔬可以预防眼部疲劳和干眼症，如动物的肝脏、胡萝卜、菠菜、红薯、梨、柿子、芝麻、大豆、苋菜、鲜奶等等。

### 10 早餐吃饱 可行指数：★★★★★

熬夜时，应时时做深呼吸。早饭一定要吃饱，一定不要吃凉的食物。早晨七八点钟，若要睡觉，一定要收心，即使不上床睡觉，也要坐在椅子上收心。

### 特别提醒

#### 这些人不宜熬夜看球

- 从事驾驶、高空作业、精密机床等富有危险性职业的人。
- 患有抑郁症、狂躁症等精神疾病的患者。
- 患有干眼症的人。
- 有青光眼发病倾向的人。
- 青少年身体处于生长发育期，如熬夜看球赛，会加深近视度数。
- 高血压、心脏病等有心血管系统疾病的病人。
- 孕妇及产妇。



抢着做家务



女人得哄



实在不行外出看球吧