



晨报微信公众号



汉风号APP

## 看球一时爽， 熬夜莫逞强！

### 世界杯观赛“赛后修复”手册

新一届世界杯绿茵狂欢如期而至！本届美加墨赛事迎来赛制、赛程变化，更多新面孔出现，但也同时伴随着诸多争议。本期“晨报超话”将跳出常规赛事盘点套路，从赛场、观众、健康、护眼、自律等方面进行解读。聚焦新赛制带来的竞技质感变化与赛场漏洞，剖析时差错位、作息紊乱带来的观赛困境，讲解熬夜观赛诱发的各类身体问题，科普专属眼部舒缓调理方案，为你提供适合的世界杯观赛“赛后修复”手册。

02版-06版



观赛日程

- ✓小组赛
- ✓1/8决赛
- ✓1/4决赛
- ✓半决赛
- ✓决赛

晨报超话

AI制图