

古时候,人们日出而作,日落而息,让身体听从大自然的安排。而现今,由于工作忙、交际多,许多人不得不熬夜,从而引出了一系列健康问题。既然熬夜难免,那么怎样才能减少对身体的伤害呢?

熬夜族:精力有限,且行且珍惜



熬夜对身体七大伤害

伤害一:耳聋耳鸣。睡眠不足易造成内耳供血不足,伤害听力,长期熬夜可能导致耳聋。

伤害二:肥胖。熬夜的人经常吃“夜宵”,不但难消化,隔日早晨还会食欲不振,造成营养不均衡,引起肥胖。

伤害三:皮肤受损。皮肤在晚10—11点进入保养状态,长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调,使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光,出现暗疮、粉刺、黑斑等问题。

伤害四:记忆力下降。熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会出现没精神、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等问题。

伤害五:肠胃危机。人的胃黏膜上皮细胞平均2—3天就要更新一次,并且一般是在夜间进行的。如果夜间进餐,胃肠道得不到休息,会影响其修复过程。同时,夜宵长时间停滞在胃中,促使胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

伤害六:免疫力下降。经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况,人体的免疫力会跟着下降,感冒、过敏等就会不期而至地找到你头上。

伤害七:心脏病风险。长期“黑白颠倒”的人,不仅脾气会变坏,内脏也得不到及时调整,使心脏病的患病几率升高。

早睡对健康大有裨益,但有时很多人需要加班、带孩子等,不得不晚睡,怎样才能将熬夜的伤害降到最低呢?如果必须要熬夜,就要提前做好以下准备。

傍晚时分伸伸腰

17~19点是体温最易上升的时间段,适当运动能拉大与就寝时的体温差,帮助快速入睡。如果此时还在加班,不妨伸伸腰:坐着或站着,两手交叉,两臂伸直最大限度地拉伸过头顶,头仰起,深呼吸,反复做几次,时间以5~10分钟为宜。

下班多走一段路

如果满脑子都是工作,大脑就得不到放松。下班后步行一段路可以令大脑从工作模式切换到休息模式,有助睡眠。步行时注意力集中在呼吸节奏上,每走4步呼吸1次。

晚饭分成两顿吃

夜里进食会影响生长激素的分

泌,没消化完的食物会刺激胃部工作,降低睡眠质量,因此晚饭尽量在睡前3小时吃完。但是如果需要熬夜的话,可以分成两顿,先在正常晚餐的时间简单吃点,如果深夜还饿的话,再少吃一点。这样可以减少胃里的食物残留。

不要提前打瞌睡

加班或回家的路上,即使再累也不要打瞌睡,否则会令人体提前释放睡眠物质色氨酸等,扰乱睡眠节奏,导致无法进入深度睡眠。

做事别一心二用

很多人回到家后会边看电视边吃饭,或边听音乐边上网等,这样同时做两件事,会增加对大脑的刺激,令大脑兴奋,影响入睡。做事不要分心,一件一件按顺序来。

肩上敷块热毛巾

要想快速入睡,可在睡前半小时



泡澡10分钟,水温在38℃~40℃,能促进血液循环,散发体内热量,减轻关节肌肉负担,放松身心。如果没时间,可以在肩上敷块热毛巾,或用热水冲洗脖子,活血解乏效果好。

上床后先抱成团

改善末梢动脉血流有助缓解疲劳,促进入睡。关灯上床后,不妨两膝并拢,双手抱住膝盖,大腿尽量压向胸口,保持这一姿势片刻,然后复原,反复做几次。



熬夜一族:夜间工作别吃甜食

专家建议,熬夜前最好喝一点热的饮品,或是吃少量热的食物。“不少人认为甜食可以带来高热量,可补充熬夜者体内热量不足的问题,但大量例子发现,晚上吃甜食会催发肥胖。所以在晚上只需稍稍补充食物垫肚子便可正常工作,没必要吃太多甜食。”

招数二:白天户外运动有助睡眠

睡眠障碍如何抵御?一定量的运动锻炼能帮助改善熬夜一族的健康和睡眠。“越是睡觉时间不规律,越需要通过运动来减轻疲劳、恢复睡眠。”张诗军认为,熬夜一族白天一定要保证充足睡眠时间,同时需要多到户外“见光”。“劳累之余进行体育活动,反而可以祛除精神疲惫和身体劳损,也能一定程度有效克服睡眠障碍。”

招数三:熬夜用眼应每隔一小时休息十分钟

如果熬夜又需大量用眼,最好还是做到间歇性自我干预。“每用眼一小时便花十分钟放松眼球好好休息,还可以闭目养神或做眼保健操帮助肌肉松弛下来。”张诗军说。他表示,维A及维B对防止视疲劳、预防夜间视力减弱有一定功效,建议平时饮食多吃胡萝卜、韭菜、鱼肉、猪肝等明目食物。

招数四:多吃胶原蛋白食物可保护夜间皮肤

在帮助皮肤维持良好保养水平的营养物质中,胶原蛋白占有重要的一席之地。需要熬夜的人可以在晚饭时多吃一些富含维生素以及胶原蛋白的食物,如水果、猪手、肉皮等。晚餐应尽量避免太过辛辣的食物,烟酒也应戒除,这些都是熬夜者皮肤变差的帮凶。可以每天多喝新鲜果汁帮助养颜。

熬夜后用中药调理

现,如牙疼、易怒、口疮、便秘、长痘痘等,这就是人们常说的上火。

中医支招:薄荷、枸杞

熬夜后“上火”最好不要光喝一些清热解毒的凉茶,因为熬夜后之所以会“上火”,是因为熬夜容易“伤阴”,因此,此时应多喝具有滋阴清热的茶饮,如薄荷、枸杞、金银花、麦冬等花草茶。需要注意的是,由于金银花、麦冬性凉,易伤胃,并引起腹泻,不适宜长期饮用。而薄荷、枸杞性温温和,可以长期作为保健茶饮。

对于喜欢吃海鲜的人来说,在此期间最好放弃享受美食,因为海鲜类食物会“火”上浇油。

另外,还可以多吃苹果、梨、萝卜、黄瓜等

皮肤干燥

熬夜会令肌肤的水分和营养物质过分丢失、血液循环变差、新陈代谢紊乱,尤其是频繁的熬夜后,肌肤会变得干燥、黯淡、发黄,加速衰老。

中医支招:菊花蜜汁

菊花不仅可以清肝明目、祛毒降火,制成饮料喝还能润泽肌肤,延缓衰老。做法如下:取鲜菊花30克,蜂蜜适量,先把鲜菊花用水煮开,熬至浓汁以后,再加入少量蜂蜜制成膏,每晚取15克用白开水冲服。

上火

睡眠不足,尤其是晚11点到凌晨3点不睡,容易导致体内阴阳不平衡,使得阳气上浮,出现各种“热气”的表

