

由于生活和工作的巨大压力,许多人不仅要正常工作,而且还会经常加班。同时,电子设备的发展和丰富的夜生活也加深了现代人的晚睡习惯……每当熬夜后,疲惫、腰酸、水肿都会袭来,长期熬夜还会增加心脑血管病甚至老年痴呆的风险。有什么办法能消除熬夜伤害“满血复活”呢?北京朝阳医院呼吸睡眠中心主任医师郭今恒送您一份“熬夜补救方案”。

长期熬夜的危害

内分泌失调 长期熬夜破坏了正常生物钟,造成神经系统与内分泌的失调,长期熬夜的人皮肤干燥而缺失弹性,肤色晦暗无光,容易出现黑眼圈、眼袋、干燥皱纹、色斑、诱发暗疮粉刺。

免疫力下降 气血不畅,免疫力下降,极易生病,容易疲倦乏力。

伤及视力 敷夜非常伤眼睛,眼睛长时间无法得到休息,会造成视力下降。

影响大脑 大脑一直得不到好的休息,对人的记忆力以及注意力都有很大伤害。

伤肝、肠、胃、肺 熬夜对肝脏的伤害十分严重,进而影响体内毒素分解排出不畅,对肠胃的影响会诱发胃疼、胃酸、胃溃疡、结肠癌。

其它影响 长时间熬夜会使人脂肪分解减慢,会使人肥胖,增加患其它疾病的几率,如心脑血管疾病、神经衰弱,造成心理承受能力下降、脱发掉发等等。

熬夜前要做哪些准备?

不得不熬夜的情况下,想要抵消熬夜对健康造成的损害,我们必须从熬夜前的几天就要有所



如何减少熬夜损伤?

送你一份 熬夜补救方案

□本报记者 闫长禄



准备,注意以下几点:

养精蓄锐,适当午觉

如提前得知需要熬夜,有条件可在那天之前的几个晚上早点上床,多睡会,但最好别超过9个小时。

如果临时决定晚上需要熬夜,白天可以睡30分钟-1小时的午觉。有助于减轻熬夜疲劳感。

晚饭少吃,补充维B

晚饭吃再多也抵不住熬夜的消耗,反而会增加胃肠的负担,等该睡的时候反而影响睡眠。

晚餐吃7-8分饱就够了,可适当多吃如全谷物、豆制品、瘦肉等富含维生素B的食物,有助于对抗疲劳。嫌麻烦可口服B族维生素片。

晚餐吃7-8分饱就够了,可适当多吃如全谷物、豆制品、瘦肉等富含维生素B的食物,有助于对抗疲劳。嫌麻烦可口服B族维生素片。

谨慎使用提神饮品

咖啡确实可起到提神作用,但不建议喝太多以免影响后半夜睡眠,可以在平时睡觉时间之前的2小时喝一杯,但要尽量远离吸烟和酒精。

熬夜时怎样保持效率?

如果熬夜是因为工作加班,那么熬夜期间的效率就要有一定的保证,但又最好不影响第二天白天的状态,以下几点请注意:

每半小时活动一下

熬夜如果久坐不动,会增加疲劳感,甚至影响脑部供血,影响加班效率。每半小时就应该起身活动活动,站起来走动走动、踮踮脚,几分钟就够。

每半小时活动一下

熬夜如果久坐不动,会增加疲劳感,甚至影响脑部供血,影响加班效率。每半小时就应该起身活动活动,站起来走动走动、踮踮脚,几分钟就够。

选择正确的夜宵

如果熬夜饿了,不建议吃得很饱,少吃高热量、高糖的加工零食,这很容易变胖。可选择像水果、坚果、即食燕麦、酸奶、八宝粥等。此外,碳水化合物食品和维生素的补充可以适当减轻缺觉对大脑的影响。

抽空眯一会儿

相信大部分需要熬夜的工作并不是一分钟也不能睡。中间眯一觉是不错的选择。如果情况许可,就应该即刻补觉,最大程度减少熬夜对睡眠和生物节律的影响。

熬夜后怎样“满血复活”?

【大脑补救方案】

科学补觉

如果熬夜时间不长,就不建议赖床,可采取上午或者中午以打盹方式补觉,通常睡眠也不需要太长。

如果前一晚大部分时间都在

熬夜,建议第二天上午充分补觉,为了不影响晚间睡眠,午饭后就不要再补觉了。

注重早餐

熬夜后吃顿早餐很重要。早上适当进食,可以改善情绪,提高认知能力。

奶、燕麦、豆类、水果,可以吃得丰富些,但不要吃甜食,过多糖让人白天更疲惫。

【眼睛疲劳补救方案】

补充维生素

适当补充维A、维B可以营养视神经,缓解视疲劳。

熬夜后可适当多吃胡萝卜、菠菜、牛奶、瘦肉类等食物。

缓解疲劳

熬夜后可在空闲休息时做一做眼保健操,也可使用人工泪液(一种滴眼液)来缓解视觉疲劳。

【水肿补救方案】

限制盐摄入

摄入钠太多,肾来不及排出,身体会吸收水分来维持渗透压,于是引起水肿。所以一定控制盐的摄取量和含钠高的零食。

多吃富含钾的食物

多吃含钾丰富的食物如香蕉、豆类、冬瓜、海带等。有助于体内多余钠的排出,缓解水肿。

中医古籍中,还明确记载过“鲤鱼赤豆汤”和“冬瓜瓢汤”为利水消肿的食疗方(少放盐)。

【腰椎补救方案】

保持正确坐姿

头颈身体直立向前,上臂和肘部贴近身体,腰靠椅背,建议增加腰枕靠垫,脚平放于地面。

锻炼腰背肌肉

平时腰不疼的时候可以做一做臀桥,即用双足、双肘和后肩部来支撑抬起腰和臀部,再缓缓放下,每天可做20-30个动作。

无论如何,长期熬夜是有害于健康的!偶尔不得已熬夜,可以按上述的方法来增加工作效率,同时减轻熬夜危害,但规律的睡眠才是最重要的。

■生活资讯

北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期:2021年5月5日

单位:元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	家乐福	盒马	顺天府	首航	歌尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世纪	均价	涨跌%
青蒜	2.34	1.98	3.58	2.14	3.98	1.79	2.38	1.99	2.59	2.59	1.73	3.55	2.98	2.88	3.27%	
韭菜	1.64	2.58	1.99	1.98	2.50	1.80	1.99	1.83	1.89	1.98	1.93	3.90	1.98	2.19	3.12%	
生菜	3.99	3.93	2.19	3.99	2.99	4.93	2.69	2.49	3.99	3.99	3.94	3.95	3.98	3.72	-8.6%	
西蓝花	2.99	2.93	2.19	2.92	1.99	2.93	3.06	3.29	2.09	4.74	2.99	1.99	2.95	2.68	-12.2%	
菊花	2.44	2.95	1.68	2.79	2.99	6.53	6.12	5.28	2.54	3.99	2.49	1.99	3.95	5.26	15.74%	
青椒	3.29	3.65	4.58	3.89	3.99	4.15	4.64	4.58	3.89	2.79	3.73	3.99	2.98	3.66	8.34%	
尖椒	3.04	3.31	1.58	3.99	3.98	7.53	6.4	5.68	3.64	2.89	2.98	4.99	2.98	3.73	15.32%	
豆角	5.99	5.65	6.38	5.35	5.43	6.25	6.50	4.93	4.14	5.39	4.99	5.93	7.30	5.98	6.06	-0.74%
扁豆	6.29	2.94	6.28	6.32	3.98	7.04	7.25	7.98	5.39	2.95	5.69	5.91	5.90	5.23	3.24%	
西兰花	2.84	3.33	2.58	2.69	2.98	2.92	3.45	2.99	2.99	2.99	2.99	3.99	2.95	3.98	3.12	-2.3%
白萝卜	0.98	0.99	0.29	1.32	1.12	1.93	1.25	1.59	0.99	1.39	1.12	1.32	2.90	1.38	1.39	1.50%
胡萝卜	2.34	2.33	1.58	2.12	1.98	4.22	3.80	3.50	2.59	2.84	2.99	2.93	2.35	2.98	3.19%	
心里美萝卜	2.64	2.93	2.38	2.69	2.43	3.42	3.42	2.39	2.73	3.99	1.79	2.99	2.98	3.64	3.28%	
小油菜	1.99	2.73	1.59	3.22	3.29	4.75	5.49	2.99	2.73	2.95	2.99	2.93	4.50	3.52	3.11%	
芥菜	7.30	4.15	6.28	3.88	7.00	8.31	8.31	8.31	5.37	4.79	4.79	4.79	4.88	5.94	1.77%	
白菜	1.79	1.98	5.50	1.99	1.68	5.50	2.78	2.29	2.74	2.74	1.79	1.53	2.95	1.98	2.73	4.35%
绿豆芽	5.29	6.00	6.20	6.61	2.98	5.50	5.24	6.00	6.00	6.45	5.90	6.01	6.00	5.45	4.79%	
黄豆芽	5.29	3.13	6.20	6.61	3.48	5.50	5.24	6.00	6.00	6.35	5.90	6.01	6.00	5.31	2.19%	
土豆	1.79	1.38	1.84	0.99	1.58	2.58	2.40	1.99	2.29	1.99	1.59	1.93	1.95	1.88	1.39%	
青豆	4.49	2.39	4.28	4.66	5.96	4.77	6.34	5.90	2.99	5.99	4.98	4.93	5.90	4.28	5.02%	
冬瓜	1.64	1.99	2.44	1.99	1.48	2.28	1.22	1.19	1.95	1.39	1.92	3.94	3.95	2.50	2.43	-3.71%
南瓜	2.29	1.55	3.32	2.79	1.99	3.22	3.20	2.28	2.04	3.29	1.99	1.65	1.99	2.36	-3.56%	
西葫芦	0.99	0.73	0.78	0.79	0.96	2.18	1.06	1.19	0.59	1.04	0.99	0.95	0.98	1.03	-17.78%	
白瓜	1.89	3.73	2.54	3.99	2.48	11.80	4.00	3.99	5.89	5.89	5.89	5.89	5.89	1.92	-6.16%	
黄瓜	2.49	1.65	1.58	1.99	1.98	4.82	4.56	1.99	2.49	2.99	3.18	2.63	3.90	2.68	-15.76%	
大白芸豆	1.09	1.15	1.39	0.88	0.88	3.47	1.07	1.18	2.14	1.39	1.28	1.93	1.38	1.46	10.98%	
白芸豆	5.44	4.02	4.33	3.99	4.98	4.50	6.40	4.93	5.49	4.20	3.99	3.93	4.30	5.38	14.49%	
白萝卜	1.74	2.76	3.11	1.49	2.49	4.64	2.50	2.95	3.99	1.69	1.74	3.90	2.58	2.73	8.99%	
大葱	5.43	5.92	6.28	5.99	5.99	9.24	7.15	6.68	6.95	6.58	6.99	6.95	6.58	6.96	7.71%	
生姜	6.99	5.98	7.28	6.32	4.88	9.75	7.49	5.30	7.90	6.59	7.99	9.99	8.90	9.20	-1.12%	
大蒜	4.29	2.98	4.28	6.66	3.39	3.75	5.60	5.38	5.44	3.97						