

如何降低熬夜的伤害

熬夜不是一个好习惯,但“人在江湖,身不由己”,我们总是面临一些挑战,需要在漫漫长夜中完成必须完成的事情。比如,家里有小宝宝的年轻夫妻,每晚下班回家的重要任务就是带小家伙,等到可以成功脱身时,往往已过十点,遇上有加班任务的时候,就被迫熬夜到一两点才能睡觉。那么,如何在熬夜之后恢复体力精力,迎接崭新的一天呢?

怎样才算熬夜

人类在不同年龄段需要的睡眠时间不一样,如果无法保证充足的睡眠时间,就是广义的“熬夜”了。长此以往,就会产生诸如增加心脏病风险、降低记忆力、肥胖等不良影响。

这样做可以降低熬夜的伤害

1. 补觉

如果无法保证自己在最佳时间段入睡,至少要在第二天把睡眠的时间补足。但是,这只是偶尔熬夜的补救措施,如果长期睡眠不足,造成的伤害将很难逆转。

补觉的方法有很多种。如果提前知道今晚要熬夜,那抽出一小段时间睡个午觉,会是迎接漫漫长夜前的绝佳选择。建议尽量躺着或者靠着睡,别趴着睡。人不是铁打的,熬夜中途肯定会犯困,特别是熬夜到凌晨两点左右最疲惫,这时可以小睡20~40分钟,能明显缓解疲劳感。熬夜后的第二天上午多数还处在亢奋状态,但午饭一过就可能判若两人,睡眠不足导致的各种不适感觉接踵而至,这时尽量午睡补个觉。

2. 喝水

熬夜会导致身体节律改变,体内的水电解质平衡很容易出现紊乱,如皮肤缺水出现皱纹、干裂等。所以,熬夜时一定要多喝水。

3. 饮食

熬夜过程中工作强度会比较大,还是需要能量供应的。建议选择清淡的食物,如蔬菜、水果、牛奶等。因为熬夜本身就on易让人长胖,所以不宜选择高脂、高糖、高盐的食物。

此外,坚果及豆类也可以适当吃一点。

熬夜之后的早餐尤其重要,切勿因为贪睡而错过了早餐时光。建议选择营养丰富的早餐搭配,为新的一年



提供充足的能量。

4. 运动

熬夜过程中,可以进行适当的运动来唤醒身体。大家都知道,久坐会给身体带来很多伤害,建议隔半小时到1小时,起身活动一次。大家可以尝试使用简单易行的时间管理方法,即每工作(学习)45分钟休息10分钟。如果只是站起来伸个懒腰、踮踮脚,那还不够,快走或简单做些身体活动更有益于健康。不建议进行剧烈运动,因为熬夜时人体的心肺功能会变差,剧烈运动很容易出现心律失常等意外。

5. 保护眼睛

熬夜时,眼睛一直盯着电脑屏幕,容易出现视物模糊、眼睛干涩、胀痛发痒等视疲劳的症状,可以把灯光调整到明亮但不刺眼的程度,减少眼睛压力。眼药水能增加眼球的润滑度,缓解干涩症状,但建议使用成分单纯的人工泪液;也可以用热毛巾热敷双眼,或者按揉太阳穴来提神醒脑。

6. 咖啡和茶是双刃剑

很多人熬夜加班时选择用咖啡或茶来提神,这样做的好处是显而易见的。但大量饮用咖啡或茶,会严重影响熬夜后的睡眠质量,引起心慌和消化道不适,造成过度疲劳。如果特别需要咖啡或茶来提神,建议少量分次饮用,方便熬夜结束后尽早恢复睡眠。

7. 远离烟酒

香烟中的尼古丁对大脑虽有兴奋作用,但会增加睡眠时呼吸暂停综合征的发生风险。这样会降低后续的睡眠质量,导致补觉困难,反而影响第二天的工作生活。

很多人认为酒精可以让人更快入睡,但酒精会破坏睡眠深度,影响后续的睡眠质量。因此,既然熬夜已经在损害健康,就不要让烟酒火上浇油了。

师稳再

简易脊柱保健操

仰卧挺胸

取仰卧位,双手重叠托后颈部,双下肢伸直,保持自然舒适。以头、臀部做支点将背部抬起离床,同时吸气,再用力将背放回床上,同时呼气。动作要自然,可酌情做10~100下。每做10下可稍休息,再继续练习。

猫腰伸展

双腿跪地,猫腰,两手掌撑地,腰部缓慢下塌,头抬起。然后腰部缓慢拱起,吸气收腹,头下垂。重复做10次。此法能强健脊柱,缓解腰脊疼痛。

引身舒脊

取仰卧位,双手重叠托住后颈部,双下肢屈曲,足跟尽可能向臀部靠近,臀部轻微抬起离床,双下肢同时用力将双膝向下按压,足部向上蹬,使身体受牵引力而下移。由于双手将头颈部稳住,因此可使颈、胸、腰椎的椎间受到牵引,使各椎间距增宽,对位良好。此法具抗衰老和治疗脊椎病的作用。根据病情,也可先做单腿牵引法,左右侧各牵拉2~3次后,再行双下肢牵引法,2~3次结束。

涌动脊柱

站立,双脚与肩同宽,两手自然下垂,重心移至足跟。然后双膝下蹲,使整个脊柱轻轻地做前后且向上呈波浪式涌动。直立后勿停,再行前后向下作波浪式涌动。连续做涌动5次后,做全脊柱前后浪状大涌动3次。稍停后,再双膝下蹲,做左右向上移动涌动(方法及次数同上)。最后,以整个脊柱做左右浪状大摆动3次结束。此法对治疗腰脊疼痛以及延缓脊柱功能性退化都有一定效果。

以上动作可灵活应用,不求每次全做完。晨起或睡前练习均可,每次练习至少5分钟。初期每天1~2次,三个月后见效者可改为每周3~5次,持之以恒。

罗晓

清热解暑 可用这七味中药



炎炎夏日,暑热难耐,大家不妨用一些清热解暑的中药来代替茶饮,不仅可以消暑,还能达到养生强体的功效。

薄荷

薄荷味辛、性凉,入肺、肝经,有疏散风热、清利头目、利咽透疹、疏肝行气的功效。新鲜的薄荷适合夏季解暑,可以单独泡水或加入茶叶饮用,对因暑热引发的头痛、目赤、咽喉肿痛有治疗及预防作用。

菊花

菊花味苦、甘,性微寒,归肺、肝经,有散风清热、平肝明目、清热解毒的作用。夏天饮用菊花茶,不但能解暑,还可治头晕眼花、昏厥中暑等症,对因暑热引发的头痛、目赤、疮疖等也有治疗及预防作用。可单味泡服或加入茶叶泡服。

金银花

金银花性甘、寒,归肺、胃经,具有清热解毒、消炎退肿的功效。在酷暑炎夏,金银花不仅可以解暑,还具有清热解毒的作用,对预防夏季小儿疳积疔肿等病症也有良好作用。可单味泡服或加入茶叶泡服。

三七花

三七花味甘、性凉,归肝、肾经,三七未开花的花

蕾具有清热生津、平肝降压的功效。三七花适合夏季泡水饮用,但不建议和茶叶一起冲泡饮用。

荷叶

荷叶味苦、性平,归肝、脾、胃经,有清热化湿、升发清阳、凉血止血的功效。荷叶气味清香,善解夏季之暑邪以化秽浊,所以常用来制作夏季解暑饮料。经常饮用荷叶茶对中暑、头昏脑涨、胸闷烦渴、小便短赤等症也十分有效。

麦冬

麦冬味甘、微苦,性微寒,归心、肺、胃经,可养阴生津、润肺止咳。适用于肺胃阴虚之津少口渴、干咳咯血,心阴不足之心悸易惊及热病后期热伤津液等。配沙参、川贝可治肺阴虚干咳,对暑热引发的口干舌燥、咳嗽有治疗及预防作用。可单味泡服或加入茶叶泡服。

蒲公英

蒲公英味苦、甘,性寒,归肝、胃经,具有清热解毒、消肿散结、利尿通淋之功效。夏季天气炎热,容易出现上火的情况,通常冲泡适量蒲公英可以清热解暑,且对咽喉肿痛、口腔溃疡等症状有良好的治疗作用。

王雨眠