

熬夜最伤肝如何补救



熬夜,一直不被提倡。但随着现代生活和工作节奏的加快,晚上加班加点工作已经让不少上班族习以为常。这时,睡眠不足、饮食不规律、精神状态不佳等症状很容易导致肠胃、肝脏、内分泌等身体机能疾病的出现。

据专家介绍,一般情况下,成年人正常的睡眠时间应该为8小时,从23时左右开始上床睡觉,到了凌晨1至3时是进入深睡眠状态,这个时辰是养肝血的最佳时间,反之,就会养不足血。因此对于不得已的熬夜一族来说,应摄取更充足的营养保护自己,让熬夜对身体的伤害减到最小。

专家建议,熬夜族的营养摄取应该注意两方面,一是保护自己的身体,一是在夜间工作时保持最佳状况。

增强免疫力 吃VB

维持免疫能力、保护肝脏机能是熬夜族应注意的问题。养生专家建议熬夜族应及时补充维生素A、B、C、E群。如果缺乏这些元素,会增加疲劳的感觉,并增加健康的磨损。

熬夜一族晚餐或夜宵时可多吃富含维生素B群的食物,如全谷类、肝脏、瘦肉、豆类及新鲜蔬果。必要时,可以摄取营养补充剂或嚼食耳熟能详的含糖健素糖(含维生素B)。对于市面上销售的提神口服液,其主要成分是维生素B、C、咖啡因、中药成分等,尽管有一定的效果,但不建议每天喝,以免产生依赖性。

另外,含咖啡因的饮料是熬夜族的

爱,甜食、饼干、西式快餐等高热量食品也是熬夜族常见的“营养补充品”,但它们只能暂时的提神或增加血糖的浓度。而这些食物会加速消耗体内的维生素B群。过量的咖啡因会刺激神经及肾上腺素分泌,因而消耗体内的维生素B群。

保护视力 食VA

熬夜的人多半是做文字工作或经常操作电脑的人,在昏黄灯光下苦战一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。而维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果,维生素A可调节视网膜感光物质——视紫的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。

富含维生素A的食物有两类。一是维生素A原,即各种胡萝卜素,存在于植物性食物中,如绿叶菜类、黄色菜类以及水果类,含量较丰富的有菠菜、苜蓿、豌豆苗、红心甜薯、胡萝卜、青椒、南瓜等;另一类是来自于动物性食物的维生素A,这一类是能够直接被人体利用的维生素A,主要存在于动物肝脏、奶及奶制品(未脱脂奶)及禽蛋中。

1.熬夜的时候我们会感觉很累,但是无论多累,中间最好不要上床休息,就像机器一样,突然开突然关的,对身体非常不好,一定要等事情忙完再休息。

2.若困乏的时候事情还没有忙完,则可喝咖啡或茶水等有一定的刺激性的饮品来提神,但要注意应热饮,浓度不要太高,以免

伤胃。

3.熬夜时,大脑需氧量会增大,应时时做深呼吸。

4.事情忙完后,一定要收心,即使不睡觉,也要坐在椅子上收心。

熬夜后的补救措施

- 1.睡前或起床后利用五至十分钟敷一下脸(可使用保湿面膜),来补充缺水的肌肤。
- 2.起床后洗脸时利用冷、热交替刺激脸部血液循环。
- 3.涂抹保养品时,先按摩脸部5分钟。
- 4.早上起床后先喝一杯枸杞茶,有补气养身之效。
- 5.做个简易柔软操,活动一下筋骨,让精神旺起来。
- 6.早饭一定要吃饱,但是不能吃凉的食物。

熬夜过程中的注意事项

肝脏按摩运动

两手搓热。以双手三指向内,正对乳中肋骨下方缓缓插入约2~3公分。这个点为肝经,多做按摩可以帮助养护肝脏。这时候一般力道即可,不需要特别的用力。

怀抱式肝脏运动

两手交叉抱住前胸,左手在外。身体慢慢往左扭转上升,深吸气直到不能吸为止;然后缓缓吐气。身体往右扭转再重做一遍。

(据《健康报》)

冬季用热姜水泡手治头痛

头疼起来什么事都做不了,经常犯病不仅妨碍生活,还会使人性情变得暴躁。头疼时不妨用热姜水泡手,可以有效缓解头痛的症状。

头疼大多是由于颈内、外动脉及其他脑血管运动功能障碍,充血膨胀,压迫神经而引发的。因此,减轻脑部血管充血可以起到缓解作用。可以取一个脸盆,倒入温水,水温不宜过烫,然后将双手和腕关节完全浸泡在水中半小时左右,浸泡过程中要不断添加热水保证水温,可使手部血管扩张,脑部血管血流相应减少,从而使头疼逐渐减轻,尤其适合偏头痛。如果条件允许,还可以在热水中加入几片生姜,能刺激血管扩张,加快血液循环。如果有顽固的头疼,建议长期坚持这一方法,每天2次~3次,每次半小时。不适合泡手的时候,还可以用热水袋暖手,也能起到一定缓解作用。

除经常用温水泡手外,头疼的人还应保持乐观心态,忌食奶酪、咖啡、巧克力、腌制食品,注意避风寒,避免耀眼的阳光。头疼时最好卧床休息,避免噪声,保证睡眠。如果长期头疼,建议去医院就诊。

(据《生命时报》)

揭秘哪些时刻喝酒最伤身

喝酒是从古流传至今的饮食习惯,虽然大家都知道喝酒的危害是很大的,但是免不了还是要饮酒。既然不能戒酒,那么就on应该通过吃些食物来降低危害。那么喝酒前吃什么解酒?喝酒后吃什么好?如何健康喝酒?下面小编一一解答,给大家推荐一些喝酒不醉的方法,以及盘点了最易伤身的喝酒时刻。

饮酒过量有害健康。英国《每日邮报》最新载文,刊出了多位专家总结出的不同时间点酒精对人体的影响。

晚上8点:饮酒后最易兴奋。一杯酒下肚就会提高多巴胺、血清素等4种可以使大脑产生愉快感的化学物质水平。

晚上10点:酒后口无遮拦。饮酒两小时后,自信心会倍增,但判断力更差。

晚上11点:最不宜喝威士忌。午夜12点:女性醉酒更快。女性体内脂肪比男性多,水分比男性少,加之女性体内处理酒精的肝脏酶水平低,因而更容易醉酒。

凌晨2点:酒后大吃烧烤很危险。酒后烧烤吃得太多,容易诱发呕吐,甚至出血。

凌晨4点:影响睡眠。过量饮酒很难进入深睡阶段,起夜次数多,醒来仍觉疲倦。

上午7点:酒后脱水导致头痛。即使半夜之后不再喝酒,血液酒精水平和脱水也可能导致头痛等宿醉症状。

上午9点:吃油炸食物会加重宿醉症状。酒后没睡好会导致醒来时血糖偏低,想吃油炸食物。但这又会刺激胃酸过度分泌,导致胃部不适。

上午11点:喝酒后一天中感觉最难受的时候。由于肝脏、肾脏等器官都忙于处理酒精,11点是宿醉最难受的时候,更容易抑郁、焦虑和易怒,体温增加、心跳加快且血压升高。

下午1点:身体开始恢复。此时,宿醉影响减退,身体开始恢复,但仍会感觉没睡好或胃部不适。

(据新浪健康论坛)