



熬夜伤身 5 水果让你营养到位

“日出而作，日落而息。”这是长期以来人类适应环境的结果。熬夜会损害身体健康。

因为，人体肾上腺皮质激素和生长激素都是在夜间睡眠时才分泌的。前者在黎明前分泌，具有促进人体糖类代谢、保障肌肉发育的功能；后者在人睡后方才产生，既促进青少年的生长发育，也能延缓中老年人衰老。

故一天中睡眠最佳时间是晚上 10 时到凌晨 6 时。而吃对水果可以帮你调理身体。

一、苹果：俗话说“每天吃苹果，医生远离我”，苹果含有极丰富的果胶，可以促进排泄，防止动脉硬化。熬夜的人容易出现内分泌失调而便秘或者肥胖、皮肤变差等，苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解，可有效防止体态肥胖，增加血色素，使皮肤变得细腻。

二、杨桃：含有对人体健康有益的多种成分，如糖分、维生素 A、维生素 C 以及各种纤维质、酸素。杨桃中丰富的果酸能够抑制黑色素沉淀，并且有保湿的作用，对

改善干性或油性皮肤都有显著的功效。对于熬夜的女性来说，是有益皮肤的好水果。

三、橙子：橙子几乎已经成为维生素 C 的代名词了，维生素 C 可以避免皮肤受到日光的侵害以及电脑的辐射等，抑制色素颗粒的形成，使皮肤白皙润泽。对于熬夜的朋友来说，很多由于休息不够容易便秘，而橙子中特有的纤维素和果胶物质，有利于清肠通便，排除体内有害物质，确保身体健康，增强免疫力。

四、柠檬：可说是水果美白的典范，经常熬夜的人脸上容易长斑长痘痘，柠檬酸能去斑、防止色素沉着，内服外涂都很有效果。国外的美容专家称其为美容水果，常吃柠檬可帮助消化吸收，令皮肤光洁细腻。

五、葡萄：葡萄中含有丰富葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏效果非常明显。葡萄营养价值极高，含有丰富的抗氧化成分，能延缓衰老，非常适合熬夜的人吃。

(家庭医生在线)

中医认为 春天最适合梳头养生

中国古代的《养生论》中说：“春三月，每朝梳头一二百下。”说的是两重意思，一是梳头可以养生，二是春天这个季节适合梳头养生。

中医认为，经络遍布人的全身，人体内外上下，脏腑器官的相互联系，气血的调和，要靠这些经络起传导作用。人的气血靠经络而通达全身，发挥其生理效应，营养组织器官，抗御外邪，保卫肌体。而人的头顶有“百会穴”，就是因经络直接汇集头部，或间接作用于头部而得名。因此通过梳头，可以疏通经络气血，起到滋养和坚固头发、健脑聪耳、散风明目、防治头痛的作用。

春天梳头符合春季养生强身的要求，能通达阳气，宣行淤滞，疏利气血，当然也就能强身壮体了。养生梳头有什么讲究？要全头梳，不论头中间还是两侧都应该从额头的发际一直梳到颈后的发根处。每个部位起码应梳 50 次以上方有功效，上限以自己感觉舒服为准。时间以早晨最佳，因为早上是人的阳气升发之时。梳子则以牛角梳、玉梳、木梳为好。

医生特别提醒，梳头只是起到一种促进经络疏通，人体功能平衡的调节作用，是一种养生强身之法，有病还要去看医生。对于脑血管病患者，除坚持梳头之外，还可揉搓按摩脚部的涌泉穴、太冲穴等，对健康非常有利。

(据《深圳晚报》)