

# 熬夜男人的健康补身攻略



夜间工作看似增加了每日的时间,其实是衰老的加速器。熬夜透支身体,有损健康,它到底带来什么样的不良影响?笔者总结出以下6点危害,并针对性地提出6大健康储备,以供男性朋友在不得不熬夜时支取。

## 熬夜透支1: 皮肤

**衰老表现:** 皱纹、暗疮、色斑。

晚10时到凌晨2时是皮肤新陈代谢最旺盛的时间,如果身体在安睡,皮肤就可以游刃有余

地处理代谢废物。如果男性朋友在这个时候熬夜,皮肤张大毛孔,外界的有害物质就都吸收到皮肤上了。而且熬夜也会让男人激素水

平失调,诱发粉刺和暗疮。

**健康储备:** 服用一粒复合维生素B胶囊。维生素B被称为“美容维生素”,当它们团体作

战时,效果特别好。维生素B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>能促进皮肤的新陈代谢,使血液循环畅通,维生素B<sub>6</sub>能滋润皮肤、减缓老化。

## 熬夜透支2: 眼睛

**衰老表现:** 视力下降、视力模糊。

熬夜时最劳累的器官是眼睛,因为眼肌长时间疲劳会导

致暂时性的视力下降。如果长期熬夜、劳累,可能在某次熬通宵之后,出现视力模糊、视野有阴影或视物颜色改变等现象。

**健康储备:** 沏一杯绿茶。茶叶中的脂多糖可以改善眼部的造血功能,还有防辐射损害的作用。除了饮用之外,将冷

却的湿茶袋裹在纸巾中,休息时敷在紧闭的双眼上,有助于缓解眼部疲劳引起的眼睛痒。

## 熬夜透支3: 肠胃

**衰老表现:** 胃疼、胃酸,甚至引发胃溃疡。

胃是身体中对时刻表比较敏感的器官,熬夜易使胃酸分泌过多而诱发胃溃疡。同时,熬夜

时常吸的烟,喝的浓茶、咖啡对胃黏膜也有不良的刺激。

**健康储备:** 1. 推迟晚饭时间。如果今晚要熬夜,最好迟一点儿吃晚饭,这样在熬夜中就不

会太饿,减少吃宵夜也就避免了对胃的刺激。也可以在下午五六点时吃一个三明治,那样晚饭自然就推迟到晚上八九点了。

2. 准备健康夜宵。例如蓝

莓酸奶,酸奶中的双歧杆菌等有益菌能抑制某些有害细菌的繁殖,而且蓝莓所含的蓝色素——花青素对眼睛有好处,可以促进眼部血液微循环,减缓视力衰退。

## 熬夜透支4: 大脑

**衰老表现:** 记忆力的下降、反应迟钝、失眠。

大脑在睡眠中修复负责记忆的细胞,如果得不到充分的休息,这部分细胞就会损失得越来越多,导致记忆力下降。熬夜时,

意味着人体负责工作的神经在加班,神经系统疲劳的后果就是消极怠工,出现注意力不集中、反应迟钝,甚至失眠。

**健康储备:** 1. 在电脑旁放一把咖啡豆。美国研究者发现,

咖啡因降低了体内维生素B族含量,而这种维生素能弥补熬夜对身体的损伤。此外,咖啡虽然使神经兴奋,但持续时间很短,而且真正起到安抚神经作用的是咖啡豆的香气,所以闻咖啡

比喝咖啡效果更好。2. 熬夜水果吃苹果或香蕉。美国研究人员发现,苹果能增加大脑中神经传递物质的含量,提高大脑的记忆力。香蕉向大脑提供酪氨酸,它使人精力充沛、注意力集中。

## 熬夜透支5: 免疫力

**衰老表现:** 身体抵抗力低,经常生病。

夜间是人体生产新细胞的高峰时间,熬夜让身体持续处于消耗状态,免疫系统抵抗外界影响、修补体内组织的工作就要加倍。据调查,成年人只要3个晚

上不能保证7~8小时的睡眠,免疫系统就可能降低60%的功效。

**健康储备:** 1. 接种疫苗。如果总熬夜,男性朋友最好接种疫苗,以免在体力透支的情况下被病毒击中。疫苗是最好的免疫刺激兴奋剂,可以增强身体的抗病

能力,大大提高免疫细胞捕获病毒的效力。预防专家推荐成年人可以注射的疫苗,包括乙肝疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗、麻疹疫苗、甲肝疫苗。

2. 晚餐喝灵芝粥。无论中医还是西医都认为,灵芝具有抗

癌效力,能加速身体的新陈代谢,延缓细胞衰老,增强人体的免疫力。可以在晚餐时用灵芝煮粥或煲汤,将灵芝切成1~3毫米厚的薄片,用水煎后,取汁与大米同煮,或待粥熟后调入灵芝粉。

## 熬夜透支6: 性能力

**衰老表现:** 性欲降低,性功能障碍。

跟身体其他器官功能降低相比,男人更恐惧的是性器官的无能——让他们感觉更接近

衰老。男人体内也和女人一样,有个周期性变化的激素曲线,夜间激素分泌本该较低,但持续工作刺激了大脑皮层,强制腺体分泌过多的激素。长此以

往,破坏了人体生物钟的昼夜节律,让男人的性激素分泌紊乱,所以熬夜者性功能障碍的比例较高。

**健康储备:** 试试做一碗海

参粥。海参有补肾、益精、养血的作用,切成片后和糯米一起煮粥,可以补充男性精血,促进性器官功能,有利于稳定雄性激素水平,保证身体年轻。(玉林)

## 忙碌男人 多用热水冲冲背

演了三部贺岁片的葛优差不多算是年前最忙的男人了,过年长假逮着机会好好歇歇吧,年后又开始忙了。

其实,像葛优一样年前忙,年中闲,年后忙的人在职场上有很多,专家指出,这类职场人就像橡皮筋一样,松弛紧紧的生活节奏,并不利于健康。

因此,年后大家上班时要注意自我调整,不要一下子就把神经绷得紧紧的,身体没有适应好这种快节奏,反而会感觉特别累。

白天不要把工作安排得特别满,尽量在晚上11点前入睡,因为,晚上11点至凌晨1点是子时,胆经最旺,如果不睡觉消耗了胆气,生机养不起来,就会倍感疲劳。

还有一个小窍门就是,洗澡时多用热水冲冲后背。因为后背正中的脊柱是人体督脉经过的地方,两旁的太阳膀胱经与五脏六腑的关系是“肝胆相照”,用热水冲冲后背能加速血液循环的速度,通畅血脉,让全身的脏器得到滋养。此举简单而方便,不妨一试。

同时,人体背部皮下还蕴藏着大量的免疫细胞,热水冲背也会激发免疫细胞的活力,精力自然就旺盛起来了。

(据《生命时报》)

## 节后健身有讲究 扭胯按摩前列腺

春节期间,男人总是少不了喝酒。酒喝多了,胃里是翻江倒海,脑袋里如群蜂萦绕,前列腺也被“灌得通红”。前列腺在酒精的刺激下,毛细血管迅速扩张充血,细胞出现水肿。

运动可以促进血液循环,使前列腺液分泌更旺盛,有助于前列腺的炎症消退,减轻慢性前列腺炎的临床症状,凡是能带动盆底肌肉的运动都可以减轻症状,比如跑步、散步、游泳、登山等。

此外,男性还可以像竞走运动员那样扭胯,不但可以使阴部肌肉保持张力,改善盆腔的血液循环,还能对会阴部起到一定程度的挤压和按摩作用,从而预防和减轻前列腺炎。

(小侠)

