



拯救“夜猫子” 中医养生有妙招

当别人冠你以“夜猫子”的称号时,只有你知道挑灯夜战是多么辛苦:空白一片的大脑,模糊飘忽的视线,再加上酸痛困乏的腰背……还是要对自己这唯一的身子骨好一些!中国中医科学院西苑医院内科副主任医师陈可远为“夜猫子”支招,帮助大家用简单有效的中医养生方法来拯救自己。

■ 倒立 PK 头昏脑涨

熬夜症状

工作时间太久,不免一阵阵地犯晕,思路也卡在某处动弹不得。

中医支招:倒立

长时间工作会使你的大脑极为疲倦,而久坐不动也会使你处于缺氧状态,此时有一个小小的方法可以帮助你的大脑迅速恢复清醒——倒立。

倒立不仅可以增加大脑血液供应,提高反应能力,增强提智清脑,预防直立和劳累带来的一些疾病如心脑血管病,还能延缓衰老。这种方法对以下症状具有良好的缓解作用:晚上不能熟睡、记忆力减退、头发稀少、食欲不振、精神不能集中、抑郁、腰痛、肩膀酸硬、视力减退、精力衰退、全身乏力、便秘、头痛等。

可以选择在客厅的墙边倒立两分钟,坚持不了的人可以用垫子垫在脑袋下,只要能维持这个姿势就行。不过,有心脑血管疾病的人忌用此方法。

■ 菊花蜜汁 PK 干燥肌肤

熬夜症状

一宿未过,镜子里的人已是肤色晦暗、面如土灰,细看看,眼角还有几丝鱼尾纹。

中医支招:菊花蜜汁

菊花不仅清肝明目,祛毒散火,制成饮料喝还能润泽肌肤,延缓衰老。制作方法如下:取鲜菊花30克,蜂蜜适量。把鲜菊花用水煮开,熬至浓汁以后加入少量蜂蜜制成膏,每晚取15克用白开水冲服。

另外,人在得不到充足睡眠的情况下,皮肤会出现营养

的流失,因此,在晚餐时多补充一些含维生素C或含有胶原蛋白的食物,例如猪蹄或肉皮冻,有利于皮肤恢复弹性和光泽。

如果做好准备要熬夜,晚餐应少食辛辣食品,防止皮肤中的水分过度蒸发。敏感性皮肤的女性更应尽量少食易引起皮肤敏感的海鲜。酒精类饮料能帮我们保持良好的精神状态,但对皮肤的养分吸收和保养大打折扣,因而尽量少饮用,多饮用些鲜榨果汁或豆浆、纯净水等较为适宜。

■ 拍打 PK 犯困

熬夜症状

万家灯火皆灭之时,睡意不知不觉袭来,强睁眼却一阵阵迷糊……

中医支招:拍打

犯困是所有“夜猫子”要克服的难关,狂喝咖啡固然能提一时之神,但喝多了也会带来诸如发胖、骨质疏松、影响前列腺等副作用,所以不如试试拍打。

拍拍脑袋、拍拍颈部、拍拍大腿……凡是感觉疲惫的部位,都拍打一番。别小看拍打,拍击法可是中医推拿手法之一,不仅能促进气血运行、消除肌肉疲劳,还能起到促进血液循环,提神醒脑的作用。

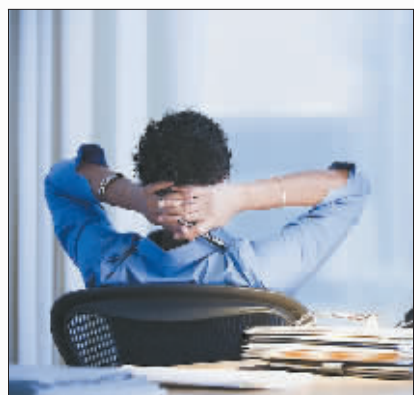
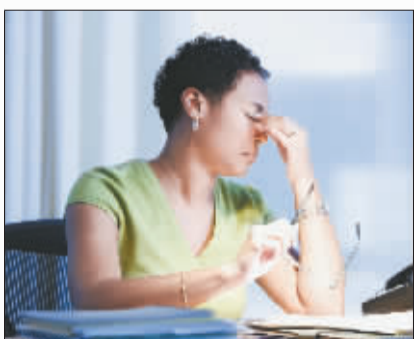
如果还瞌睡,就将双手蘸些凉水,轻轻拍拍你的脸颊,给脸部补水美容的同时,想不清醒都难了。

■ 酸枣仁 PK 失眠

熬夜症状

终于坚持着做完工作,可当晕乎乎地倒在床上时,大脑却如此清醒,失眠了……

中医支招:酸枣仁



虽说熬夜很累,可压力、兴奋常会导致人体循环紊乱,反而失眠。酸枣仁具有宁心安神、敛汗生津、镇静助眠的功效,非常适合因熬夜导致的虚烦不眠。

酸枣仁粥味美、方便,无任何副作用。制作方法:将炒酸枣仁300克加水1500毫升煎至1000毫升去渣,粳米一二两洗净后放入药液中煮粥,加少量食盐调味即可服用。

另外,还可用新鲜百合300克,清水泡24小时,取出洗净,然后将酸枣仁10克煎水去渣,加入百合,煮熟食用,对失眠疗效很好。

■ 五禽戏 PK 腰背疼

熬夜症状

端坐数小时后,手腕疼、颈肩疼再加上腰背疼,熬夜一族怎一个“疼”字了得!

中医支招:五禽戏

五禽戏是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟5种动物的动作创编的一套防病、治病、延年益寿的医疗气功,由5种动作组成,分别是虎戏、鹿戏、熊戏、猿戏和鸟戏,每种动作都是模仿了相应的动物动作。每种动作都是左右对称地各做一次,并配合气息调理。

对于熬夜者来说,倒也无需专门去学习,只需试着像熊般四肢着地走一走、像鸟般舒展手臂、像虎般伸展身躯……经过活动、释放后,自会缓解各处的酸痛。

■ 薄荷枸杞 PK 上火

熬夜症状

空气干燥,工作繁忙,劳碌一天后再熬夜很容易上火,出现口干舌燥、牙龈肿痛的症状。

中医支招:薄荷、枸杞

熬夜后上火最好不要靠喝清热解毒的凉茶来败火,因为熬夜容易耗阴,从而导致上火,为了人体“阴”的恢复,此时,应该多喝具

有滋阴清热功效的茶饮,如薄荷、枸杞、金银花、麦冬等花草茶。需要注意的是,由于金银花、麦冬易伤胃并会引起腹泻,不适宜长期饮用,一旦症状有所缓解,就不要再饮用了。薄荷、枸杞性质温和,可以长期作为保健茶饮。

另外,还可以多吃苹果、梨、萝卜、黄瓜等蔬果。对于喜欢吃海鲜的人来说,在此期间最好放弃享受美食,以免造成“火”上浇油。

■ 杞菊地黄丸 PK 视线模糊

熬夜症状

忙忙碌碌中,盯着电脑的眼睛越来越涩,视线慢慢模糊。

中医支招:杞菊地黄丸

熬夜最伤的是眼睛,视疲劳与中医眼科肝劳一症相似。肝劳一词最早见于《千金要方》,是指持续地注视近距离目标后,眼睛过于劳累而出现眼胀、眼痛、头晕、眼眶胀痛等症状,因目为肝窍,故名肝劳。因此,具有养肝益肾、明目益睛作用的中成药,比如杞菊地黄丸、明目地黄丸成了缓解视疲劳的经典药品。

杞菊地黄丸组方为六味地黄丸加枸杞子、菊花。方中枸杞子滋阴补肾,兼能养肝明目;菊花能疏风清肝,平肝明目。本药能滋肾养肝,适用于肝肾阴亏引起的视物疲劳、视物昏花、眩晕耳鸣、羞明畏光、迎风流泪等症。明目地黄丸组方为杞菊地黄丸加当归、白芍、白蒺藜、石决明,此方对肝肾阴虚、虚火上炎引起的多种眼目病症有良效。

平日里常熬夜的人不妨常备上述两种地黄丸,想起来时吃上一枚,对护眼大有益处。

熬夜后还可使用眼膜敷眼,能实时消除眼部疲倦以及浮肿。

值得一提的是,中医补肝肾很有学问,用地黄丸保护视力,先要弄清是肝肾阴虚还是肝肾阳虚,所以请在医生的指导下服用此类药物。

(据人民网)