

# “熬夜族”

## 如何走出保健误区

本报记者 黄志群 通讯员 黄婉欣

由于工作的需要,或是出于对夜生活的向往,总有那么一群人常年像猫头鹰一般,过着一种“黑白颠倒”的生活。对熬夜一族而言,困扰他们的绝不仅仅是睡不够觉这个问题,吃饭不规律、抵抗力下降、容易上火,甚至女性月经不调,都可能是熬夜带来的“副产品”。广东省第二中医院心血管科王庆海主任指出,在无法改变作息时间的情况下,熬夜一族不妨可以为自己的身体做些改变。

### 补觉:并非睡得越久越好

很多人都有这样的体会:在劳碌一天之后虽然感觉非常疲劳,但如果晚上能好好睡上一觉,第二天往往又会感到精力充沛,王清海解释说,从中医的角度来看,这是因为人在白天工作时消耗的是自身的阳气,夜间的睡眠则能使阳气得到充分的休息和补养。

在该睡觉时不睡觉,一个很大的危害就是打破体内的阴阳平衡。王清海比喻说,就像大自然的平衡被打破后,暴雨、地震、海啸等各种灾害都可能随之而来一样,如果人体的阴阳平衡被打破,身体的各个脏器都可能出现不同的症状。

“中医认为,男子以阳为本,女子以阴为本,在长期熬夜的情况下,男性容易消耗

阳气,女性则容易消耗阴精。”王清海指出,每个人在长期熬夜的情况下可能有不同表现,比如有些女性可能出现月经不调、闭经、爱长“痘痘”等情况,有些男性则可能变得容易烦躁、易怒等。

王清海特别提醒说,熬夜一族要特别小心自己的血压和血糖。“夜间睡眠时血液流动会变得相对缓慢,如果此时仍支撑着工作,会使血管处于紧张状态,无法得到充分休息。”他表示,在门诊中见到过一些高血压患者,在恢复正常的作息之后,不吃药血压同样也能降下来。

对于夜间很晚才能入睡的人来说,补觉自然是需要的。但如何补也有一定的讲究。王清海认为,睡眠时间的长短可因人而异,但总体而言不应少于6小时,“正常情况下,人有5个小时的深度

睡眠基本就够了,但白天的睡眠质量肯定不如晚上好,最好能保证有6至8个小时的睡眠时间。”

有些人一旦熬夜,第二天便只顾抱头大睡,爱睡多久就睡多久,王清海提醒说,这种补觉法对恢复体力不一定有帮助。“中医认为:‘久卧伤气’,偶尔一次连续睡12小时可能不会怎么样,但如果经常这样,人会感到很疲惫,起床后总是觉得没精神,甚至越睡越困,越睡越懒,结果不但阳气没补回来,连气也伤了。”

### 补气:早上补阳气,晚上补阴精

“晚上人的阳气本来就不足,如果坚持不睡,首先伤的就是阳气,其次还会伤阴精。”王清海指出,长期熬夜的人通常看起来会很憔悴,容易显得衰老,这都是由于



资料图片

“伤气血”的缘故。

王清海提醒熬夜一族,平时应有针对性地多补阳气和阴精。其中,早上应以补气为主,晚上则以补阴精为主。补气的药材有黄芩、党参、人参、淮山等,可以用来泡水或制成膏方服用,酸奶等偏凉性食物则有补阴精的作用。

他还建议常熬夜的人多吃些枸杞,“枸杞既可以养血,又可以补肾、养肝,对长期用眼的人很好。”枸杞吃法很灵活,既可以泡水喝,也可以放入冰糖一起煮烂后装入杯子放进冰箱,“如果再加些黑豆更好,熬膏后每天早上挖一勺吃,每次大概两三克就够了。”

### 健脾养心:消夜贵在少而精

长期熬夜的人除了容易伤阳气和阴精外,也容易伤“心”和“脾”。王清海解释说,中医认为“劳伤心脾”,而“脾为后天之本,气血生化之

源”,熬夜一族平时饮食应注意健脾养心,其中健脾的食物有淮山、党参等,养心的食物则有红枣、枸杞、桂圆等。

至于消夜,王清海认为虽然对普通人而言不是一个好习惯,但夜间工作的人可适当补充一些高质量的食物,“晚上吃的东西应该更富于营养,但一定要少食,中医认为‘胃不和则卧不安’,如果吃多了会影响睡眠。”他表示,蛋糕、牛奶、酸奶等都可以作为消夜的选择,“但一定要吃热的,长期吃凉的食物会伤脾胃。”

### 运动:强度不宜太大

在运动方面,王清海认为熬夜一族不适宜进行强度太大的运动,时间也不宜太长,“每次运动的时间通常不要超过1小时,如果运动后感觉很清爽,浑身都是劲,说明运动量正合适;如果回来后只想躺在床上睡觉,就说明运动过头了。”



资料图片

## 秋季小儿腹泻知多点

本报记者 黄志群

### 秋季腹泻多是它惹的祸

秋季腹泻由轮状病毒引起的疾病,经粪-口传播,也可通过气溶胶形式经呼吸道而致病。潜伏期1-3天,多发生在6-24个月婴幼儿。

起病急,常伴发热和上呼吸道感染症状,多数无明显感染中毒症状。病初1-2天常发生呕吐,随后出现腹泻。大便次数及水分多,呈黄色水样或蛋花样便带少许粘液,无腥

臭味。

常常并发脱水、酸中毒及电解质紊乱。轮状病毒感染亦可侵犯多个脏器,导致全身,包括神经、呼吸、心脏、肝胆、血液等多系统病变。本病为自限性疾病,数日后呕吐渐停,腹泻减轻,自然病程约3-8天,少数较长。感染后1-3天有大量病毒自大便中排出,最长可达6天。

### 腹泻时吃什么好

首先,当小孩得了秋

季腹泻,可以配合适当饮食减轻症状,但不能从根本上治愈。若出现腹泻加重、脱水等,及时就医。

过于肥腻的食物及难消化的食物应尽量避免,如粗粮、玉米、油腻的肉汤。喝配方奶粉的建议换成无乳糖的牛奶。若已开始添加辅食,可试试以下这款粥水。山药粥,原材料:山药10克、白扁豆5克,粳米30克。制法:加水煮粥。

### 温馨提示

父母都希望孩子的病能尽快痊愈,但一般轮状病毒感染的腹泻也要一周左右才能慢慢恢复,实在急不得。而且有些父母的一些错误观念和做法反而可能加重病情,让孩子泻的更厉害。如服用抗生素或一味禁食、拉肚子先止泻等错误观念需警惕。日常中我们需做到:

1. 护理宝宝所有的排泄物(包括用过的尿不湿)都要包好并及时处理。

2. 大人和小孩都要勤洗手,接触过孩子的粪便后或是给孩子喂养前更要洗净,避免传染其他孩子。

秋天一到,小儿秋季腹泻也跟着来了,秋季腹泻往往起病急,发病重。广州中医药大学第一附属白云医院儿科主任张晓明提醒,每年10-12月都是发病的高峰期,家长一定要正确认识并提早预防。