

# “夜猫子”综合症

## 的中医式调养

范 峰

日常生活中,总有无穷的理由熬夜,让我们违背最自然养生的生活状态。不过中医说了,熬夜熬的可不只是时间,而是熬身体、熬活力、熬精气神。

因此,就算逼不得已熬夜,也要做足调理功夫,否则,失调的不仅仅是生物钟和面色,还会出现身体机能大紊乱。

### “夜猫子”综合症之一： 皮肤黯淡

长时间熬夜,会使皮肤干燥、弹性差、缺乏光泽。

中医拯救方案——  
◆多吃猪蹄、肉皮和橙子  
皮肤在得不到充足休息的情况下,会出现水分和养分的过度流失,多补充一些含维生素C和胶原蛋白的食物,利于皮肤恢复弹性和光泽。猪蹄、动物肉皮和水果,都是美肤的好帮手。

◆自制薏米美容酒  
薏米有健脾益胃、养颜驻容的功效,《本草纲目》里就赞薏米可以“轻身延年”。把薏米粉10克装瓶内,加入米酒400毫升浸泡,一周后即可饮用,每次服20毫升,健肤美容。

◆常饮红枣玫瑰茶  
红枣补中益气、养血安神,玫瑰活血散瘀、改善面色,常饮这款茶,能调理血气,让皮肤光洁白皙。将干玫瑰花5~7朵、红枣三颗(去核)、绿茶一小撮,开水冲泡喝。

◆内外调理的饮食  
中医认为,皮肤的状态与脏腑的功能息息相关,所以中医美容讲究调治于内而美于表。推荐一款养颜的药膳:木瓜一个、雪耳两朵、猪骨250克、红枣4枚、生姜4片、盐适量,把所有食材洗净后放入锅内,大火烧开,改文火煲三小时。此汤有养颜滋补的功效。

### “夜猫子”综合症之二： 疲惫倦怠,记忆力下降

中医强调人顺应自然,不违背自然的生活状态。而熬夜刻意地改变生物钟,容易伤阴,引起疲乏、精力衰退、记忆力减退等症状。

中医拯救方案——

#### ◆手指操

按照中医理论,手指和经络是相通的,手指集中了很多重要穴位。用挤压、轻揉、按压等手势全方位按摩活动手指,能疏通经络,减轻疲劳,舒缓安神,营养脑细胞。

#### ◆倒立

熬夜工作使得大脑极为疲倦,一个简单的方法可以帮助你迅速恢复清醒——倒立。倒立可以增加大脑血液供应,提神醒脑,对于女性来说,时常倒立还能预防子宫疾病和消除腰部赘肉。不过,有心脑血管疾病的人忌用此方法。

#### ◆拍打

拍打也能健身?没错!拍击法可是中医推拿手法之一,它能促进气血运行,消除肌肉疲劳,把感觉疲惫的部位都拍一拍吧,立马就神清气爽了。

#### ◆多吃补脑食物

核桃、芝麻是补肾益脑的黄金食物;柑橘、橙、苹果、猕猴桃等水果为碱性食物,有利于消除大脑的酸性代谢产物;小米、玉米中的植物纤维可促进大脑微循环畅通;另外还可适量服用如含卵磷脂、脑细胞生长因子、金枪鱼油、牛磺酸等成分的保健品以补充脑力。

### “夜猫子”综合症之三： 上火

中医以为,晚上11点至次日凌晨1点是肝脏休息的时间,如果熬夜,肝脏为获得适当休息,便产生“阴虚”的情形,如火气大、口干舌燥、牙龈肿痛等。

#### 中医拯救方案——

#### ◆清热下火茶

熬夜后上火最好不要靠喝清热解暑的凉茶来败火,因为熬夜容易耗阴,应该多喝具有滋阴清热的茶饮,如薄荷、枸杞、金银花、麦冬等花草茶。

#### ◆两款去火药膳

中医认为,熬夜的人容易导致阴亏阳亢而产生阴虚内热的症状,使用药膳进行调养是最佳方法。

◆鲜百合粥:鲜百合60克同粳米100克煮粥,适量调入蜂蜜,晚餐或午后服食,滋阴润肺。



全鸭冬瓜汤:冬瓜100克(连皮),鸭1只,瘦猪肉30克,海参1只,芡实、薏米各15克,荷叶半张。鸭洗净切块,与其他备料一起下锅,煮沸后文火煮两小时。此汤补虚清热,滋阴养胃。

### “夜猫子”综合症之四： 腰酸背痛

伏案工作的夜猫子,端坐数小时,给手腕、颈椎和腰椎都带来很大的压力。

#### 中医拯救方案——

#### ◆简约版五禽戏

五禽戏是由东汉名医华佗模仿熊、虎、猿、鹿、鸟五种动物的动作创编的一套防病,治病延年益寿的医疗气功。如果没有时间和精力研习五禽戏,也可以借鉴里面的姿势:譬如试着像熊般四肢着地爬行,像猿一样伸展手臂、像虎一样伸展身躯……一番舒展活动后,你会发现僵硬的肌肉和关节灵活多了,酸痛自然也得到缓解。

#### ◆猪腰地杜仲

每次用杜仲25克,猪腰子1个,水适量,隔水炖1小时,每天或隔2~3天服食1次,有滋补肝肾,强壮筋骨之功效,适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

### “夜猫子”综合症之五： 视力下降

中医说:五脏六腑之精气皆注于目,十二

经脉气血皆汇聚于目。红血丝,视物模糊、眼睛疼痛干涩……这都是熬夜惹的祸。眼肌的疲劳会导致暂时性的视力下降,长期熬夜,甚至会让人患上干眼症。

#### 中医拯救方案——

#### ◆补充维生素

维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果,能提高熬夜者对昏暗光线的适应力,防止视疲劳。胡萝卜、韭菜、鳕鱼、瘦肉、动物肝脏和牛奶里含有大量的维生素A和B。

#### ◆杞菊地黄丸

中医认为,视疲劳与中医眼科肝劳一症相似。“肝劳”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、头晕等症状。因目为肝窍,故名肝劳。因此,具有养肝益肾、明目益精作用的中成药,比如杞菊地黄丸,明目地黄丸就成了缓解视疲劳的经典药品。不过,首先要弄清自己是肝肾阴虚还是脾肾阳虚,所以请在医生的指导下服用此类药物。

#### ◆按摩眼部穴位

按摩眼睛周围的睛明穴、攒竹穴、太阳穴,可促进血液循环,缓解眼睛疲劳,防止近视,还能减缓黑眼圈和眼部老化。睛明穴的位置在内眼角稍上方凹陷处,攒竹穴在眉头内侧边缘凹陷处。

### 职业健康

卫生部新闻宣传中心协办

## 不能隔夜吃的食物

节约、不浪费食物是一种美德,为了不要浪费吃剩的食物,有不少的人群将晚上吃剩的食物留到明天享用。可是并不是所有食物都可以隔夜的。

#### 1、隔夜茶不能喝

隔夜茶因时间过久,维生素大多已丧失,且茶汤中的蛋白质、糖类等会成为细菌、霉菌繁殖的养料,所以,人们通常认为隔夜茶不能喝。

#### 2、隔夜开水不要喝

把自来水烧开3~5分钟,亚硝酸盐和氯化物等有害物的含量最低,最适合人们饮用。

少喝隔夜开水:亚硝酸盐在人体内可形成致癌的亚硝胺。有专家发现,开水中的亚硝酸盐含量较生水为高。

而且反复多次煮沸时间过长或超过24小时的开水,亚硝酸盐的含量均明显升高。开水放置24小时,亚硝酸盐含量是刚烧开时的1.3倍。

#### 3、隔夜银耳不能吃的

银耳汤是一种高级营养补品,但一过夜,营养成分就会减少并产生有害成分。因为不论是室内栽培的银耳和椴木野外栽培的银耳都含有较多的硝酸盐类,经煮熟后如放的时间比较久,在细菌的分解作用下,硝酸盐还会还原成亚硝酸盐。

但是亚硝酸盐起反作用,使人体中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白,丧失携带氧气的功能,造成人体缺乏正常的造血功能!

#### 4、隔夜的鸡蛋不能吃的

因为鸡蛋如果没有完全熟透,未熟的蛋黄隔夜之后食用,在保存不当的情形下,营养的东西容易滋生细菌,因此会有害健

康,例如:造成肠胃不适、胀气等情形。但是如果食物(蛋)已经熟透,而且以低温(一般冷藏的温度)密封保存得当,一般可以保存48个小时都没问题。

#### 5、隔夜茶叶不要吃的

由于部分绿叶类蔬菜中含有较多的硝酸盐类,煮熟后如果放置的时间过久,在细菌的分解作用下,硝酸盐便会还原成亚硝酸盐,有致癌作用,加热也不能去除。

通常茎叶类蔬菜硝酸盐含量最高,瓜类蔬菜稍低,根茎类和花菜类居中。因此,如果同时购买了不同种类的蔬菜,应该先吃茎叶类的,比如大白菜、菠菜等。

#### 6、家庭卤味糟货不要隔夜吃的

卤味和糟货都是上海市民喜欢吃的时令菜,不少市民还喜欢把吃剩下的卤味糟货放冰箱“过夜”,可这种做法有很大的食品安全隐患。

预防食物中毒,春夏季节吃卤味糟货不要隔夜。

#### 7、海鲜品不能隔夜

不该食用的隔夜食物有鱼、海鲜、绿叶蔬菜、凉拌菜等。鱼和海鲜隔夜后易产生蛋白质降解物,会损伤肝、肾功能。

#### 8、隔夜汤怎么办

有人把喝不完的汤放入冰箱里,第二天煮滚了再喝。这种隔夜汤对身体好吗?

最好的保存方法是汤底不要放盐之类的调味料,煮好汤用干净的勺子勺出当天要喝的,喝不完的,最好是用瓦锅存放在冰箱里。

因为隔汤长时间盛在铝锅、不锈钢锅内,易发生化学反应,应盛放在玻璃或陶瓷器皿中。

(唐凤碧)

## 阿司匹林和维生素C可否同吃

问:我母亲有点高血压,并不严重,报上说每天吃阿司匹林可以预防心血管病,于是每天服用一片(75毫克),为了补充维生素C,最近我又买了维生素C给她吃,一天一片(100毫克)。阿司匹林和维生素C都是酸性药,同吃是否会影响胃肠道刺激肠道?长期一起吃有没有什么副作用呢?

郑州 王自合

答:阿司匹林属酸性药物,所含的水杨酸经肝酶代谢,大部分代谢产物与甘氨酸结合,少部分与葡萄糖醛酸结合后,经肾脏排出。治疗风湿性及类风湿性关节炎时,需要阿司匹林剂量较大,因为结合反应已饱和,就有大量水杨酸盐经肾脏排出,此时,尿液pH值的变化对水杨酸盐的排泄量影响很大,在碱性尿中可排出85%,而在

酸性尿中则只排出5%。维生素C(抗坏血酸)也为酸性药物,可酸化尿液,当阿司匹林与维生素C同服时,阿司匹林在酸性尿液中解离少,再吸收增多,提高其血药浓度,易引起阿司匹林的严重中毒症状。

小剂量阿司匹林有助于高血压患者降低心脑血管风险,如果有心脑血管疾病的人可以长期吃阿司匹林,就像你说的每天一片就可以有效预防心脑血管疾病,75毫克足够了。由于剂量小,所以不会有副作用,一般也不会有胃肠道刺激,不过阿司匹林最好用肠溶片,因为普通片长期使用容易引起胃肠道出血,对凝血功能也有一定的影响。肠溶剂型由于不在胃内酸性环境溶解,因此可以降低约60%的胃肠道副作用,是长期服用的最佳选择。(蒋肖男)

## 谷雨时节当吃香椿

曾子孟

4月20日是谷雨,《月令七十二候集解》中这样描述此时的气候特点:“三月中,自雨水后,土膏脉动,今又雨其谷于水也。如雨水公田之雨。盖谷以此时播种,自上而下也。”意思是说,从此以后,天气温和,雨水明显增多,作物得以灌溉滋润,五谷得以很好地生长,所谓“雨生百谷”就是这层意思。

而谷雨前后的一段时间正是香椿上市的时节。香椿是香椿树的幼芽,素有“树上青菜”之称。中医认为,香椿具有清热解毒、健胃理气等功效,现代营养学也证实,香椿富含维生素C、优质蛋白质和磷、铁等矿物质,真可以说是蔬菜中价值极高的珍品。

不过虽然是好东西,也不能太贪吃。有几点要格外注意:一是食用前一定要用开水烫过,这样才能降低香椿本身亚硝酸盐的含量,否则容易引起中毒反应,后果将不堪设想。二是香椿为“发物”,贪吃往往会复发经久难治愈的疾病,因此,慢性病患者一定要少吃或是不吃。三是尽量挑选通体紫红、芽肥胞厚、香味浓郁纯正的紫椿芽,而绿椿芽则次之。

香椿又有哪些吃法呢?下面就为您介绍几种常见易做的方法:  
(1)香椿炒鸡蛋:把沸水焯过的香椿切

碎;鸡蛋炒熟后再放入香椿,加盐炒熟就可以大功告成,这道菜不仅能提高人体抗病能力,还有泽肤健美之功效。

(2)香椿拌豆腐:把准备好的豆腐块用沸水煮一下,切小丁;香椿焯后、切末,再用盐、味精、麻油拌匀;之后,浇在豆腐上,拌匀就可以开吃啦,这道菜的典型特点就是润肤明目,益气和中、生津润燥,最适合心烦口渴、口舌生疮、眼睛有红血丝的人食用。

(3)腌香椿:先把香椿择洗干净,锅水烧开,加一点点盐,再关火(这样再放香椿的时候就不容易变色);放入洗好的香椿,变色后马上捞出;晾凉后切细段,用盐拌匀;最后,用密封的小罐装好就可以了(放入冰箱冷藏效果会更好)。

此外,民间也有许多保健治病的小方。比如,用香椿捣烂的汁抹脸,可以滋润肌肤、美容护肤;把香椿叶捣烂,用酒冲服,可治唇舌生疮;把香椿用水煎服,可治赤白痢疾。

(摘自中国工人出版社《黄帝内经二十四节气养生法》)

### 养生茶座



中华医学皮肤性病学会与西安杨森制药有限公司共同举办的2010“中国护肤周”科普宣传公益活动,4月11日在湘潭启动。图为中华医学会广东分会皮肤科学会副主任委员赖维教授与其他专家们在湘钢体育馆为湘钢职工义诊。李静 摄

## 2010 国际健康生活方式博览会将举办

本报讯 由卫生部牵头并联合中国科协有关政府部门共同主办、中华预防医学会等单位承办的“2010国际健康生活方式博览会——营养·美食·运动博览”将于2010年9月1日(全民健康生活方式日)在北京国贸展览馆隆重开幕。

据悉,本次博览会将以实物展示、会议论坛、科普普及和现场活动,让大众亲身参与实践健康生活方式,通过日常饮食和生活方式

的调整和改变,真正树立预防为主的健康理念,始终保持在身心健康的美好状态,让健康不再“奢侈”。同时将组织政府、医院、体检机构、部队、学校、酒店和目标消费者等多层面的专业观众邀请。目前与台湾有氧健康生活协会、农业部和水利部等有关单位达成合作共识,开设实践专区和专题论坛,开展别开生面的亲身品尝活动,让公众能够品味美食、参与运动,感知营养、共享健康。(魏文)



### 北京第一医院专家医疗队赴青海玉树抗震救灾

14日傍晚4时50分,北京大学第一医院接到卫生部医政司组建专家医疗队赴玉树灾区支援的紧急通知,院党政领导班子高度重视,于当晚紧急组织了一支有普通外科、神经外科、急诊、重症监护、麻醉、感染疾病科、肾脏内科、胸外科、感染管理、护理和儿科等专业组成的15人专家医疗队。15日8时30分,清晨的医院门口已成为鲜花和祝福的海洋,刘玉村院长、刘新民书记代表院领导和全院职工为专家医疗队送行,叮嘱大家在完成救援任务的同时保重身体,积极与医院保持联络,愿全体队员不辱使命,早日凯旋。

孙扬 摄

### 大小肌肉群循序锻炼 同一部位训练间隔48小时

## 专家提醒:健身小心被器材“伤”到

如今,跑步机、健身车、健身按摩器材等各式各样的健身器材逐渐落户家庭,因锻炼而受伤的情况也越来越多,为啥锻炼健身反而伤了身?

“手骨折和膝关节骨折最为常见,玩跑步机、单杠等最容易受伤。稍一疏忽,这些坚硬的钢铁就会变成利器,手夹伤、砸伤算轻的,严重的还会造手部骨折、脑震荡以及生殖器损伤。”日前,南京军区福州总医院骨二科副主任、副主任医师陈学明指出,健身器材使用不规范和忽视自身身体状况是主要原因。部分人对健身器材的使用规范知之甚少,在锻炼健身时随心所欲:有的在健身时喜欢将身体靠在器材上,或

将手插在口袋里;有的在跑步机等运动器械上边运动边看书;有的练习哑铃等健身器材时,动作过快过频等。还有的人在健身时运动负荷超过自己的极限,有的甚至相互攀比,急于求成。

面对种类繁多的健身器材,讲究科学锻炼是关键。陈学明副主任医师建议,锻炼之初动作过猛,很容易导致身体受伤。刚开始锻炼的练习者,除了要认真阅读器械说明外,还要根据自己的年龄和身体状况选择健身器材和确定运动强度。最好制定一个长期的健身计划,先练大肌肉群,后练小肌肉群,锻炼时逐步加大强度。

例如说,扭腰过快可导致脊柱周围小肌

肉拉伤,对椎间盘会有不利影响,可能会导致椎间盘突出。因此,在使用扭腰类健身器时,要扶稳把手,转180度即可,一般用3~4秒是安全的,个别老年人可用1~2秒。同时要注意循序渐进,不要过分用力;使用滑跑机时惯性很大,不易控制,因此要注意频率别过快。以1个周期360度计算,年龄较大的人一般在1秒钟内不要超过1.5~2个周期。停下时,不能着急往下跳。

正式训练前,应进行1组较轻重量的热身活动。在力量练习的间歇也要进行伸展练习。长时间机械地锻炼身体某一部位,容易造成身体在力量、耐力、肌肉发达程度上的不平衡,从而影响反应速度、柔韧性、协调性,使身



李法明 画