

熬夜男人的健康补身攻略



核心提示:夜间工作看似增加了每日的时间，其实却是衰老的加速器。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。如果男性朋友在这时候熬夜，皮肤张大毛孔，外界有害物质

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 B1、B2 能促进皮肤的新陈代谢，使血液循环畅通，维生素 B6 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发痒。
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 族的含量，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。
(王林)

健康超市

本栏目由医药卫生工作部主办
刊登内容：药品、保健品、
医疗器械、健康信息
订版电话：0394-8166126

这些天然药可对付一些小毛病

“药”是把双刃剑，虽能治病，却藏有“三分毒”。这次，我们为你推荐一些“天然药”，让你安心缓解病痛。
薄荷糖消除堵车焦虑。生活在大城市的人免不了遭受堵车的烦恼，这时可千万别着急上火，吃块薄荷糖或薄荷味的口香糖，也许能平复你的情绪。美国太空总署的研究称，薄荷能降低 20% 的堵车焦虑，提高 30% 的警觉性，以保证行驶安全。
小苏打缓解泌尿感染。当你感觉泌尿道不适时，不妨将 1/4 茶匙的小苏打粉与 240 毫升的水搅拌后喝下，小苏打可使泌尿道环境呈碱性，抑制细菌，缓解不适。台湾马偕医院泌尿科医师江百凯说，不只是小苏打粉，橙子等碱性蔬果也有

同样作用。“但最根本的预防之道还是多喝水，规律上厕所，女性在性行为后、月经前后最易感染，要特别注意”。
丁香粉预防伤口感染。丁香粉中所含的丁香酸能抗菌、止疼，避免伤口感染。另外，对付小伤口，蜂蜜也很在行。研究发现，蜂蜜有抗菌成分，可清创、消炎止疼、预防流脓和肿胀，并能加速伤口愈合。台湾长庚医院皮肤科医师许仲瑶认为，蜂蜜治口腔炎症效果最好。
生姜缓解肌肉酸疼。一提起姜，就会想到暖身作用。但最新研究显示，姜也是一种肌肉酸疼缓解剂。刊登在美国《疼痛期刊》的研究显示，每天吃一些姜，可缓解做家务、运动引起的肌肉酸疼，做熟

的姜可减少 23% 的肌肉疼痛，生的可使疼痛减少 25%。此外，台湾塆新医院运动医学中心副主任林颂凯建议，多吃含抗氧化剂的蔬果，如胡萝卜、深绿色蔬菜等，或是含多酚类的莓果，如杨梅、樱桃等，都能缓解肌肉疼痛。海鱼、亚麻籽中所含的欧米伽 3 脂肪酸也有抗炎功效。
橄榄油对付皮肤病。湿疹、干癣等皮肤容易发炎、脱屑和瘙痒，最好用的就是橄榄油，像涂护手霜一样直接抹于患部，症状就能慢慢改善。“橄榄油中的抗氧化物能降低发炎几率，最重要的是，油脂可帮助保湿，纯天然、不刺激。”许仲瑶说，在洗头前将橄榄油抹在头皮上，稍加按摩，2 小时后再清洗，还可以去屑。
(晓阳)



5 种妻子的“臭”毛病

人难免有缺点。近日，《印度时报》就总结了 5 种妻子常犯的、会让男人“拒之千里”的毛病。
不停抱怨：每个人都会有牢骚，偶尔抱怨一下是发泄，可喋喋不休就会让人生厌，而且，在男人看来，抱怨不能解决问题，还会破坏夫妻沟通。
痴迷减肥：如果减肥是你挂在嘴边的口头禅，那就麻烦了。过于在意体重，违背了男人“享受生活”、“追逐自由”的本性。因此，男人可以接受为了健康适当控制饮食，可是一旦过度，男人就容易被激怒。
看轻公婆：婚姻是两个家庭的

结合。如果你对公婆有所不满，也最好别说。多数男人讨厌不孝顺的妻子，而且看轻公婆就等于贬低丈夫的成长环境。
工作狂：女性若把全部精力投入工作，遭遇婚姻危机的概率就会上升。对多数男人而言，娶妻意味着下班回家，能看到满脸带笑的爱人，有一个人能随时关心、照顾自己。
知心大姐：总有一些女人自视为“心理咨询师”，觉得倾听别人、提供各种建议是她们的责任。她们全情投入，以至于和丈夫说话也像在说教，这破坏了婚姻的平等原则。
(生报)

初春寒流来袭 关注宝宝身体护理

俗话说：“小孩屁股三把火”，孩子是不怕冷的。但是，随着“暖春”骤然离去，寒潮再一次席卷全国，医院里的病宝宝只增不减。
“小孩屁股三把火”、“宝宝是不怕冷”惹得不少家庭的婆媳争执不下：婆婆们始终坚持把宝宝包成“肉粽”是最保暖的方法；而追求新理念的妈妈们则认为，冬天不给宝宝穿很厚的衣服，最好还要“比成人少穿一件”。

那么，不会表达冷暖的婴幼儿们，到底怕不怕冷呢？初春刚至而气温骤降，如何护理好宝宝呢？
分年龄保暖更明智
专家说，宝宝皮肤对温度的感知因年龄而异，具体来看，对于新生儿（出生 28 天内）要注意保暖，在室内要比大人多穿一件；2 至 6 个月的宝宝，在室内可以和大

人穿一样多，在室外则多穿一件，棉布帽子也可以选择使用，调节保暖；6 至 12 个月的宝宝，要根据身体情况穿衣；更大的宝宝，和成人完全一样即可。
此外，专家表示，家长一定要注意宝宝脚部的保暖，俗话说“凉从脚上起”，这是因为脚与上呼吸道黏膜有着密切的神经联系，一旦脚部受凉就易引发感冒，特别是天冷时，宝宝在室内玩耍时不要光脚在地上跑。
保温别忘保干爽
如此看来，宝宝并非不怕冷，

(泽边)