

下班了，你会干什么？做对了，让你身强力壮，精神倍爽，做不好可能会折寿。保健科专家韩晓明表示，根据现代人的生活习惯，晚上 11 点后不宜做 7 件事。



晚上 11 点以后千万别做这 7 件事

否则会折寿

第一件事：吃钙片、维生素补充剂

很多人会在临睡前吃钙片、复合维生素等保健品。原则上来说，除非医生嘱咐要在晚上吃的治疗用药，其他药物和保健品最好不要在晚上 11 点后服用。当人睡觉的时候，身体的各项代谢功能也处于睡眠状态，有些器官功能也开始“休息”了，并不利于营养成分的吸收，也会增加肠胃负担。

第二件事：别玩手机

很多人会利用晚上的时间躺在床上玩手机游戏、看新闻，玩微信，这不仅不能令人放松，反而会导致更加疲惫。美国《预防》杂志刊登的一项最新研究显示，晚上 9 点后只要人们使用 20 分钟智能手机，就会明显提高疲劳水平，甚至会影响第二天工作中注意力的集中程度。英国一项针对 2000 人的调查则发现，50% 的人每晚上床后，至少有一个半小时用来上网，从而推迟了性爱和睡觉时间，减少了夫妻间的交流和沟通，夫妻感情有可能因此被破坏。因此，每天晚上 11 点后最好关掉手机，或者让手机远离卧室。

第三件事：别看刺激的影视节目

晚上 11 点至早上 6 点是黄金睡眠时间，不过现代人，很少能在 11 点前睡着的。传统中医认为，先睡心，后睡目，也就是说要让你的心先平静下来，提前进入睡眠状态，然后再闭上眼睛睡觉，这样才能保证一夜好眠。所以，晚上 11 点后最好避免过于兴奋，不要看情节紧张、激烈的影视剧，也不要进行卡拉 OK、打麻将等让大脑皮层比较活跃的活动，否则大脑的兴奋点不能及时关掉，会导致入睡困难，或者夜里反复做梦，第二天起床后会感觉昏昏沉沉，没有精神。可听听舒缓的音乐、看看书。

第四件事：别大量饮水别喝咖啡

临睡前最好不要再大量饮水，尤其是容易起夜的人，否则半夜起来上厕所会干扰睡眠。如果口渴，可以少量喝一口。很多人有晚上喝牛奶的习惯，为了避免起夜，可以提前一点儿喝。含咖啡因的食物会刺激神经系统，还有一定利尿作用，是导致失眠的常见原因，所以晚上 11 点后最好不要喝咖啡。

第五件事：别想太多工作

不少人习惯在睡前回想一天的生活点滴，然后开始思考第二天的工作计划，甚至有的人会反复提醒自己“明天还有重要的会议要开，今天一定要睡好”，结果却往往事与愿违，最终难以成眠。

人的大脑认知也需要充分的休息，这样才能为第二天的工作做好充分的准备，其中一个重要的组成要素就是前一晚要彻底与工作脱离，这也能帮助人们从心理上远离工作压力，有助于大脑区分工作和睡觉等身体恢复活动。最好在晚上 11 点前就把这些事情记录下来，然后再上床睡觉。

第六件事：别做剧烈运动

适度运动有助于睡眠，但尽量别在晚上。睡前 1~2 小时不要再做跑步、打球、跳舞等剧烈运动，否则会让大脑处于兴奋状态，虽然感觉容易入睡，但会影响睡眠质量。临睡前可以做些和缓的伸展运动，让身心慢慢平静下来，还可以揉揉肚子，搓搓腰，揉按涌泉穴、百会穴、内关穴等穴位来养生保健，尤其适合中老年人。搓腰是一项不错的运动，先把双手掌心相对，搓至发热，然后隔着棉毛衫分别从左右两侧上下揉搓腰部，直至发热，可以促进睡眠，具有养生保健的功能。

第七件事：别吃夜宵

这一点非常非常重要。传统中医认为“胃不和，则寐难安”。所以，睡前两小时最好不要再吃东西，以免导致胃酸分泌增加，给肠胃带来更多负担。如果临睡前感觉特别饿，可以稍微吃一点清淡的饮食，比如吃一片全麦面包。另外，晚餐不要吃得太过饱，七八成饱即可。少吃土豆、洋葱、豆类、大白菜等易产生气体的食物，也不要吃辣椒、大蒜等辛辣食物，以免造成肠胃不适，影响睡眠质量。（李花）