

给成功男士365个 健康忠告

耿燕等编著

莎 曼 太 太 餐 桌 便 条



中国妇女出版社

莎) 曼) 太) 太) 餐) 桌) 便) 条)



365 **Advices** for
Successful Men

给成功男士365个健康忠告

耿燕 等 编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给成功男士 365 个健康忠告/耿燕等编著. —北京: 中国
妇女出版社, 2006. 8

ISBN 7-80203-304-7

I. 给… II. 耿… III. 男性—保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 041320 号

给成功男士 365 个健康忠告

作 者: 耿 燕等 编著

装帧设计: 吴晓莉

责任编辑: 李 里

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京忠信诚胶印厂

开 本: 145×210 1/32

印 张: 11.75

字 数: 334 千字

版 次: 2006 年 8 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80203-304-7

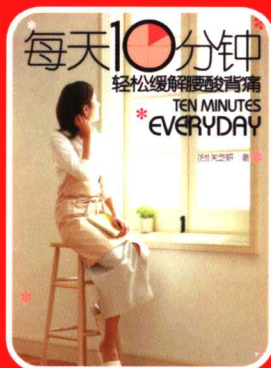
定 价: 19.80 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

给成功男士365个 健康忠告

365 Advices for
Successful Men

该书以妻子每天留给丈夫的餐桌便条的形式向读者讲述关于养生、饮食、疾病防治、生活方式等健康话题，笔调轻松诙谐，既可增加健康方面的知识，又可使读者从中获得增进、调剂夫妻之间感情的方法。



心理生理健康、饮食调节、疾病治疗
——白领不得不面对的话题

中国妇女出版社

- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、人物类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

策划编辑: 樊国宾

责任编辑: 李 里

装帧设计: 吴晓莉

他，还好吗(序)

给 成 功 男 士 3 6 5 个 健 康 忠 告

“精英症”，近年来流行的一个新名词，却并非什么时尚概念，而是一种令人心痛的社会现象。这个名词仅属于一个群落：他们代表着成功、财富、名誉、智慧等，也与过劳死、亚健康状态、心力衰竭、心理危机等医学学术语紧紧相连。从财富和智慧的层面来看，他们是真正的强者；而从身体和精神的层面来看，他们却是不折不扣的弱者。一句话：这些历经奋斗终至成功的精英们，正在面临着精神、身体的双重危机。

无需为这个结论列举太多的数据做佐证，有一些名字让我们亲切而悲痛：张国荣、陈逸飞、焦连伟（清华大学电机系讲师）、高文煊（清华大学工程物理系教授）、王均瑶（均瑶集团总裁）、萧亮中（中国社科院学者）、杨迈（爱立信中国区负责人）、傅彪等，他们曾经是知名学者、科学家、艺术家、企业家、高级经理人。但是，他们在近两年相继去世，平均生年不到40岁。40岁，是一个人事业的黄金时期，也是一个人为社会、家庭承担责任最重最多的时期。

这些精英们“走”了，结局无法更改。但他们的去世，给社会，特别是给那些正在固守成功和追逐成功的人们一个重要的警示：健康不容忽视。

有句话说：一个成功男人的背后，总有一个贤惠的女人。听起来有些“俗”，可其中的道理至真至诚。因此，我们在这里给成功男士的太太或者女友们提个醒：请关注你们家的“马大哈”，他的健康维系着全家的幸福！

目录

给成功男士365个健康忠告



医生



秘书



太太

- 1 不要总做夜猫子 /1
- 2 当心熬夜“后遗症” /2
- 3 熬夜加班有技巧 /3
- 4 常熬夜要多吃胡萝卜 /4
- 5 摆脱萎靡,做做伸展运动 /5
- 6 辗转难眠也是病 /6
- 7 “憋醒”是种病 /7
- 8 咖啡,喝出辗转难眠 /8
- 9 睡前,给心情放个假 /9
- 10 喝杯牛奶,做个好梦 /10
- 11 在音乐中进入梦乡 /11
- 12 睡前,彻底清洁面部 /12
- 13 睡前刷牙很重要 /13
- 14 好睡眠要有好环境 /14
- 15 选择适合你的枕头 /15
- 16 趴睡有危险 /16
- 17 别湿着头发睡觉 /17
- 18 午休,大脑的中场休息 /18
- 19 饭前午睡更科学 /19
- 20 不要再吞云吐雾 /20
- 21 吸烟误区,害上加害 /21
- 22 预防肺癌,从控烟开始 /22
- 23 过度喝酒伤身 /23
- 24 在“夜光杯”中保持清醒 /24
- 25 喝酒就喝红酒 /25
- 26 莫贪杯,小心喝出酒精肝 /26
- 27 让维生素 C 和烟酒同步 /27
- 28 山珍海味不及粗茶淡饭 /28
- 29 宵夜,吃出来的毛病 /29
- 30 早餐,来点稀饭加点心的温情 /30
- 31 饮食习惯要科学 /31
- 32 暴饮暴食有害健康 /32
- 33 别把细菌吃进肚里 /33
- 34 电脑前不宜就餐 /34
- 35 营养在“偏”食中流失 /35
- 36 别随“快餐主义”走 /36
- 37 给午餐加点绿色 /37
- 38 人到中年要补钙 /38
- 39 男人饮食从大豆开始 /39

40	剩饭热后吃可致胃病 /40
41	从饭后反应窥胃肠疾病 /41
42	调节好你的“胃动力” /42
43	防胃炎要忌的饮食因素 /43
44	哪些吃法有损胃健康 /44
45	胃肠健康需要膳食纤维 /45
46	魔芋,胃肠道的“清道夫” /46
47	合理饮食安慰“胃休期” /47
48	胃经常泛酸是否有毛病 /48
49	为什么会出现胃灼热 /49
50	单独进餐易患胃病 /50
51	“胃痛”不一定是胃病 /51
52	胃病与腹泻 /52
53	胃病与哮喘 /53
54	急性胃炎的饮食管理 /54
55	慢性胃炎怎么吃 /55
56	浅表性胃炎无需长期服药 /56
57	萎缩性胃炎要注重自我保护 /57
58	心病,竟使胃炎难愈 /58
59	别让药物损伤胃 /59
60	青香蕉防治胃溃疡 /60
61	高盐食物与胃癌零距离 /61
62	春天饮食调理四原则 /62
63	春暖花开,多吃大枣和山药 /63
64	春季,打响防病第一枪 /64
65	随时留意身体异常 /65
66	患病不可硬熬 /66
67	药,胡乱吃不得 /67
68	肺炎的诱因 /68
69	初春,打好肺炎“预防针” /69
70	春天,养肾的好季节 /70
71	肾虚别心虚 /71
72	注意肾虚的警报 /72
73	防治肾虚的简易运动 /73
74	强壮肾脏,按摩腰眼 /74
75	洗肾保健,不可盲从 /75
76	滥用药物易致肾病 /76
77	肾病莫依赖补品 /77
78	治肾病不宜滥用黄芪 /78

79	吃豆角可补肾 /79
80	吃畸形草莓,小心伤肾 /80
81	补肾食品推荐 /81
82	“哑巴肾炎”会咬人 /82
83	慢性肾衰要以预防为重 /83
84	慢性肾衰的饮食治疗 /84
85	慢性肾衰病人也能吃豆制品 /85
86	肾病不一定都要忌盐 /86
87	肾炎病人怎样烹制美食 /87
88	每天8杯水,远离肾结石 /88
89	有肾病,每天喝杯牛奶 /89
90	被牛奶拒绝的4种食物 /90
91	钙片别和牛奶同步 /91
92	喝牛奶不可过量 /92
93	加热牛奶,别蒸发营养 /93
94	每天喝足8杯水 /94
95	白开水更有益身体健康 /95
96	不要被“概念水”所迷惑 /96
97	给性爱来点红酒 /97
98	让维生素家族来助“性” /98
99	水果也能增加阳刚气 /99
100	完美性爱的心理因素 /100
101	不良习惯可导致不育 /101
102	性生活后不宜喝凉水 /102
103	不能随“性”所欲 /103
104	不要迷信“伟哥” /104
105	雄性激素慎重补 /105
106	要时尚,更要男性健康 /106
107	补肾壮阳多吃韭菜 /107
108	过量饮酒可导致ED /108
109	判断阳痿不能盲目 /109
110	包皮过长,危害健康 /110
111	小心沙发的“温柔一击” /111
112	牛仔裤,少穿为妙 /112
113	如何克服“恐艾症” /113
114	对待艾滋病,预防为重 /114
115	吸烟者更易患艾滋病 /115
116	哪些食物可防艾滋病 /116
117	“有车族”,给身体多点关爱 /117

118 给坐骑做做身体检查 /118
 119 开车需要注意的四大危险 /119
 120 向酒后驾车说“不” /120
 121 假期,放松紧张的神经 /121
 122 节日不要找罪受 /122
 123 别让“灰色”笼罩你的心 /123
 124 别为工作狂 /124
 125 别把工作带入生活 /125
 126 节假日狂睡伤身 /126
 127 不要走进休息误区 /127
 128 酸性体质毛病多 /128
 129 把压力变成文字 /129
 130 阳光明媚,进行日光浴 /130
 131 男人哭吧不是罪 /131
 132 为你烹制的“心灵鸡汤” /132
 133 把烦恼说出来 /133
 134 自我解嘲,给心理的正当防卫 /134
 135 放弃,是种解脱 /135
 136 星期一并不可怕 /136
 137 别让密码弄昏头 /137
 138 享受遗憾美 /138
 139 步伐悠着点 /139
 140 培养一个爱好 /140
 141 工作空隙,偷偷懒 /141
 142 心情别随信息走 /142
 143 别在拥挤中迷失健康 /143
 144 在游山玩水中放松 /144
 145 正确对待“例假期” /145
 146 不可忽视的更年期 /146
 147 透视“微笑”背后的忧郁 /147
 148 强迫也是一种伤害 /148
 149 走出职业倦怠的阴影 /149
 150 办公间挂面镜子缓解疲劳 /150
 151 玩具玩儿的是减压 /151
 152 手浴能缓解疲劳 /152
 153 别把疲劳当感冒 /153
 154 吃鱼头能补脑 /154
 155 用脑过度先休息 /155
 156 让工作变得更有条理 /156

157 别让嫉妒蒙蔽你的心 /157
 158 在芬芳中放松 /158
 159 值得享受的 SPA /159
 160 不宜洗澡的 5 种情况 /160
 161 不要贪图“桑拿浴” /161
 162 “下面”要用水 /162
 163 男人也要“养”皮肤 /163
 164 谨防走进洗脸误区 /164
 165 不同肤质的护肤体验 /165
 166 别让皱纹过早来 /166
 167 不做“缺锌”先生 /167
 168 每天吃苹果,前列腺炎远离你 /168
 169 管理人员,需防前列腺炎 /169
 170 不要“灌醉”你的前列腺 /170
 171 久坐易患前列腺炎 /171
 172 自行车与前列腺炎 /172
 173 防治前列腺炎的生活调理 /173
 174 前列腺按摩能否“自己来” /174
 175 再忙也不能“憋” /175
 176 男人排尿要健康 /176
 177 厕所不是学习的好地方 /177
 178 排出毒素,一身轻松 /178
 179 预防便秘,从饮食开始 /179
 180 软垫椅子易诱发痔疮 /180
 181 便秘、腹泻与情绪有关 /181
 182 小心冰箱导致腹泻 /182
 183 腹泻别光吃止泻药 /183
 184 苹果止泻的奥秘 /184
 185 急性腹泻不可禁食 /185
 186 夏秋腹泻,药茶调理 /186
 187 天热厌食怎么办 /187
 188 夏天,别赤膊睡觉 /188
 189 做好防护,预防中暑 /189
 190 防止“空调病”来袭 /190
 191 开窗只是举手之劳 /191
 192 炎炎夏日,摆脱“香港脚”的尴尬 /192
 193 夏天,挑选一双合适的袜子 /193
 194 内裤选择有技巧 /194
 195 领带不要系得过紧 /195

196 夏季要警惕过敏性肺炎 /196

197 新鲜蔬果可保肺健康 /197

198 白领更要护肺 /198

199 “三足鼎立”远离脂肪肝 /199

200 甲型肝炎的预防免疫 /200

201 乙肝疫苗并非一劳永逸 /201

202 乙肝没症状用治吗 /202

203 保护肝脏的饮食原则 /203

204 强化肝功能,试试以下食物 /204

205 防治肝病多吃葡萄 /205

206 肝病患者吃鸡蛋好不好 /206

207 肝硬化病人少吃鱼 /207

208 霉变食物,肝癌的主要诱因 /208

209 防止乙肝→肝硬化 /209

210 吃肝真能补肝吗 /210

211 炎热酷暑,保护好你的肝脏 /211

212 夏天保肝,切勿吃生贝 /212

213 平肝利胆多吃苦瓜 /213

214 保肝护胆:请勿喝酒吃菜不吃饭 /214

215 别让胆结石“打碎”健康 /215

216 防治胆结石的食物 /216

217 “双生子”:胆囊炎与胆结石 /217

218 胆囊炎患者不宜长期吃素 /218

219 防治胆囊炎、胆结石的细则 /219

220 病由“坐”生 /220

221 颈性眩晕,预防最关键 /221

222 换个坐姿,缓解腰酸背痛 /222

223 摆脱“豆芽”男的头衔 /223

224 男人实施减脂计划 /224

225 啤酒肚的解决方法 /225

226 让压力在运动中宣泄 /226

227 穿一身合适的衣服去健身 /227

228 不同年龄选择不同的运动 /228

229 掌握好有氧运动的尺度 /229

230 运动前后的饮食安排 /230

231 不做“斗牛士” /231

232 累了,吃块巧克力 /232

233 慢跑可强身健骨 /233

234 “游”出好身心 /234

235 晨练不利健康 /235

236 在瑜伽中感悟生命 /236

237 秋季养肝要则 /237

238 秋天,给嘴唇点关爱 /238

239 天凉,注意胃部保暖 /239

240 秋季谨防“水果病” /240

241 秋季进补缓着走 /241

242 秋感,多喝蜂蜜水 /242

243 花粉飘香,莫把鼻炎当感冒 /243

244 秋天鼻炎患者别太久晨练 /244

245 鼻药使用不当会引起鼻炎 /245

246 揉搓穴位治疗鼻炎 /246

247 巧洗鼻子,防治感冒 /247

248 “九常”防秋冬感冒 /248

249 冬季,警惕胃肠性感冒 /249

250 抗击流感“保卫战” /250

251 感冒的“二宜”与“五忌” /251

252 感冒了,吃什么好 /252

253 调整好你的情绪 /253

254 坏脾气引来中风 /254

255 中青年也要警惕脑中风 /255

256 预防中风的餐桌主张 /256

257 常吃土豆,预防中风 /257

258 梳头 10 分钟,预防脑中风 /258

259 梳头的三大注意 /259

260 祛除恼人的“雪花片” /260

261 刮胡子的最佳时间 /261

262 刮胡子不要伤了自己 /262

263 拔胡子,惹出大麻烦 /263

264 越紧张越秃顶 /264

265 秋季,脱发的高峰期 /265

266 食盐水洗头防脱发 /266

267 莫愁白了少年头 /267

268 嚼口香糖别超过一刻钟 /268

269 有口气,当然不顺气 /269

270 口臭的罪魁祸首:唾液 /270

271 “挑食”还你清新口气 /271

272 今年,你洗牙了吗 /272

273 刷牙需要“三三制” /273

274 单侧咀嚼害处大 /274
275 饮料与牙齿健康 /275
276 食物为你防牙病 /276
277 自我口腔保健的小方法 /277
278 小技巧抵御口腔溃疡 /278
279 预防龋齿,常吃木糖醇 /279
280 健美牙齿吃出来 /280
281 关注牙齿的“隐隐作痛” /281
282 止牙痛应急法 /282
283 “智慧齿”是拔还是留 /283
284 种植牙人人适宜吗 /284
285 老是口渴,警惕糖尿病 /285
286 你属于“准糖尿病”吗 /286
287 每天快步 1 小时,防治糖尿病 /287
288 饮食中有“降糖灵” /288
289 糖尿病人怎样补充蛋白质 /289
290 糖尿病人“春捂”保健康 /290
291 秋季,糖尿病人注意护脚 /291
292 别让电脑“谋杀”眼睛 /292
293 电脑前,隐形眼镜放一边 /293
294 该给眼睛补水了 /294
295 关爱眼睛的生活点滴 /295
296 给眼睛做体操 /296
297 掏耳不当会损害听力 /297
298 从耳鸣查疾病 /298
299 日常护理除耳鸣 /299
300 按摩穴位自治耳鸣 /300
301 耳鸣其实也能“吃”掉 /301
302 别让噪音害了耳朵 /302
303 喝绿茶,把辐射挡在体外 /303
304 与电器和平相处 /304
305 手机虽好,还需科学使用 /305
306 正确摆放电脑 /306
307 光盘摆放不可小视 /307
308 “333”法则让你科学用电脑 /308
309 当心电脑失写症 /309
310 电脑让你越来越笨 /310
311 别让狂躁恋上电脑 /311
312 发邮件发出“资讯躁狂征” /312

313 绿化,从办公室开始 /313
314 电脑族,营养要跟上 /314
315 头痛,电脑惹的祸 /315
316 电脑面前先握拳 /316
317 正确操作,防范“鼠标手” /317
318 抽空 5 分钟做手操 /318
319 调整键盘及荧光屏,轻松防颈肩痛 /319
320 瘦人也会有高血脂 /320
321 高血脂患者如何选择食用油 /321
322 给胆固醇找好“降落伞” /322
323 餐桌上的降脂“良药” /323
324 降脂多做有氧运动 /324
325 茶黄素可降低胆固醇 /325
326 警惕“白领高血压” /326
327 多吃味精会升高血压 /327
328 防治高血压的健康食单 /328
329 高血压的水果疗法 /329
330 合理运动,防治高血压 /330
331 高血压患者要讲究睡眠卫生 /331
332 六字按摩,降低血压 /332
333 寒冬当心冻肩周 /333
334 冷天,保暖工作要做好 /334
335 冬季取暖要慎重 /335
336 吃鱼可保心脏健康 /336
337 保护心脏多吃含镁食物 /337
338 保卫心血管,每天 1 个柿子 /338
339 长期牙病会“伤”心 /339
340 感冒也会“伤心” /340
341 献血可防心脏病 /341
342 强健心脏,常做下蹲运动 /342
343 保护心脏的最佳睡姿:右卧 /343
344 发牢骚也“治”心脏病 /344
345 心口发闷,注意冠心病 /345
346 A 型性格易引起冠心病 /346
347 防治冠心病的饮食原则 /347
348 冠心病,喝好三杯“安全水” /348
349 冠心病,该喝什么茶 /349
350 午睡能防冠心病 /350
351 冠心病病人备好急救药盒 /351

352	按摩防治冠心病 /352
353	饱食易引起心绞痛 /353
354	卧位型心绞痛发作特点 /354
355	寒冬时节防心梗 /355
356	警惕心肌梗死的“回马枪” /356
357	心肌梗死后的 ABC 方案 /357
358	钙,不能单一补 /358
359	补钙不要追求“多” /359
360	骨质疏松:静悄悄的流行病 /360
361	预防骨质疏松要趁早 /361
362	骨质疏松的饮食防治 /362
363	骨质疏松者,多喝牛奶,多晒太阳 /363
364	远离骨质疏松,补钙更要加运动 /364
365	缺锰易致骨质疏松 /365

1 不要总做夜猫子



太太留言

看着你熟睡的样子，不忍心叫醒你。对你的凌晨归来，虽然有些许怨言，但知道你也有自己的无奈。茶几上是泡好的“醒酒茶”，别忘了多喝几口。新年的第一天，能与我共同度过吗？



医生忠告

医院门诊常会遇见无器质性病变、但近期觉得倦怠无力的人来就医，他们大多患有神经性失眠及血管性疾病。而作息不规律、频繁夜生活是主要的致病原因。

频繁的夜生活会打破正常的作息安排，扰乱人体生物钟，逐渐形成晚睡觉的习惯。在夜间活动结束后，神经处于持续亢奋状态，难以调整，从而影响睡眠质量，造成睡眠不足、精神萎靡。严重的还会导致视力减退、神经中枢功能障碍、胃肠功能失调、肝功能异常等。

充足的睡眠是健康身体的保障，而睡眠不足会对健康产生不良影响。睡眠不足时进食高碳水化合物，机体调节血糖水平的速度会减慢，分泌及分解胰岛素的速率也会减慢。睡眠不足还会影响其他激素的生长和运作，阻碍甲状腺刺激的激素分泌。长期睡眠不足会加快人体的衰老，增加疾病的发生率，甚至导致抑郁症、神经官能症以及心脏病。

秘书提醒

“夜生活综合征”引起了“一迟三多”的社会现象。“一迟”是指就寝高峰时段推迟，夜晚就医高峰从原来的22点左右延至后半夜。“三多”主要体现在：酗酒引起的酒精中毒增多；打架斗殴造成的创伤病人增多；交通事故导致的病例增多。



2 当心熬夜“后遗症”



太太留言

看你昨天又熬夜了，起床是一副熊猫眼。少熬点夜，身体不是钢做的。



医生忠告

随着工作压力的增大，加班熬夜成为了很多上班族的家常便饭。从健康的角度出发，这种生活方式真是害处多多。

(1) 容易疲劳，免疫力下降。经常熬夜，自然容易疲劳、精神不振，同时免疫力也随之下降，感冒、胃肠感染、过敏等自律神经失调症状也会找上你。

(2) 头痛。由于大脑没有得到正常的休息，熬夜的隔天经常会头昏脑涨、注意力无法集中，甚至会出现头痛的现象。如果长期熬夜，记忆力也会在无形中受到损伤。

(3) 黑眼圈、眼袋。夜晚是人体的正常生理休息时间，如果没有得到应有的休息，眼睛就会过度疲劳。在疲劳状态下，眼睛周围的血液循环会受阻，引起黑眼圈、眼袋或是眼球布满血丝。

(4) 皮肤干燥，生黑斑、青春痘。晚上11时到凌晨3时是皮肤休息的最佳时间，也是人体的经脉运行到胆、肝的时段。如果这两个器官没有获得充分的休息，就会出现皮肤粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等问题。

如果是偶尔熬夜，隔天一定要保证足够的休息时间把睡眠补上。切记不可长期逆生理循环的作息，那样会对身体造成无法弥补的伤害。

秘书提醒

熬夜后的补救措施：

- 早晨洗脸时应冷、热水交替，刺激脸部血液循环。
- 涂抹护肤品时，先在脸部按摩5分钟。
- 早晨应先喝一杯枸杞茶，能够补气养身。



3 熬夜加班有技巧



太太留言

过节，对于你没有什么不同，只是换了个地方工作而已。



医生忠告

因为工作繁忙或应酬之故，白领们熬夜总是在所难免。他们当中习惯熬夜的人已越来越多，有的甚至将此当成生活方式的一部分。长此以往，疲惫的身心无法休养生息，健康就会亮起红灯，出现头痛、失眠、慢性疲劳、情绪异常、胃肠道功能紊乱等症状。因此，应尽量避免晚睡，如果实在需要熬夜，也要学会把伤害降至最低。

首先，熬夜前晚餐不能吃太饱，也不能进食不易消化的食物，以免给肠胃增加过重的负担而使大脑缺氧，产生睡意。要注意保暖，特别不要冻着肚子。此外，一定要喝足量的白开水，熬夜会让身体缺水。

中间无论感觉多累都不要上床休息，就像机器一样，忽开忽关的危害很大。可用咖啡或茶水等来提神，但要注意热饮，浓度不要太高，以免伤胃。熬夜时，大脑的需氧量会增大，应做一下深呼吸。事情忙完后，一定要收心，即使不睡觉，也要坐在椅子上收心。

在睡前或早晨起床后，应利用5~10分钟敷一下脸，补充缺水的肌肤。起床后洗脸时可冷、热水交替，刺激脸部血液循环。然后再喝一杯枸杞茶，补气养身，或是做个简易柔软操，舒活一下筋骨，让精神旺起来。

秘书提醒

熬夜时不要用泡面来填饱肚子，以免火气太大，最好以水果、面包、土司、清粥小菜来充饥。提神饮料可选绿茶，振奋精神的同时还能消除体内多余的自由基，让你神清气爽。如果胃肠功能不好，就改用枸杞子泡茶，既能解压，还能明目呢！



4 常熬夜要多吃胡萝卜



太太留言

放假那两天一直潜心研究新买的食谱，今天就将小试牛刀，给你露一手！



医生忠告

在昏黄的灯光下苦战一夜，容易使眼肌疲劳、视力下降。维生素 A 可调节视网膜感光物质——视紫的合成，提高人对昏暗光线的适应力，防止视觉疲劳。所以经常熬夜的人，应多吃胡萝卜、韭菜、鳗鱼等富含维生素 A 的食物。

为帮助保护脑细胞，迅速恢复精神和体力，还应补充 B 族维生素，它广泛存在于瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品中。熬夜使皮肤中的水分、养分过度流失，多吃含维生素 C 或胶原蛋白的食物，有利于皮肤恢复弹性和光泽，防止黑眼圈的出现。

除此之外，热量的补充也是必需的。可吃一些水果、蔬菜，以及肉、蛋等蛋白质食品来弥补体力的消耗，但切不可大鱼大肉地猛吃。花生米、杏仁、腰果、胡桃等干果类食品，含有丰富的蛋白质、维生素 B、维生素 E、钙和铁等矿物质及植物油，而胆固醇的含量很低，对恢复体能有显著功效。

秘书提醒

夜猫子食谱：

○猪腰炖杜仲：杜仲 25 克，猪腰子 1 个（去筋膜），隔水炖 1 小时。每天或隔天服食 1 次，能消除熬夜后的腰酸背痛、四肢乏力。

○莲子百合煲瘦肉：莲子（去芯）、百合各 20 克，猪瘦肉 100 克，加水适量煲至肉熟烂，用盐调味食用。每天 1 次，能缓解熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸的症状。

○生地炖鸭蛋：生地 20 克，鸭蛋 1~2 个，隔水炖。蛋熟后去壳，再放入汁中炖 20 分钟，加入适量冰糖，食蛋饮汁。每天 1 次或每周 2~3 次，适用于熬夜后的口燥咽干、牙龈肿痛、手足心热等。





太太留言

再也难得见到你运动，我似乎听到了你骨骼生锈的声音呢！昨天又熬了夜，今天多动一动，呼吸一下新鲜空气，感觉会好得多。



医生忠告

早上做做伸展运动，能让你抛开熬夜后的疲惫，神采奕奕地迎接新的一天！这种运动的关键是通过背部、脖子的伸展，将尚处于睡眠中的身体切换成活动状态。

睡眠中的肌肉是松弛的，所以起床时身体会特别柔软。然而，背部和脖子由于在睡眠中受到压迫，反而变得僵硬，特别是在熬夜之后，僵硬、酸疼的感觉愈发明显。更为重要的是，活动身体的中枢神经恰恰就在人体的脖子和背部，从脊椎一直延伸到全身，一旦它们受到挤压，身体的活动能力自然就会变差。因此在起床之前，可以先在床上做个背部体操，伸展一下背部肌肉，转动一下脖子，促进血液循环，将身体的运动神经唤醒。

在做运动的同时，还应有意识地让呼吸的节奏加快，心跳也会随之渐渐加快，让身体进入活动状态。同时，这种伸展运动还能柔软肌腱、韧带、关节，并活动神经系统。肌肉中的神经细胞如果未得到伸展，会让神经的传达变得迟缓，造成肌肉酸痛、脑筋不灵活。除活动背部与脖子之外，全身舒展地伸懒腰、打呵欠，或者大口呼吸、伸直手脚，都能帮助你摆脱熬夜后的萎靡不振。

秘书提醒

中午让自己打个小盹吧！专家指出，午休半小时可抵晚间睡眠1小时。睡醒后，如果觉得头部发紧，可以做个头部按摩：用两手的指尖从前至后、从上至下轻叩头部40次。这样能促使头部血液畅通，让紧张的大脑松弛下来。

