

10

汗汗

养生馆

Health Museum

熬夜族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著

熬夜有方，也能「熬」得健康又美丽

熬夜危害身体健康、伤害容颜，但只要做好了饮食的营养搭配，也能让你不再惧怕黑夜，不再被「熊猫眼」困扰，不再因为熬夜而远离健康。

第10季

093

广东人民出版社
广东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

熬夜族营养食谱/ 韦杨丽, 邹汝娟编著. —广州: 广东人民出版社,
2010. 11

(汗牛养生馆·第10季)

ISBN 978-7-218-06880-0

I. ①熬… II. ①韦…②邹… III. ①保健-食谱IV. ①TS972.161
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第180202号

熬夜族营养食谱 韦杨丽, 邹汝娟编著 版权所有翻印必究

出版人: 金炳亮

责任编辑: 陈志强

装帧设计: 郭群花

责任技编: 陈瑶

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市大沙头四马路10号(邮政编码: 510102)

电话: (020) 83798714(总编室)

传真: (020) 83780199

网址: <http://www.gdpph.com>

经销: 广东省出版集团图书发行有限公司

印刷: 汉鼎印务有限公司

书号: ISBN 978-7-218-06880-0

开本: 787毫米×1400毫米 1/24

印张: 50 字数: 1140千字

版次: 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

印数: 10000册

定价: 80.00元(共10册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社

(020-84214487) 联系调换

售书热线: (020) 84214487

10

熬夜族

营养食谱

韦杨丽 邹汝娟 编著



养生馆

Health Museum

第10季

093

广东省出版集团
广东人民出版社

· 广州 ·

EW



Preface

前言

现代都市人的作息习惯，不知何时起睡觉时间已经向后推了几个小时候，有的甚至通宵不眠。忽然发现熬夜的人实在数不胜数，有的人是自发地开心地进行着熬夜这件事，而有的人却是无可奈何地必须在夜里保持清醒——这就是夜班者的生活。当年早睡早起的习惯已经被工作的高压或是娱乐的放纵彻底“PK”掉了。也许不止早睡早起，我们曾经健康的身体，也在这场“PK”中变得伤痕累累！那么，经常熬夜的人如何保养身体、保持健康呢？

本册《熬夜族营养食谱》就是为熬夜族精心准备的饮食方案。本书详尽介绍了熬夜对健康的危害，以及如何从各个方面进行调节，并从防守、进攻、后援三个方面为熬夜族进行有针对性的膳食调理，为熬夜族筑起健康防火墙。

除《熬夜族营养食谱》外，本套丛书还包括《电脑族营养食谱》、《开车族营养食谱》、《用嗓族营养食谱》、《学习族营养食谱》、《应考族营养食谱》、《吸烟族营养食谱》、《饮酒族营养食谱》、《肥胖族营养食谱》、《吸尘族营养食谱》，共十个分册。从基本营养知识到膳食调理原则，从美味食材到自制营养菜谱，我们都倾情奉上，为你提供全方位的膳食营养，让你按需选择，巧妙打理家庭餐桌，轻松拥有健康身体！

Contents 目录

5 Part1 防守篇——

熬夜族群解密

- 6 人体生物节律的奥秘
- 9 你是爱熬夜的“猫头鹰”吗
- 12 熬夜的人群
- 14 熬夜五宗罪
- 16 熬夜时吸烟危害更大
- 17 拒绝伪提神食品

19 Part2 进攻篇——熬夜族精力 复原美食搜捕行动

- 20 针对症状：皮肤受损
- 21 营养食谱
- 21 蜂蜜红枣茶
- 22 白玉西兰花
- 23 鸡肾西兰花
- 24 猕猴桃炒虾球
- 25 青红椒肉丝
- 26 三彩鱿鱼丝
- 27 贡菜拌番茄
- 28 鱼丸番茄汤
- 29 金钩烩黄瓜
- 30 胡萝卜炖猪皮
- 31 猪皮红枣烩猪肺
- 32 花生炖猪蹄
- 33 葱烧牛蹄筋

- 34 苦瓜焖鸡翅
- 35 香汁烧鱼皮
- 36 薏仁排骨海带汤
- 37 针对症状：抵抗力下降
- 38 简单食疗助你增强抵抗力
- 39 营养食谱
- 39 鲜果三文鱼银丝卷
- 40 家常焖带鱼
- 41 糖醋带鱼
- 42 多宝菠菜
- 43 海蜇拌菠菜
- 44 鸡丝烩菠菜
- 45 白菜墨鱼卷
- 46 白菜炒鸭片
- 47 生菜扒香菇
- 48 腐乳浸生菜
- 49 何首乌煮鸡蛋
- 50 韭菜炒鸡蛋
- 51 灵芝蹄筋汤
- 52 金银花粥
- 53 针对症状：记忆力下降
- 54 十种增强记忆力的食物
- 57 营养食谱
- 57 木耳鸡蛋炒黄花菜
- 58 芙蓉玉米粒
- 59 蜜汁煎鲑鱼
- 60 鲫鱼炖豆腐
- 61 花生焖鸡爪

- 66 腐竹烩菠菜
- 67 菠萝炒鸡片
- 68 紫菜煎蛋饼
- 69 小米桂圆粥
- 70 玉米淮山粥
- 71 针对症状：阴虚火旺
- 72 营养食谱
- 72 甲鱼生地猪瘦肉汤
- 73 香蕉百合炖银耳
- 74 玉竹煲鹌鹑
- 75 海带猪瘦肉煮黄豆
- 76 紫菜猪瘦肉汤
- 77 海参珍珠汤
- 78 菠菜炒猪红
- 79 青蒜炒猪肝
- 80 北芪炖乌鸡
- 81 南瓜海带汤
- 82 五圆蒸南瓜
- 83 皮蛋猪瘦肉粥
- 84 扁豆淮山粥
- 85 针对症状：视力下降
- 87 营养食谱
- 87 干烧黄鱼
- 88 皮蛋浸苦瓜
- 89 椰香龟苓膏
- 90 山楂枸杞饮
- 91 菊花双米粥
- 92 胡萝卜排骨汤
- 93 羊肝枸杞汤
- 94 鸡丁炒青豆
- 95 番茄煮黄豆
- 96 松花蛋浸苋菜
- 97 松仁炒玉米
- 98 菊花粉丝汤

99 最适合熬夜者的五款果汁

101 Part3 后援篇——熬夜族及时

“补养”不可懈怠

- 102 熬夜族删除四大有害行为
- 103 熬夜族后方护理：清洗
- 104 熬夜族超级后援：睡觉
- 105 给熬夜族的特别提醒
- 106 熬夜保养有讲究
- 108 五类人不宜熬夜
- 109 熬夜须知
- 110 熬夜保健注意三段式
- 112 熬夜最佳饮食建议
- 113 调整生物节律
- 115 熬夜族饮食调养
- 115 猪腰炖杜仲
- 116 莲子百合煲猪瘦肉
- 117 生地炖鸭蛋
- 118 粉葛生鱼汤
- 119 夏枯草煲鸡爪





Part1

防守篇——
熬夜族群解密

人体生物节律的奥秘

人体内的“隐型时钟”

什么是人体生物钟？健康科普教育专家解释说，就是将人体内的生物节律视为一座“隐形时钟”。科学研究证实，每个人从诞生之日起直至生命终结，体内都存在着多种自然节律，如体力、智力、情绪、血压、经期等。人们将这些自然节律称作生物节律或生命节奏等。产生这种现象的原因是人体内存在着生物钟，它自动调节和控制着人的行为和活动。专家还特别强调了“生物节律”这一概念，用既风趣优雅又通俗易懂的语言将其比喻为神秘而优美的生命和弦。

希波克拉底的绝技

早在古希腊时代的希波克拉底，这位令人崇敬的医学先驱者就指出：人的健康、情绪是在他降临人世时就决定了的。希波克拉底嘱咐他的学生们，在诊治疾病时要密切注意患者的出生年月与病情的发展日期之间波动的情况。因此，经过他治疗的病人往往能较快地恢复健康。

20世纪初，德国内科医生威尔赫姆·弗里斯和奥地利心理学家赫尔曼·斯瓦波达，通过长期的临床观察，揭开了其中的奥秘。原来，在病人的病症、情感以及行为的起伏中，存在着一个以23天为周期的体力盛衰和以28天为周期的情绪波动。大约过了20年，奥地利因斯布鲁大学的阿尔弗累特·泰尔其尔教授，在研究了数百名高中和大学学生的考试成绩后，发现人的智力是以33天为波动周期的。于是，科学家们将体力、情绪与智力盛衰起伏的周期性节奏，绘制出了三条波浪

形的人体生物节律曲线图，被形象地比喻为一曲优美的生命三重奏。

解析人体内的“三节律”

从人体体力、情绪、智力这三节律看，处于中线以下的那段日子，称为生物节奏的“低潮期”。在这些日子里，体力容易疲劳，做事拖拉、畏却；在情绪方面往往表现为喜怒无常、烦躁、意志沮丧；在智力方面则出现注意力不易集中、健忘、判断力降低等。

而在跨越中线的那段日子，称为“临界期”，这是一个极不稳定的时期，身体正处于频繁的变化之中，或者说是处在过渡状态。在这段临界期中，人们极易出现差错，粗枝大叶，容易感染疾病，机体各方面的协调性能较差，容易发生事故等等。

处于曲线中线以上的那段日子，称为生物节奏的“高潮期”，在这段时期内，往往表现为精力旺盛。如体力周期曲线处在“高潮期”，就会感到体力充沛，生机勃勃；同样，当情绪周期曲线处在“高潮期”，就会表现出强烈的创造力，丰富的艺术感染力，心情愉快、达观；当智力周期曲线也处在“高潮期”，那时人的头脑灵敏，思维敏捷，记忆力强，更具有逻辑性和解决复杂问题的能力。



不曾谋面的平安顾问

健康科普专家将人体生物节律比喻成“不曾谋面的平安顾问”，并举出很多事实来证实国外对生物节律的关注。

美国一家保险公司在涉及偶然事故所引起的死亡报告中指出，事故的肇事者约有60%是发生在“临界期”。例如近年发生的13起飞机坠落事故中，有10起归咎于驾驶员的差错，而这些驾驶员和他的助手们大都处在“临界期”。美国的一家微型汽车公司，向它在爱达荷州分公司的60名司机，提供了生物节奏表格，当司机处于“临界期”时，预先提醒他们多加小心，结果车祸减少2/3。

日本沃米铁路公司查阅了1963年至1968年间所发生的331起事故，发现其中59起事故是发生在司机的“临界期”。1969年，该公司开始实行生物节奏计划，全年的事故一下子减少了50%。

在瑞士洛迦诺城里的弗兰芝·威尔林博士的诊所，除急诊外，手术的安排都是严格按照病人和医生的生物节奏决定的。一般在病人的“临界期”不安排手术，同样，决无一个医生在他的“临界期”时去替病人开刀。连续数年的病史表明，威尔林博士的诊所术后并发症的发生率减少了30%。

甚至还有一些家庭顾问也应用生物节奏来解释为什么在某些日子里，夫妇之间彼此烦恼、争吵。倘若两人主动努力去弥补对方“低潮期”和“临界期”所引起的烦恼，那么，家庭生活就会更加和睦融洽。

大自然是人类的母亲，我们要正视自然节律，尊重自然节律，奏好自己生命的和弦，这样，就会百事俱兴，延年益寿。

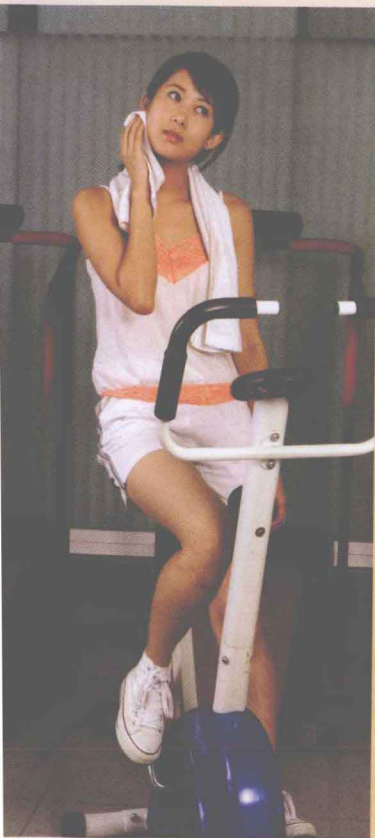
你是爱熬夜的“猫头鹰”吗

你是不是一到晚上便神采奕奕的“猫头鹰”呢？也许是晚上突然想出的好点子使你兴奋异常，也许你特别珍惜自由自在的晚间娱乐时间，总之一切都比上床睡觉来得更有吸引力，而当你好不容易躺在床上，却大睁双眼，全无睡意……不过，在所有习惯熬夜的人中，只有20%是真正的“猫头鹰”，其余的只是“近似猫头鹰”而已。他们对夜色的眷恋，或许只是某几次晚间愉快回忆所产生的错觉，或许只是短暂的作息改变带来的恶性循环。

No.1 职场不欢迎猫头鹰

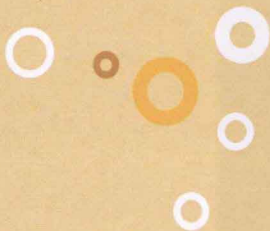
早上到达办公室，赶紧先泡上一杯浓浓的黑咖啡，才有心情跟同事说声“早上好”……厚厚的粉底遮不住睡眠不足的脸色，更新换代的眼霜也挡不住黑眼圈变本加厉地扩大……逐渐清醒的下午，卯足了干劲准备好好工作，头儿却摆出一副扑克脸，斥责你上午填的损益评估表写错了数字……如果你是朝九晚五的上班族，别忘了都市森林的生存法则仍是早起的鸟儿有虫吃。





No.2 减肥时不做猫头鹰

贪睡之下，没有了吃早饭的时间。或者一觉醒来，已经快到中午了，索性两顿并作一顿，可是因为太饿了，一不小心午饭吃多了……晨练的时间不用说是没有了，下班后再锻炼吧。可是忙完了一天又实在辛苦，拖着疲惫的身体只想回家扑到床上懒懒地幸福着……夜深人静时，肚子饿了，得找点夜宵吃饱了才睡得着……当体重计和脂肪含量都向你摇头时，就应该是检讨“猫头鹰作息”的时候了。



No.3 爱河容不下猫头鹰

有人说，在猫头鹰和百灵鸟共居的家里，买一张单人床就够了，既节约空间又省钱。一个白天，一个黑夜，就像太阳与月亮擦肩而过，截然相反的作息表使两个人都清醒着见面的时间少得可怜。你正在他/她耳边喁喁低诉着爱的细语，不识趣的他/她却因累了一整天而沉沉睡去……久而久之，你们没有了逛街看电影的浪漫约会，晨昏的喜悦和悲伤也再难有所共鸣……在通往幸福的路上，猫头鹰和百灵鸟注定无缘。

No.4 竞技场上没有猫头鹰

“猫头鹰型”的生物钟使你和其他同场竞技者的状态不同。赛事的组织者一般会将比赛安排在运动员状态最好的时刻进行，可偏偏没考虑到你是一只“猫头鹰”。训练场上教练多次地指责你注意力不集中、反应不够快、技术要领不到家，但你明明已经尽了最大努力。最经常拜访医生的人是你，比赛时最容易紧张失误的人也是你……

一个运动员的生活应该是健康的生活，熬夜不是好事——“皇马十诫”第9条。



熬夜的人群

随着生活方式的多元化趋势，“朝九晚五”的工作模式已不能完全概括现代都市人的工作状态。越来越多的人群加入到“熬夜族”的行列。概括起来熬夜的原因大致有以下几个方面：

1. 工作需要

由于工作性质的不同，以及工作任务的变化，许多人不得不在夜晚工作，白天休息。这样，他们便把生活的规律颠倒过来，变成了“昼伏夜出”的夜班工作者。

2. 沉迷网络

网络的虚拟游戏，如最近风靡的虚拟农场，有的人一天不“偷菜”就憋得慌，后来发展成一项每日必须完成的任务，晚上调好闹钟半夜醒来，甚至彻夜通宵上网去“偷菜”。还有的人看小说、电影等，受故事情节的吸引，不知不觉地成为熬夜族。

3. 娱乐活动

四年一度的世界杯，不少人开始“工作看球两不误”的生活——工作必须完成，又不想错过精彩赛事。于是不自觉地成为“熬夜族”中的一员。

而由于工作生活节奏加快，很多人会通过各种方式来宣泄蓄积的压力。KTV、舞会、迪厅、酒吧等娱乐场所成了工作之余经常光顾的地方。娱乐过程中，一不小心就错过了最佳的休息时间，成为“夜猫子”。

4. 喜欢夜学习

每个人的学习与生活习惯都不尽相同，因此在学习时间上也有所区别。有的人晚上精神状态很好，特别是一些文字和脑力工作者，他们在晚上安静的时候，思维特别活跃，学习效率很高。

5. 想早睡睡不着

也叫失眠，指无法入睡或无法保持睡眠状态，导致睡眠不足。是以经常不能获得正常睡眠为特征的一种病症，为各种原因引起的入睡困难、睡眠深度或频度过短（浅睡性失眠）、早醒及睡眠时间不足或质量差等。

昼夜节律及身体的适应研究发现，人体的生理活动具有一定的节律性。这种节律性在24小时内有一定的变化规律，如人的体温、内分泌、泌尿、呼吸、心血管、神经活动，甚至造血机能都表现出傍晚高潮而在凌晨陷入低潮的特征。一旦这种节律与外界变化不同，便会影响人的活动能力。造成这种情况的典型例子，便是上夜班。由于节律被打破，夜班工作者的睡觉时间安排在白天，而白天睡觉时光线、环境安静程度等方面均与夜间不同，因而夜班工作者睡眠质量差，易产生疲劳、心理压抑等反应。而这与他们长时间无法与家人在一起，心理上的孤单等也有一定关系。



熬夜五宗罪

1. 皮肤受损

一般来说，皮肤在晚上10点到11点进入晚间保养状态。如果长时间熬夜，人的内分泌和神经系统的正常循环就会失调。神经系统失调会使皮肤出现干燥、弹性差、晦暗无光、缺乏光泽等问题；而内分泌失调会使皮肤尤其是年轻人的皮肤容易出现暗疮、粉刺、黄褐斑、黑斑等问题。

2. 抵抗力下降

在熬夜对身体造成的多种损害中，最常见的就是使人疲劳，精神不振，抵抗力下降。而对于抵抗力比较弱的人来说，感冒等呼吸道疾病，以

及胃肠道等消化道疾病也都会找上门来。这主要是因为熬夜时人的正常生理周期被破坏，使人体的正常“应答”系统便遭到破坏，抵抗力也就会随之下降。

3. 记忆力下降

正常来说，人的交感神经应该是白天兴奋，夜间休息，来支持人一天的工作和生活。而熬夜者的交感神经却是在夜晚兴奋，所谓一张一

弛，熬夜后的第二天白天，就会出现精神不振、头昏脑胀、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝、健忘，以及头晕、头痛等问题。时间长了，还会出现神经衰弱、失眠等问题。

4. 阴虚火旺

对于熬夜者来说，身体是在超负荷工作，因此容易出现功能紊乱，中医上认为是阴虚火旺，也就是人们常说的上火。另外，熬夜时人的生活往往不规律，因为要熬夜，有的人晚餐会吃得比较多，还有的人熬夜过程中饿了也会大吃一顿，因此熬夜者也常出现肠胃毛病，如消化不良等。

5. 视力下降

熬夜对人眼睛的伤害可不只是出现“熊猫眼”这么简单。长时间超负荷用眼，还会使眼睛出现疼痛、干涩、发胀等问题，甚至使人患上干眼症。

此外，眼肌的疲劳还会导致暂时性的视力下降。如果长期熬夜、劳累可能诱发中心性浆液性视网膜炎，使人出现视力模糊、视野中心有黑影、视物变形、扭曲、缩小、视物颜色改变等问题；甚至可能出现视力骤降，下降幅度最低可至0.1。一般来说，这种眼病多发于中青年男性，往往是在通宵熬夜之后突然发病。

