

正常生活作息

熬夜時~如何養身~

熬夜加班、趕作業，也要有技巧，才能依然身體硬朗。否則，鐵打的身體，也受不了如此的日夜操勞呢！

因此，想要熬夜的您，千萬記住：

1. 不要吃泡麵來填飽肚子，以免火氣太大。最好儘量以水果、吐司、麵包、清粥小菜來充飢。
2. 開始熬夜前，維他命B能夠解除疲勞，增強人體抗壓力。
3. 提神飲料，最好以綠茶為主，可以提神，又可以消除體內多餘的自由基，讓您神清氣爽。但是胃腸不好的人，最好改喝枸杞子泡熱水的茶，可以解壓，還可以明目。
4. 熬夜前千萬記得卸妝，或是先把臉洗乾淨，以免厚厚的粉層或油漬，在熬夜的煎熬下，引發滿臉痘痘。
5. 熬夜之後，第二天中午時千萬記得打個小盹。

睡眠5忌

[1] 忌仰睡：

避免手放在胸部，壓迫心肺，而且仰臥時舌根部往後墜縮，影響呼吸，容易發出鼾聲。此外，伏臥會壓迫胸腹，左而臥會壓迫心臟，均屬不當。惟有『右臥如弓』最能使全身肌肉鬆弛、肝血流增多、呼吸通暢。

[2] 忌睡前思緒萬千：

現代研究約80%↑的失眠是精神疾病所造成，因此，懂得舒解壓力，以及避免杞人憂天等情緒，是很重要的。

[3] 忌飲酒飽食：

睡前三小時不進食，可使胃部獲得充分休息，但有時一杯熱牛奶可免因飢餓而睡不好。至於喝少量的酒，則可以鬆弛減少緊張，過量酒則適得其反，況且酒精會加速腦細胞的老化，因此中年酒癮患者的睡眠形態與不喝酒的老年人相似。

[4] 忌蒙面睡：

因為睡覺用被子蒙住頭面，會使人吸入大量二氧化碳，發生呼吸困難。

[5] 忌貪睡懶覺：

睡眠應以醒為度，睡懶覺對人體是有害的。

注意自己的身體!

生什麼病的時候，什麼東西”不”要吃…

感冒:香蕉，橘子，蘆筍汁，冰，羊肉，薑母鴨，菸酒

咳嗽:冰淇淋，橘子，炸，烤，辣，花生，酒，甜食

急性胃炎:油炸食物，酒，辣椒，糯米

慢性胃炎:生冷食物，酸酵食物，甜食

腸炎:香蕉，番石榴

胃腸脹悶:花生，番薯，蛋發酵類，豆類

急慢性肝炎:鵝(雞，鴨)肉皮，肥豬肉，菸酒，不熬夜

心臟病:暴飲暴食，高膽固醇，太鹹食物

腎臟病:啤酒，汽水，鹹魚，筍干，鹹菜

糖尿病:甜，酒，油膩，炸烤，高熱量食物

低血壓:芹菜，宜早睡多運動

高血壓:太鹹食物，蛋黃，動物內臟，乳酪，動物性油，腦髓

消化性潰瘍:豆類，竹筍，鹹菜，糯米類品，酒，鳳梨，辣椒，番石榴

懷孕時:酒，煙，咖啡

跌打骨膜炎:香蕉，竹筍，酒，酸菜，辣椒

跌打損傷:豬頭骨肉，醋，花生，甜食，香蕉，啤酒

痔瘡便血:菸，酒，辣椒，油炸物

風濕性關節炎:啤酒，香蕉，肉類，避寒露雨水

腦神經衰弱(失眠症):辣椒，酒，咖啡，蔥蒜

過敏性體質:(蕁麻疹，濕疹，哮喘，過敏性鼻炎)海產，芋頭，芒果，冰，桂圓，荔枝