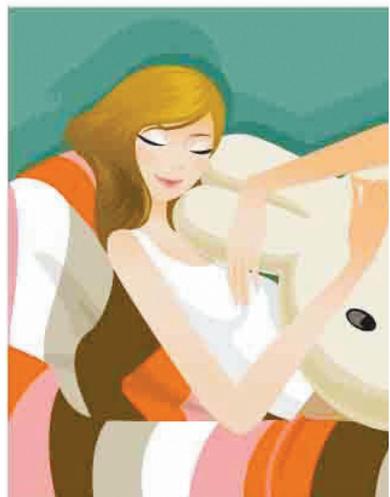


# 白天吃头猪 不如晚上一觉呼

近日,复旦大学优秀青年教师于娟身患乳腺癌晚期的报道被各大媒体转载,读者们纷纷感叹于她用生命总结出的感悟“熬夜等于慢性自杀”。熬夜的危害有哪些?对于因工作需要必须上夜班的人来说,如何加强保健?记者采访了合肥市第一人民医院门诊部主任程立顺。

记者 殷江霞



## 于娟:熬夜真的是慢性自杀

躺在病榻上的于娟想着要做一点有意义的事,她开通微博,用生命总结出的感悟提醒大家:活着是王道。

“回想十年来,我基本上没有12点之前睡过。学习、考GT,与此同时,聊天、网聊、蹦迪、吃饭、K歌、保龄球、一

个人发呆,填充了没有堂而皇之理由的每个夜晚。厉害的时候通宵熬夜,平时的早睡也基本上在夜里1点前。肝脏是人体最大的代谢器官,肝脏受损足以损害全身。所以,“长期熬夜等于慢性自杀”的说法并不夸张。”

## 熬夜危害知多少

程主任用一句民谚“白天吃头猪,不如晚上一觉呼”说明晚上睡眠好对健康的重要性。

程立顺告诉记者,熬夜的危害确实有很多,但是对于癌症也只是一个诱因。

程主任提醒,熬夜的危害首要的是会使人增加患心脏病等心血管疾病的风险,甚至突发心梗;造成免疫力低下,各种疾病就乘虚而入;造成情绪上的不稳定,同时会引发各种胃肠疾病、精神不振。

## 给熬夜人的建议

程主任给长期熬夜的人三点建议:首先,补足睡眠。建议午饭后安排午睡,有利于恢复体力。第二,增加营养。程主任说,多吃一些高营养食物无疑能增强身体的抵抗力。第三,体

育锻炼。如果因工作需要等原因不能休息,也不要靠咖啡、浓茶和香烟的刺激保持清醒,因为咖啡因可刺激大脑分泌兴奋性物质,容易导致失眠,还会使血脂浓度升高,危害心血管健康。

## 温馨链接

### 熬夜族必备睡得短而好宝典

就睡眠质量而言,比例比时间更重要。医学专家解释,试图人为延长睡眠时间,通常的结果只是让深睡比例降低;睡眠时间短的人,深睡达到了需要的比例,减少的只是浅睡。

### 训练短熟睡眠

营养科——定制睡眠晚餐深睡的器官要求:睡眠时身体器官要安静,如果太活跃,就会干扰深睡睡眠时器官活动降到最低。如果吃错食物或吃错时间,胃肠会在不恰当的时候活跃,使神经系统亢奋,干扰你的深睡。

### 晚餐忌辛辣、油腻、产气食物

辛辣食物会造成胃烧灼感和消化不良;油腻食物会延长消化时间,使神经中枢一直处于亢奋状态;产气食物在消化过程中会产生较多气体,引起腹胀,这些都会妨碍进入深睡。

睡前不饮酒。酒精虽然可以让你很快入睡,但睡眠状况会一直停留在浅睡期或做梦阶段。

夜宵吃谷类食物。一杯燕麦片、一片果酱面包。专家认为最好的助眠夜宵是富含碳水化合物谷类食物,它们使血液中细胞分裂素等激素迅速提高,帮助你放松身体,尽快安眠。

## 健康成长

### 扁桃体老“惹事” 是否需要切除

4岁的丽丽稍不注意就发烧感冒、扁桃体发炎肿大许多家长都有这样的疑惑,扁桃体炎如果屡次发作,是否需要切除呢?

耳鼻喉科专家:扁桃体是人体免疫系统的一个重要组成部分,可以帮助整个免疫系统成长和刺激产生抗体。扁桃体摘除术应严格掌握适应症,特别是孩子。如果患有慢性咽炎、扁桃腺炎、中耳炎或者白细胞过高等类似疾病或情况时,抗生素不起任何作用,医生通常建议进行扁桃体切除手术。一般在如下情况下应该切掉扁桃体:每年都有超过5次的扁桃体发炎者;扁桃腺炎合并其他疾病,如合并有风湿热、风湿性心脏病等疾病者;只要是扁桃体发炎,并长有肿瘤,不管是良性肿瘤、囊性肿瘤,还是恶性肿瘤的患者,都必须做扁桃体切除手术。

## 嗓子“着火” 蒲公英当“救兵”

春天一到,田间地头就可以见到蒲公英翠绿的身姿。不过,蒲公英可不同于一般的野花野草,自古以来,它就是深受人们喜爱的草药。春季人体新陈代谢旺盛,容易出现急躁、上火等春燥反应,这时最不起眼的蒲公英却能给您的生命注入一股清新的力量。

### 嗓子痛用蒲公英煮水喝

咽部发干,疼痛不适,恐怕是春季人们最常出现的“上火”症状之一。蒲公英是最适合嗓子上火的天然抗生素。去中药柜台,花一块钱买50克(1两)蒲公英,煮了当茶水,喝上整整一天,再注意点儿饮食,喝点荷叶粥这样的清淡流食,晚上

就可见效了。

### 蒲公英是最好的排毒草

对于女性来说,蒲公英是她们的“贵人”。建议春天到夏天,女性多吃点鲜蒲公英,可通肝经,祛火,消炎。

现在的女性百分之八九十都有乳腺增生,主要原因就是肝郁。吃上6个月凉拌蒲公英,到秋天,大多数女人的乳房就会柔软很多。如果坐月子得了乳腺炎,恰好能买到鲜蒲公英的话,捣碎了敷在上面,很有效果。

蒲公英通淋、解毒效果不错,如患有尿道炎,赶快买上50克,煮水,喝上一大壶,很快就好了。甚至在加拿大,

蒲公英是正式被注册为有利尿作用的草药。

### 春天蒲公英营养价值高

蒲公英在春天是最美的,美在它的味道。如果要品它的味儿,获得抗癌、清火、消炎的能量,最好是选择在初春的三到五月间,蒲公英开花之前采下,也就是不要等到它熬成婆再摘采。

平日里阴虚火旺的人,在春天要多吃些蒲公英。而身子骨弱、阳虚的人,却消受不了蒲公英,因为它毕竟是寒、苦的阴性食物。即使是爱吃它那个苦味儿,也不可吃得过多,每天不宜超过50克。还有用蒲公英做蛋花汤,也有败火效果。

## 30岁女人 营养专家教你怎么吃

许多工作繁忙而渴求完美的女性尽管能抽出时间来做美容、买衣服,甚至服用保健品,却往往会忽视自己的饮食。说一说我的一些饮食保健的“秘籍”,供30岁以上的女士参考。

### 多吃抗氧化物防皮肤衰老

我的饮食秘籍:每天一斤菜,主食“白加黑”。我每天都吃一斤(500克)绿叶蔬菜,其中至少要吃一种深绿色的叶菜,数量通常会达到200克左右。在调配主食的时候,我喜欢用深色的原料和白米混合煮粥或煮饭,比如紫米、黑芝麻、红皮花生、黑豆、红豆等。

### 充足的钙让身姿更挺拔

我的饮食秘籍:每天半斤牛奶或酸奶。奶类不仅含钙量丰富,而且吸收率高,特别是酸奶对预防衰老最为有益。

### 足量膳食纤维给身体减负

我的饮食秘籍:常吃“粗红薯”,少食精细粮。经常吃粗粮、豆类和薯类,减少精米面,可以获得更多纤维。我在家吃饭时多以全麦馒头、杂粮豆粥、大米小米饭、荞麦面条等为主食。

### 红润容颜少不了铁和锌

我的饮食秘籍:荤菜每周三四次,早上一小把坚果。女性容颜红润,少不了微量

元素锌和铁。我不是每天吃瘦肉和鱼,大概每周吃3~4次。但我会注意不吃肉的时候,用豆制品和鸡蛋替代,同时每天早上吃一小把坚果,比如山核桃仁、杏仁和榛子。

### 植物雌激素延缓更年期

我的饮食秘籍:大豆食品经常吃,每天都有新花样。大豆和大豆制品是植物雌激素的最佳来源。我经常吃大豆食品,形式多样,有时早上喝一杯豆浆,有时用黄豆、黑豆加大米来煮粥,有时吃水豆腐,有时用豆腐干替代肉来炒菜。

(中国农业大学食品科学与营养工程学院教授 范志红)

## 保健新知

### 中年男性

### 多吃鸡蛋当心减寿

哈佛大学医学院研究发现,每周吃7个或更多鸡蛋的中年男性的死亡率上升了23%。因为,鸡蛋中含有大量胆固醇,如果人体内胆固醇含量太高容易引起动脉血管堵塞,增加发生心脏病和中风的危险。如果是糖尿病患者,死亡的可能性还将增加1倍。