

長期熬夜會怎樣？

■ 內分泌系統紊亂

熬夜時，身體為了讓大腦與其他器官維持良好運作，會分泌比平時更多的荷爾蒙，但若身體長期分泌過多荷爾蒙，則會造成內分泌失調。常見的內分泌失調包括甲狀腺的分泌失調，會引發甲狀腺亢進或甲狀腺機能不足，常見症狀為心悸、手抖、心律不整；若褪黑激素分泌失調，會造成睡眠不規律、反覆失眠、加速老化；生長激素失調則會影響青少年發育，成年人會加速老化、影響代謝功能等。

■ 內臟器官無法休息

人體的各個組織及器官，都是按照規律休息、運轉，而當我們熬夜時，破壞了器官們休息的時間，造成內臟過度運作，形成沉重的負擔。例如過濾血液的腎臟，睡眠不足有可能影響腎臟過濾毒素的功能，進而出現蛋白尿，或者更嚴重的腎臟衰竭；還有分解毒素的肝臟，若沒有讓肝臟休息，會讓分解毒素的功能下降，造成體內毒素增加。

熬夜的6個壞處

■ **便秘**：發現吃水果、蔬菜、牛奶等都沒辦法改善便秘的狀況，本來習慣如廁的時間也無法順暢排便，這是因為熬夜導致腸胃無法休息、功能消退，可能會引起排便不順等腸胃問題。

■ **體重急劇增加**：熬夜時，身體會分泌一種叫做「腎上腺皮質醇」的類固醇，俗稱「壓力荷爾蒙」，過度分泌時就容易導致肥胖。類固醇長期服用會讓人迅速變胖，而原因就出在於類固醇會影響人體內葡萄糖和脂肪的代謝，讓我們在攝入相同熱量的食物時，更容易發胖。

■ **失眠**：因褪黑激素分泌異常，打亂生理時鐘，從而導致該睡覺的時候睡不着，該有精神時卻陷入嗜睡、精神不濟的狀態。

■ **膚質變差**：因熬夜而引起的內分泌失調，容易讓皮脂腺分泌過於旺盛，導致臉上長滿粉刺痘痘，且熬夜會影響身體的代謝周期，讓細胞沒辦法正常代謝、修復，導致皮膚乾燥蠟黃，失去光澤。

■ **感冒很難好**：器官無法獲得休息，緊接着會破壞身體保護屏障，讓免疫系統無法發揮正常功能，難以抵禦一點風寒、病菌，即使是一個小感冒也遲遲好不了。

■ **亂經**：內分泌失調會使女性荷爾蒙分泌異常，導致月經周紊亂、排卵期出血、經痛得劇烈，這些都是熬夜可能帶來的副作用。

巴黎奧運進行得如火如荼，繼江旻憓為港隊奪金，「劍神」張家朗再創紀錄，勇奪生涯第二面奧運金牌，何詩蓀亦贏得200米自由泳銅牌。很多港人捱住眼瞓都力撐到底，但大家熬夜觀賞完賽事，翌日又要返工。熬夜傷身，睡眠及休息不足會帶來身體很多壞處，甚至增加生病的機會。那麼有什麼方法可以減輕熬夜帶來的傷害呢？小編現分享熬夜一族需要從多方面補救的小貼士。



熬夜前要做哪些準備？

■ 養精蓄銳 適當午覺

如提前得知需要熬夜，有條件可在前幾晚早點上床，多睡會兒，但最好別超過9小時。

如果臨時決定晚上需要熬夜，白天可以睡30分鐘至1小時的午覺，有助於減輕熬夜疲勞感。

■ 晚飯少吃 補充維B

晚飯吃再多也抵不住熬夜的消耗，反而會增加腸胃的負擔，等該睡的時候反而影響睡眠。

晚餐7至8分飽就夠了，可適當多吃如全穀物、豆制品、瘦肉等富含維生素B的食物，有助於對抗疲勞(嫌麻煩可口服B族維生素片)。

■ 謹慎使用提神飲品

咖啡確實可起到提神作用，但不建議喝太多以免影響後半夜睡眠，可以在平時睡覺點之前的2小時喝一杯。

但要盡量遠離吸煙和酒精。

熬夜睇奧運 滿血復活貼士



張家朗(右)勝出漂亮一仗。
中新社

飲食補救有法

耳、蘋果、梨、葡萄、草莓、薯、芹菜、韭菜、蜂蜜、黑木物，如燕麥、粟米、蕎麥、番薯，要多吃富含纖維素的食肺，還需要加強對大腸的保護的就多了，除了肝、膽、大腸經，卯時還沒法睡覺的要卯時(凌晨5時到7時)對應梨、蓮藕等。

蹄、無花果、枇杷、蘋果、雪耳、百合、番茄、豬肺、馬淡，多吃補肺益肺的食物，如保護肺，要禁煙戒煙，飲食清要加強對肝、膽的保護，還要肺經，寅時還沒法睡覺的除了寅時(凌晨3時到5時)對應桃、大豆及豆製品。

木耳、菠菜、葡萄、藍莓、核桃，宜多吃胡蘿蔔、香菇、保護，過於肥膩、酒類就千萬別保護，還要加強對肝的保護，肝經，丑時沒法睡覺的不僅要丑時(凌晨1時到3時)對應蘿蔔等對於膽有益的食物。

多吃胡蘿蔔、番茄、粟米、白補充水分，有利於稀釋膽汁，肝、腎等內臟。白天要多注意吃了，尤其少吃動物類的腦、於肥膩、重刺激性的食物就別需要加強對膽的保護，所以過對應膽經，子時沒法睡覺的話子時(晚上11時到凌晨1時)肉類，令腸胃負擔過重。

肉粥、小米粥等，不宜吃過多飽，粥品容易消化，平時或夜平時飲食宜清淡，不宜吃得過

