

# 讓大腦充分休眠 挑選合適低負擔飲食

## 應對深夜睇波「時差挑戰」有招

### 健康人生

2026年美加墨世界盃正在舉行。對於身處香港的球迷來說，這無疑是一場四年一度的盛宴，但時差也帶來了嚴峻的考驗——絕大多數的精彩賽事，都集中在香港時間的深夜至凌晨。為了讓大家既能盡情享受觀看足球比賽的樂趣，翌日又能精神神地下床返工，不妨從現代醫學與生理學的角度，聊聊如何聰明地應對這段「時差挑戰」。



煮毛豆既能帶來飽腹感，又不會給腸胃帶來負擔。



美加墨世界盃正在舉行。

許多人在清晨完場，第一個反應就是趁返工前還有兩三個鐘，趕緊躺在沙發上補個眠。但這樣睡了兩三個小時醒來，整個人反而像被塞進了迷霧裏，頭痛欲裂、四肢沉重。這在現代醫學上被稱為「睡眠遲情」。一個完整的睡眠周期大約是90分鐘，如果連續睡了兩三個小時，大腦往往會在第二個周期的「深層睡眠」裏被鬧鐘生硬吵醒，此時開機就會異常困難。這幾個小時的白日大睡會提早透支當天的「睡眠債」，到了當晚，大概又要失眠了，身體也隨之陷入惡性循環。

### 賽後補眠：警惕「睡眠遲情」誤區

如果深夜看完球真的睏得睜不開眼，醫學上有兩個更科學的折衷辦法。一是速戰速決，只睡20分鐘的「能量覺」，只讓身體進入淺層睡眠，醒來反而清醒；二是如果體力徹底透支，就精準定個90分鐘的鬧鐘，讓大腦完整睡眠完一個周期，在淺睡期自然醒來。

在比賽舉行期間，維持常態起床時間是保護生理時鐘的關鍵。醒來後第一件事應該是拉開窗簾，讓清晨的自然光刺激視網膜。這樣能向大腦發出「白天已開始」的信號，並抑制褪黑素分泌。如果白天真的疲憊不堪，可以把補眠安排在午餐後、下午3點前的生理低谷期完成，且午後應全面停止攝取咖啡或茶，避免咖啡因殘留干擾夜間睡眠。比起白天的長途補眠，將睡眠需求留到當晚，提早一兩小時上床，才是最安全的「還睡眠債」方式。

### 賽事進行中：拒絕當「沙發土豆」

除了睡眠，觀賽時的習慣動作也直接關係到翌日的精神狀態。看球賽時，大家往往一坐就是兩三個小時，精神高度集中。然而，長時間維持坐姿，下肢肌肉停止收縮，血液容易在重力作用下淤積在靜脈中，這就是為什麼通宵看球後雙腿會浮腫、發麻。不妨善用半場休息的15分鐘，起立去個洗手間、倒杯水或在客廳來回走動，甚至坐在椅子上多做幾次「腳尖往上鉤、再往下壓」的雙腳交替動作，就能像泵一樣幫助下肢血液順暢迴流。

同時，千萬別在全黑的房間裏看閃爍的電視或手機屏幕。強烈的明暗對比會讓眼部睫狀肌高度緊張，眨眼次數也會減少，導致眼睛乾澀流淚。看球時在房間開一盞溫和的背景燈，並在賽事暫停時，將視線移開屏幕、遠眺窗外20秒，就能減輕雙眼負擔。

### 觀賽飲食：「輕零食」與「水酒並行」

半夜看球，肚子餓了怎麼辦？深夜本是胃腸道休息與自我修復的時間，此時消化腺的分泌會變慢。雖然啤酒配炸雞、燒烤或即食麵是看球的經典搭配，但這些重口味食物，會大大提高全日熱量和反式脂肪的攝入比例。過多的油脂留在胃裏，第二天極易引起胃脹和胃酸倒流。為了翌日清晨的胃口與精神，我們可以把宵夜升級為「低負擔版」。

在飲品方面，應盡量避開汽水、高糖果汁等高糖分飲料。另外，深夜也盡量不要飲用提神的濃茶、咖啡或能量飲料，這不僅會嚴重干擾隨後的睡眠質量，而且與酒精一樣具有強烈的利尿作用，容

深夜吃炸雞等重口味食物，翌日易引起胃脹和胃酸倒流。



**「低負擔」飲食**

- 芹菜條、甘筍條或小黃瓜條等蔬菜條
- 非油炸原味爆谷、需剝殼的水煮毛豆
- 原味堅果或藍莓
- 常溫水、低糖電解質水、無糖麥茶或暖牛奶

**小貼士**

看球飲食

「好累！」

**不建議攝入**

- 炸雞、燒烤或即食麵等油炸食物
- 汽水、高糖果汁、濃茶、咖啡或能量飲料
- 過多的酒精飲料

大公报AI製圖



蔬菜條水分足、熱量低且纖維豐富。



看球賽時選擇暖牛奶對腸道更友好。

喝得聰明，就要記住「水酒並行」的黃金法則：每喝一杯啤酒，緊接着就要喝一杯同等分量的溫開水，主動稀釋體內的酒精濃度，加速肝腎代謝。同時，切忌空腹飲酒，喝酒前先吃一點上述的健康小食，讓蛋白質與不飽和脂肪在胃壁形成一層「保護膜」，能有效延緩酒精吸收並減少胃部刺激。

### 情緒管理：享受賽事兼保持「平常心」

最後想提醒大家的是情緒管理。進球時的狂喜、十二碼大戰時的屏息以待，世界盃的魅力就在於此。不過，當情緒過度緊張和興奮時，身體會大量分泌腎上腺素，令心跳加快、血壓上升。對於平時工作壓力大、血壓偏高，或者有心血管問題的球迷來說，看球時更要懂得適時抽離。尤其是需要每日定時服藥（如血壓丸）的慢性病患者，切勿因觀賽過於興奮而漏服藥物。當看到緊張關頭，如果覺得自己心跳過快或頭暈，不妨先深呼吸三次，緩解一下緊繃的神經。

四年一度的世界盃是全球球迷的熱鬧節日，熱愛足球本是人生樂事。只要我們在觀賽時掌握好科學的節奏，調整好飲食與睡眠，就能輕鬆把熬夜對身體的影響降到最低，用最飽滿、最健康的狀態享受這場體育盛宴。



黃寶賢 註冊西醫

午後攝入咖啡等飲料，易殘留咖啡因干擾夜間睡眠。



易加劇身體脫水。相比之下，常溫水、低糖電解質水、無糖麥茶或一杯暖牛奶都是更好的選擇。

至於小食，芹菜條、甘筍條或小黃瓜條等香脆蔬菜條是極佳的替代品，水分足、熱量低且纖維豐富；非油炸的原味爆谷或需要剝殼的水煮毛豆，既能提供踏實的飽腹感，又不會給腸胃帶來負擔；一小把原味堅果或一碗富含抗氧化物的藍莓，更能幫大腦補充代謝所需的微量元素。

足球與美酒似乎不可分割，現代醫學並不絕對禁止球迷小酌怡情，但必須注意酒精強烈的利尿作用會進一步加速身體脫水，並抑制深度的睡眠。要

## 暑假將至 警惕兒童感染蟲媒傳染病

【大公報訊】夏日炎炎，蚊子、蟬蟲也逐漸活躍。也許有家長覺得，孩子被蚊子叮咬，只需要簡單噴花露水就能應付。但實際上，看起來「微不足道」的蚊蟲，亦可能是傳播疾病的媒介。

據新華網報道：蟲媒傳染病，簡單說就是通過蚊子、蟬蟲、跳蚤等「媒介昆蟲」叮咬傳播給人的疾病。

夏季是這類疾病的高發期，因為天氣濕熱，蚊蟲繁殖速度極快，兒童皮膚嬌嫩、活動量大，更容易成為叮咬目標。

兒童常見的蟲媒傳染病主要有兩類：蚊媒傳染病（如登革熱、乙型腦炎）和蟬媒傳染病（如發熱伴血小板減少綜合徵）。

### 出現持續高熱需即時就醫

去野外或草叢後，回家要仔細檢查孩子全身，尤其是腋下、腹股溝、頭髮裏、耳後這些皮膚褶皺和隱蔽部位。蟬蟲只有芝麻大小，需要仔細看。

如果孩子出現不明原因的持續高熱，尤其在夏季，同時伴有頭痛、肌肉酸痛、皮疹或精神變差，需

帶孩子到醫院即時就醫。醫生會通過血常規和特異性抗體檢測來明確診斷。大部分蟲媒傳染病經過及時對症處理預後良好，家長不必過度恐慌，但也不能掉以輕心。做好防蚊滅蚊、按時接種疫苗、學會正確應對蟬蟲叮咬，就能讓孩子安心享受夏天的快樂。

### 防蚊四字訣

**避** 盡量避免在蚊蟲活動高峰期（黃昏、清晨）帶孩子去草叢、樹林、水邊。

**穿** 去戶外穿淺色長袖衣褲，淺色衣服不容易招蚊蟲，也便於發現蟬蟲。

**塗** 使用含避蚊胺或派卡瑞丁成分的兒童專用驅蚊劑，注意不要塗在傷口或眼睛周圍。

**清** 家中清理積水，花盆托盤、水桶、廢棄輪胎都是蚊子繁殖的溫床。每周換一次水生植物的水。

### 典型表現：

- 突發高熱：體溫迅速升至三十九到四十攝氏度，持續兩天至七天。
- 「三痛」：頭痛、眼眶痛、全身肌肉骨關節痛。
- 「三紅」：臉紅、脖子紅、胸口紅。
- 皮疹：發熱兩天至五天後，全身出現紅色斑丘疹，有的會發癢。
- 部分孩子有噁心、嘔吐、腹痛等消化道症狀。

伊蚊（花蚊子）叮咬易傳播登革熱。



### 重症表現：

- 劇烈腹痛。
- 持續嘔吐。
- 牙齦出血、鼻出血、皮膚瘀斑。
- 精神萎靡、手脚冰涼、尿量減少。

### 發熱伴血小板減少綜合徵

蟬蟲喜歡藏在草叢、灌木叢、山林裏，叮咬時沒有明顯痛感，容易被忽視，叮咬會導致「發熱伴血小板減少綜合徵」。發現蟬蟲叮咬千萬不要用手捏碎、用火燒、塗指甲油或凡士林「悶死」蟬蟲——這些方法會刺激蟬蟲分泌更多唾液，增加感染風險。

### 典型表現：

- 持續發熱：體溫多在三十八攝氏度以上，可持續一周到兩周。
- 消化道症狀：乏力、食欲減退、噁心、嘔吐、腹痛。
- 淋巴結腫大：被叮咬部位附近的淋巴結可能腫大、壓痛。
- 少數孩子可能出現神經系統症狀（嗜睡、抽搐）或出血傾向（皮膚瘀斑、牙齦出血）。

### 乙型腦炎

流行性乙型腦炎（乙腦）由庫蚊傳播，夏秋季高發。雖然發病率不高，但一旦發病，病死率和致殘率較高。按接種程序帶孩子完成乙腦疫苗接種，這是最有效的預防手段。蟲媒傳染病雖然聽起來可怕，但預防措施非常明確有效。記住一個核心：切斷傳播途徑——不讓蚊蟲叮咬，防蚊滅蚊是關鍵。

### 典型表現：

- 突發高熱。
- 頭痛、嘔吐。
- 嗜睡、抽搐、昏迷。