



因為工作的關係不得不熬夜，常久下來對肝很不好，建議採用以下的方法養生：

### 1. 補充維他命 B1 和 B2

對於時常熬夜的人，難免睡眠不足。在那樣的情況下應該多攝取維他命 B1 和 B2，趁早把吃進體內的食物轉變為能源。

糖分轉變成能源時會消耗維他命 B1；而脂肪轉變成能源時會消耗維他命 B2。但僅靠維他命 B1 和 B2 尚不夠，當然也要由三餐來攝取糖分和脂肪。

### 2. 消除疲勞時需服用葡萄糖並搭配維他命 B1 和 B2

人類消除疲勞的食物，以乳製品和肉類等高蛋白的食品為主。如果再補充維他命 B1 和 B2 錠劑，體力將恢復的更迅速。

### 3. 多食富含維生素 C 的食物以減輕壓力：

建議多食富含維生素 C 的食物，如清炒菜花、甘藍菜、水果等因維生素 C 具有平衡心理壓力的作用。

古人日出而作，日落而息；現代人因為生活、休閒、娛樂、工作方式的改變，越來越多的人違背了生理時鐘，加入了夜貓家族。為了身體的健康，夜貓族必須知曉養生對策，才能避免身體陰陽失衡，維持正常的生理平衡。

## \* 常熬夜如何養生？ \*

### 一、多食維他命的食品—防止眼睛疲勞：

由於夜間光線較暗，容易造成視力的疲勞，因此可多食如胡蘿蔔、深綠色蔬菜等維他命 A 較高的食品。另外必須久坐辦公室的人，可以多食鱈魚，因一百公克鱈魚所含的維生素 A 可滿足成人兩天的需要量。

### 二、白木耳與冰糖燉煮—滋陰潤肺：

對於口乾舌燥、乾咳、口舌生瘡、潮熱、頭暈耳鳴頸紅、大便乾結等陰虛症狀的人，可以利用白木耳五至六公克及冰糖適量燉煮，其功能具有滋陰、潤肺、養胃、生津、補腎、健腦的效果。

### 三、多食富含維生素 C 的食物—減輕心理壓力：

對於必須承受強大心理壓力，而產生心中恐慌的症狀時，可以多食富含維生素 C 的食物，如清炒菜花、甘藍菜、水果等。因維生素 C 具有平衡心理壓力的作用。

### 四、選擇易消化的宵夜—減輕腸胃負擔：

若工作結束時吃宵夜，則應選擇易消化，不會加重腸胃負擔的食物，如菜粥、蛋花湯、餛飩，切忌大吃後就呼呼大睡。

### 五、蓮子百合龍眼肉湯—養心安神：

若出現乾咳、失眠、心煩、心悸等症時，可利用蓮子去心、百合、龍眼肉、瘦豬肉各一百克煮湯喝，其功能具有治療精神不安、養心安神等功效。

### 六、黑豆加塘虱魚燉煮—養血補虛：

婦女夜班後出現頭昏眼花、疲倦、貧血等症狀可利用黑豆一百克、塘虱魚二百克左右燉煮。其功能具有益氣養血、滋陰、補虛損的功效。

### 七、易消化的宵夜：

若工作結束時吃宵夜，則應選擇易消化，不會加重腸胃負擔的食物，如菜粥、蛋花湯、餛飩等，以減輕腸胃負擔。

