



熬夜党必看，拯救“亚健康”

◎南充市高坪区佛门乡卫生院 陈泓伶

在快节奏的现代生活中，熬夜似乎成了不少人的“生活常态”。加班赶工、追剧娱乐、社交聚会……种种原因让人们在深夜依旧保持清醒。然而，长期熬夜会给身体带来诸多负面影响，免疫力下降、精神萎靡、皮肤变差等亚健康问题接踵而至。

饮食急救：补充营养，修复身体

熬夜会大量消耗能量与营养素，及时补充营养极为关键。熬夜时，不妨选坚果、酸奶、水果这类健康小食。坚果富含维生素E、B族维生素和饱和脂肪酸，能补脑、缓疲劳；酸奶含蛋白质与益生菌，既供能又调节肠道菌群；香蕉、橙子等水果富含维生素C和钾元素，可补充流失营养、增强免疫力。熬夜后，早餐很关键，应选含优质蛋白、碳水化合物和维生素的食物，如鸡蛋修复细胞，全麦面包供能，牛奶补钙补蛋白，蔬菜补维生素和膳食纤维。还可适当喝枸杞菊花茶养肝明目，同时忌辛辣油腻刺激食物，减轻肠胃负担。

睡眠调整：规律作息，补足睡眠

熬夜打乱生物钟，及时调整睡眠很关键。若熬夜后第二天能补觉，尽量在中午12~14点小憩0.5小时左右，既能缓解疲劳，又不会干扰夜间睡眠。若白天无法补觉，晚上就提前上床，即便一时难以入睡，躺着放松身心也有助于恢复体力。为尽快恢复规律作息，睡前可营造良好睡眠环境，保持卧室安静、黑暗且温度适宜，关闭电子设备，避免蓝光干扰。还能通过泡

脚、听轻音乐、做简单拉伸运动等方式放松身心，促进睡眠。从长远看，养成规律作息习惯才是摆脱熬夜亚健康的根本，每天尽量在固定时间上床睡觉和起床，让生物钟重回正常节奏，恢复健康状态。

皮肤护理：修复屏障，恢复光彩

熬夜后皮肤常出现暗沉、干燥、长痘等问题，需做好针对性护理。清洁是首要步骤，要选用温和洁面产品，清除皮肤表面污垢与油脂，但避免过度清洁破坏皮肤屏障。清洁后及时涂抹保湿乳液或面霜，锁住水分，让皮肤保持水润。对于皮肤暗沉，可使用含维生素C、烟酰胺等美白成分的护肤品提亮肤色；若长痘，切勿用手挤压以防感染，可选含水杨酸、茶树精油等抗炎祛痘成分的产品护理。此外，每周做1~2次补水面膜，为皮肤补充水分与营养，修复受损细胞。同时，保证充足水分摄入，每天饮用1500~2000毫升水，促进新陈代谢，从内部改善皮肤状态，让皮肤逐渐恢复健康光彩。

运动调节：增强活力，提升免疫力

适当运动是缓解熬夜不良影

响的良方。熬夜后，可选择散步、瑜伽、太极拳等温和运动。散步可促进血液循环，增强心肺功能；瑜伽借助体式与呼吸练习，能放松身心、舒缓压力；太极拳动作舒缓，可调节身体平衡与协调能力。每次运动时长控制在30~60分钟，以身体微微出汗为宜。若身体状况允许，也可进行慢跑、游泳等有氧运动，但要注意控制强度，避免过度劳累。运动不仅能改善身体机能，还能促使大脑分泌内啡肽，带来愉悦感，缓解熬夜引发的负面情绪。坚持定期运动，有助于提升身体的抗压与免疫能力，降低熬夜对身体的损害，让身体更快恢复活力。

心理调节：缓解压力，保持积极心态

熬夜常与压力、焦虑如影随形，这些负面情绪如同雪上加霜，会进一步加重亚健康状态。正因如此，心理调节在应对熬夜危害时显得尤为关键。可以借助多种途径放松身心，听音乐是不错的选择，悠扬旋律能舒缓紧绷神经；看一场精彩电影，沉浸在跌宕剧情里，可暂时忘却烦恼；与朋友畅快聊天，分享生活点滴，能获得情感慰藉。此外，冥想、深呼吸等放松技巧也值得尝试。每天抽出10~15分钟，寻一处安静角落，专注于呼吸节奏，缓缓吸气、徐徐呼气，排除脑海中纷繁杂念，让身心沉浸在深度放松之中，逐步改善亚健康状况。

熬夜带来的亚健康问题不容忽视，但只要掌握科学的急救护理方案，从饮食、睡眠、皮肤、运动和心理等多个方面进行调整，就能有效缓解身体不适，逐步摆脱亚健康状态。为了健康，希望每一位熬夜党都能重视身体发出的信号，尽量减少熬夜，养成良好的生活习惯。😊