

# 补觉到底好不好? 早睡优于早起



如果想补觉,建议第二天晚上早睡而不是早晨早起,不要连续熬夜,以免生物钟昼夜颠倒,器官超负荷工作。

熬夜后,第二天人会精疲力竭,经常如此对身体的伤害很大。但对于有些职业、人群来说,完全杜绝熬夜不太现实,他们需要在饮食、作息上进行一些调整,尽量减少及修复损伤。

睡前3小时吃东西。晚餐时间最好设

定在睡前3小时左右,这样内脏压力不大,血糖血压稳定,睡眠较轻松。如睡眠距离晚餐时间超过4小时,可以在睡前1小时左右加餐一次。不要吃油炸、烧烤类的食物,可选择全麦面包、汤面、牛奶、鸡蛋、坚果、苹果、番茄等。最好不要空腹熬夜,否则不但工作效率低,还会造成消化系统不适及代谢异常。

勤补水。熬夜过程中,每半小时或1小

时起身走动一下,喝点温水。或者把香蕉、木瓜、橙子等水果榨汁和酸奶混合,可同时补充水分和营养素。吃根黄瓜对缓解熬夜后的水分丢失也有一定功效。睡觉前喝一杯温水,注意别喝太多,以免第二天眼睛浮肿。

第二天早睡,而非早起。睡眠不足的人一次性晚起几小时,可能打破生物钟,影响激素分泌和自律神经平衡。如果想补觉,建议第二天晚上早睡而不是早晨早起,不要连续熬夜,以免生物钟昼夜颠倒,器官超负荷工作。工作日常熬夜者,周末补觉不如每天短时间补觉有效。另外,前一天熬夜,中午最好小憩30-60分钟。

及时补充维生素。有几种维生素,常熬夜者要特别补充:1.维生素A。夜间光照有限,长时间用眼易干涩疲劳,可以吃点富含维生素A的动物肝脏和深绿、橙黄色蔬菜瓜果。2.维生素B2。在维持眼睛正常色觉方面起到重要作用,也可以预防结膜炎、皮肤炎症,可以吃点鸡肝、牛奶、鸡蛋等。3.维生素C。对于熬夜引起的自由基增多、身体过氧化现象,维生素C能起到预防作用,还能帮助合成胶原蛋白,减少熬夜引起的皮肤问题,所以可以多吃猕猴桃、柠檬、橙子、草莓

等水果。

此外,对于几种“被迫熬夜”的情况,向大家提出了针对性建议:

1、对于突发情况,比如医生因抢救病人等“被迫熬夜”,这时,应该尽量缩短熬夜的天数,最好不要在一个星期之内熬夜超过两天。

2、有些特殊行业,比如报纸印刷厂的工人可能需要晚上工作、白天休息,这些人应该注意保持作息规律,即在较长时间内维持“晚上工作、白天休息”的方式,不要频繁、反复地改变作息规律。

3、有些人在出国的时候,可能会因为“时差不同”而睡不着,但此时不必过于紧张,只要遵循当地的作息规律即可,一般在一个星期左右就能自我调整过来。

最后,我们来说说安然入睡的几个方法:最好采用右侧卧姿入睡,仰卧次之;睡前不要想太多,保持心态平和;睡前两小时内不宜吃太多东西、喝太多水;失眠者最好不要依靠安眠药助眠,安眠药对身体没有好处,如果长期服用安眠药还会形成对药物的依赖;睡眠环境的温度不宜过低,否则既影响睡眠的质量又伤害身体,最适宜的睡眠温度应比人的体温稍低1℃~2℃。



**CCACC ADHC**  
301-820-7167

邮箱: adhc@ccacc-dc.org  
网址: www.ccacc-dc.org  
七天开放 8:00am to 4:00pm

地址: 9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877

## 美京华人活动中心—欢乐日间保健中心



### 中心特色

- 马州唯一由华人主办的非营利日间保健中心,隶属于具有36年历史的美京华人活动中心。本中心宗旨“众志成城”,尽心竭力的协助本地华人耆老及其家庭,所有收益皆回馈于社区以及中心相关服务项目。
- 最高品质的员工服务,提供耆老无微不至的照顾和温暖关怀。
- 四万馀平方呎的场地,提供耆老充裕的活动空间和艺术欣赏。



## WorldShine Adult Medical Day Care Center

阳光保健养生中心

科学保健 文化养生 膳食养生

### 用心做养老 用爱护健康

最专业的日间护理中心

Germantown 地址: 20420 Century Blvd. Germantown, MD 20874 电话: 301-562-1999 / 240-477-6578  
Beltsville 地址: 5801 Amundale Road, Beltsville, MD 20705 电话: 240-542-4055 www.worldshinegroup.com

咨询热线: 240-665-0001



专业服务——寻医问药, 咨询送诊  
康复治疗——针灸推拿, 物理治疗  
社工服务——福利申请, 心理咨询  
交通服务——舒适安全, 购物出游  
餐饮服务——高级厨房, 新鲜美食  
文化养生——琴棋书画, 诗词歌赋, 益智手工, 舞蹈、合唱、油画等



**Friends HEALTH CARE TEAM**

# 同胞健康护理中心

## Friends Health Care Team

4-079

### Medicaid 居家护理援助

- 陪伴老人看医生, 散步及进行日常活动,
- 准备饭菜, 提醒服药, 清洁活动区域, 确保居食健康和安
- 照顾个人卫生, 协助洗澡, 穿衣, 洗衣, 如厕, 包括失禁不能自理的患者
- 严重病人护理: 肠管进食, 气管切开呼吸依赖者等

### Medicare 家庭康复服务

设有: PT(物理治疗)  
OT(综合技能康复治疗)  
ST(语言康复治疗)

www.FriendsHCTeam.org email: FriendsHCTeam@gmail.com

成人日间护理中心: 8220 Little River Turnpike, Annandale, VA, 22003  
公司地址: 7700 Little River Turnpike, Suite #600, Annandale, VA, 22003

## 同胞成人活动中心 盛大开业!

专车接送、饭菜可口、活动设施完善, 活动内容丰富多彩, 欢迎华裔老人光临!

**急聘:** 多名有PCA证书男、女家庭护理人员

**培训:** 提供家庭护理人员(PCA)培训, 提供就业机会, 薪资优厚。

24小时中文热线: 703-675-9999  
服务电话: 800-350-3147

