

世界杯追赛昼夜颠倒太伤身

# 吃对喝对 缓解熬夜疲惫

2026年美加墨世界杯赛事激战正酣。受时差影响,多场比赛集中在北京时间凌晨3点到5点时段,不少球迷昼夜颠倒熬夜看球。加之观赛时情绪起伏大,容易导致脾胃运化失常、肝胆疏泄不利。泉州市中医院脾胃肝胆科主治医师杨淞龙建议,通过调整三餐、更换健康饮品,并配合简单的穴位按摩与午休调养,能最大程度降低熬夜对脾胃、肝胆的伤害,在享受体育盛宴的同时,减少各类身体不适的发生。

□融媒体记者 张君琳/文 CFP/图



冬瓜排骨汤可缓解湿热引发的身体不适



莲藕健脾开胃

## 分时段 清淡粥汤减负担

为减轻熬夜对脾胃的伤害,三餐饮食需要分时段合理搭配,以清淡平和、健脾易消化为主要原则。

晚餐不宜吃太饱,健脾粥汤减轻夜间负担。杨淞龙建议,熬夜观赛人群晚餐不宜吃得过饱,推荐选用清淡易消化的健脾食材。可将山药、茯苓、薏米搭配小米、白米熬粥食用;闽南地区常见的莲藕具有健脾开胃的作用,可以炖汤作为晚餐优选。清淡粥汤不仅能减少夜间肠胃消化压力,还可避免半夜进食加重脾胃负担,为肝胆留出休养空间。

熬夜后以清淡早餐唤醒脾胃。通宵看完球赛,多数人脾胃虚弱、食欲不佳,因此早餐不宜油腻,优先推荐薏米、山药、茯苓熬制的杂粮粥,也可饮用豆浆、牛奶。流质温和的食物不会刺激肠胃,可以快速缓解熬

夜带来的疲惫感,促进脾胃运化能力逐步恢复。

区分体质搭配配早晚汤品,祛湿清热各有侧重。杨淞龙建议,不同体质人群可采用不同的汤方调理。湿气重、倦怠乏力人群,可用由人参、白术、茯苓、炙甘草组成的“四君子汤”炖煮猪肚或排骨,能够补气健脾,改善熬夜气虚湿重带来的精神萎靡。体内积热、口臭、舌苔黄白厚腻的湿热人群,则推荐食用冬瓜排骨汤、丝瓜干贝汤,食材清淡少油,可清热解暑、利湿开胃。



菊花茶清肝明目



陈皮茶健脾理气

## 替换“生冷” 草本代茶安心神

不少球迷观赛时偏爱重口零食、冰镇啤酒,生冷冰饮刺激脾胃,会加重肝气郁滞,杨淞龙建议,不妨用三款自制代茶饮替代酒水,兼顾健脾、疏肝、护眼、安神多重作用。

**陈皮茶:**陈皮可健脾理气、化解湿气,搭配普洱或红茶温润适口,观赛期间饮用,疏通体内湿气。

**菊花茶:**菊花能够清肝明目,缓解长时间看球导致的眼干,辅助疏通肝经。

**酸枣仁安神茶:**适合赛后失眠人群,取10克至20克酸枣仁放入养生壶煮水饮用,起到宁心安神助睡眠的作用;体内湿气较重者可加入陈皮、薏米同煮,实现健脾祛湿、助眠双重效果。

观赛间隙,球迷还可自行按压两处穴位缓解身体不适。按压足三里穴能够健脾养胃,改善熬夜腹胀、浑身无力;按压内关穴可刺激肝胆经络,宽胸理气、安定心神,缓解心跳过快、烦躁易怒,每次按压数分钟即可。

针对昼夜颠倒造成的失眠问题,杨淞龙提醒,可把握没有赛事的夜晚提早入睡,及时补觉;白天可利用午休时间闭目养神,补养元气、恢复精力,逐步恢复正常生物钟,将熬夜带来的身体损耗降至最低。

桑叶可以制作成不同的食疗方——

**桑叶菊花茶:**干桑叶5克、杭白菊3克。将桑叶、菊花用清水快速冲洗,去除浮尘,倒入沸水,盖上杯盖焖泡10分钟,可反复续沸水冲泡2至3次。桑叶清肝热、润燥热,菊花疏风明目、清热解毒,二者搭配,一清肝、一护眼,双重缓解眼部疲劳、去除体内虚火。

**桑叶瘦肉粥:**干桑叶10克、新鲜瘦肉200克、生姜2片。干桑叶洗净浸泡5分钟。瘦肉切块冷水下锅,加料酒煮沸去腥,撇净浮沫后捞出用温水洗净。砂锅中加入清水、瘦肉和姜片,烧开后转小火炖煮20分钟,接着放入处理好的桑叶,继续小火慢炖10分钟析出药效,最后捞出桑叶丢弃,加少许食盐调味,拌匀即可出锅。

需要注意的是,畏寒怕冷、流鼻涕、咳嗽白痰的风寒感冒人群,食用桑叶后会加重体内寒气,延缓康复;脾胃虚寒人群,如经常腹泻、腹胀、手脚冰凉、吃凉易不适者,长期食用会损伤脾胃阳气;经期女性、体质虚寒及气血不足人群,要少用慎用,避免寒气淤积体内引发不适。

此外,日常养生用品用量为每天5克至10克,不可过量或长期连续服用,避免寒凉积滞、损伤脾胃。干桑叶需密封防潮,放置在阴凉干燥、避光通风处保存,以防药效流失;开封后应尽快食用完毕。(来源:云南中医公众号 整理:张君琳)



夏天喝生姜红枣茶可以解毒、消炎



薄荷疏散风热

如果不是虚寒体质,不要长期喝姜枣茶,以免上火。(来源:中国中医药报 整理:张君琳 图片:CFP)

## 熬夜观赛 湿热腹胀找上门

杨淞龙介绍,夜间本是阴阳转换、肝胆经疏泄调理的关键时段,长期凌晨不睡会干扰肝胆正常代谢功能;球迷如果在半夜加餐,会更加加重脾胃运化负担。在双重影响下,身体会出现多种不适。

熬夜后脾胃功能减弱,球迷晨起容易出现胃口不佳、身体倦怠乏力等症状,体内湿气堆积,加之盛夏暑热,部分人容易形成湿热体质,伴随口臭、舌苔发黄发白等。此外,球赛节奏紧张刺激,球迷情绪亢奋,肝气过亢则容易出现头晕目眩、心悸怔忡;若支持的球队失利,郁怒交加更容易令肝气横逆犯胃,腹胀满闷随之而来。观赛期间长时间紧盯屏幕,肝血不能上濡眼窍,还容易出现眼睛干涩不适。不仅如此,昼夜颠倒会打乱人体生物钟,即便赛事结束,也容易出现入睡困难、失眠等“后遗症”,导致白天精神状态持续低迷。

# 夏日防暑茶 清热化湿护津气



麦冬是最常用的养阴类中药

炎炎夏日,防暑降温成为大众生活中的关注焦点。中医认为,暑邪化热挟湿,其致病具有明显的季节性,易导致人体出现发热、口渴、心烦、汗多等津气两伤之症,以及胸脘痞闷、小便不利等暑湿夹杂之证。夏日里,适量饮用一些具有清热、解暑、化湿功效的饮品,能有效预防暑病,达到强身健体的目的。

**薄荷花茶:**薄荷10克,金银花5克,用开水浸泡,可根据个人口味适量加冰糖,放凉后饮用。薄荷性味辛凉,为芳香发散之品,具有疏散风热、清头目、利咽喉、疏肝行气解郁等作用。金银花味甘性寒,具有清热解毒、疏散风热、消暑除烦的作用。二者配伍可清暑化湿,醒脑提神,有助于缓解烦躁、头昏和轻微的肠胃不适。阴虚发热者、血虚眩晕者、脾胃虚寒者及经期妇女、孕妇、哺乳期妇女不适合饮用。

**菊花麦冬饮:**菊花6克,麦冬10克,用开水浸泡,根据个人口味适量加冰糖或蜂蜜,放凉后饮用。菊花有清热祛火、清肝明目的作用,对缓解眼睛疲劳、视力模糊有较好效果。同时,菊花香气浓郁,可提神醒脑、松弛神经、舒缓头痛。麦冬是最常用的养阴类中药,具有养阴生津、润肺清心、除烦解渴的作用,二者配合饮用可以解暑除烦。阳气不足、脾胃虚寒者不宜长期饮用;少数体质特殊者可能对菊花过敏,易过敏人群应慎用。

**洋参竹叶汤:**西洋参3克,竹叶6克,开水浸泡后代茶饮。西洋参具有滋阴补气、宁神益智及清热生津、降火消暑的双重功效。竹叶清热利尿、清心除烦。二者用于中暑受热、气阴两伤之身热汗多、心烦口渴、小便短赤、体倦少气、精神不振等,不仅能有效改善暑季倦怠乏力的症状,还具有延缓衰老、缓解焦虑的作用。咳嗽痰多及发热的患者应避免饮用。

**扁豆绿豆汤:**绿豆30克到90克、白扁豆30克到90克,加适量水同煮,可放少许冰糖,代茶饮。脾胃寒者多放白扁豆,平时怕热、便秘者可多放绿豆。该汤品能有效防暑消暑。绿豆性寒,正服中药的人应谨慎使用。白扁豆祛湿解毒,比绿豆解暑的力量更强,而且性不寒,对平时服中药的患者更友好。

**冬瓜皮煮水:**把新鲜冬瓜皮清洗干净,切成丝,加入适量清水,小火煮半个小时即可直接饮用。冬瓜皮味甘性凉,归肺、脾、小肠经,有清热解暑、利尿消肿、祛湿排脓、止咳化痰的作用,适用于水肿胀满、小便不利、暑热口渴等症。冬瓜皮是利水之品,久用会伤阴耗液,对舌红干燥、阴伤明显者,饮用应适可而止。

**生姜红枣茶:**红枣6枚,生姜3片,红糖少许,加适量水同煮,煮沸后小火焖10分钟。姜可升阳、祛寒、除湿、发汗。夏天喝生姜红枣茶可以解毒、消炎、去湿散寒、暖胃止呕,特别适合久待在空调房的人。如



## 学着做药膳

### 黄精烧鸡

**主要材料:**黄精50克,党参25克,山药25克,鸡约2000克,生姜、葱各15克,胡椒粉3克,黄酒50毫升,味精2克,猪油70克,肉汤1500毫升。

**制作方法:**将鸡宰杀后,去杂毛和内脏,剥去脚爪,入沸水锅中氽透,捞出砍成骨牌块。将党参洗净切5厘米长段,山药洗净切片,生姜洗净拍破,葱洗净切长段。热锅加入猪油,下姜、葱煸出香味后,放入鸡块、黄精、党参、山药、胡椒粉,注入肉汤、黄酒,用大火烧开。打去浮沫,改用小火慢烧3小时。待鸡肉熟透,拣去姜、葱不用,收汁后加入味精调味即成。空腹食用。

黄精烧鸡补脾胃,安五脏,益气阴,适用于脾胃虚弱所致的便溏、消瘦、纳少、带下等症。黄精味甘性平,是一味补脾益气、益脾胃,又兼能润肺燥、益肾精的药物,因补性缓和,滋味甘甜,自古以来,人们一直将其作为滋补佳品,并认为其能够延缓衰老。党参补中益气、生津养血,山药的作用与黄精相近,亦可补气益阴,兼具涩性,微有收敛作用。鸡肉性味甘温,具有温中补脾、益气养血、补肾益精等作用,与黄精、山药、党参配合蒸服,益气补虚之力更强。本膳方亦为年老体弱或病后体虚、形体消瘦、须发早白兼脾胃气虚人群食用。但此药膳性质滋腻,故脾虚湿困、痰湿咳嗽及舌苔厚腻者不宜服用。(来源:《家庭药膳》整理:张君琳)

## 桑叶清补 润燥明目

大多数人认为,桑叶只是蚕的专属食材。而在中医千年的养生体系中,桑叶是药食同源的宝藏食材,有“人参温补,桑叶清补”的说法,尤其是历经秋冬霜降洗礼的霜桑叶。

中医认为,桑叶味甘、苦,性寒,归肺、肝经,集润肺润燥、清肝明目、疏散风热、清热生津等多重作用于一体。其药性温和和清润,甘能养阴生津、润燥护阴;苦能清热泻火、肃降气机;寒可清除体内风热、燥热之火。桑叶专攻调理肺、肝两脏热证,清而不猛、润而不腻,是少见的“清补不伤身”的日常养生食材。

桑叶药性甘寒,主人肺经,善疏散肌表风热,药性清透温和,清热而不伤脾胃正气。它可以用于调理风热外感所致的发热头痛、咽喉干痛、口臭燥热等症,能疏解体表郁热、舒缓气机郁结,是风热初起的经典食疗药材。

桑叶甘寒润燥、苦寒清热,专入肺经,既能清泻肺中郁热,又能滋养肺津、化解燥邪。可治燥邪伤肺、肺热津亏引发的干咳少痰、咽喉干燥等问题。

桑叶入肝经,可清泻肝火、平抑肝阳、疏散肝经郁热。桑叶能清解肝热、滋肝养目,有效改善肝火旺盛、用眼过度引发的各类眼部不适。

霜桑叶是药用养生的首选。深秋霜降后采摘的桑叶,经低温霜冻沉淀,活性营养成分含量是普通桑叶的2至3倍,清热润燥、清肝明目效果更佳,适合秋冬养生、调理亚健康;春夏鲜桑叶则药性温和,清热之力偏弱,但水分、维生素含量高,更适合日常做菜、轻食调味,药用调理效果有限。

桑叶可以制作成不同的食疗方——

**桑叶菊花茶:**干桑叶5克、杭白菊3克。将桑叶、菊花用清水快速冲洗,去除浮尘,倒入沸水,盖上杯盖焖泡10分钟,可反复续沸水冲泡2至3次。桑叶清肝热、润燥热,菊花疏风明目、清热解毒,二者搭配,一清肝、一护眼,双重缓解眼部疲劳、去除体内虚火。

**桑叶瘦肉粥:**干桑叶10克、新鲜瘦肉200克、生姜2片。干桑叶洗净浸泡5分钟。瘦肉切块冷水下锅,加料酒煮沸去腥,撇净浮沫后捞出用温水洗净。砂锅中加入清水、瘦肉和姜片,烧开后转小火炖煮20分钟,接着放入处理好的桑叶,继续小火慢炖10分钟析出药效,最后捞出桑叶丢弃,加少许食盐调味,拌匀即可出锅。

需要注意的是,畏寒怕冷、流鼻涕、咳嗽白痰的风寒感冒人群,食用桑叶后会加重体内寒气,延缓康复;脾胃虚寒人群,如经常腹泻、腹胀、手脚冰凉、吃凉易不适者,长期食用会损伤脾胃阳气;经期女性、体质虚寒及气血不足人群,要少用慎用,避免寒气淤积体内引发不适。

此外,日常养生用品用量为每天5克至10克,不可过量或长期连续服用,避免寒凉积滞、损伤脾胃。干桑叶需密封防潮,放置在阴凉干燥、避光通风处保存,以防药效流失;开封后应尽快食用完毕。(来源:云南中医公众号 整理:张君琳)



关注泉州晚报社“泉州味道”美食公众号,了解更多美食资讯。