

熬不殘

無論工作或是玩樂，總會難免夜睡，夜睡導致翌日神疲事少，但樣殘就事大，有些更呈現變面性災難，包括蘋果肌瘦削憔悴，下巴肥腫下垂甚至面色蒼白且暗淡。若果生活上逃避不了熬夜的厄運，便要聰明地解決熬夜帶來的後果，好等熬夜過後無人知。

熬夜導致蘋果肌瘦削憔悴的原因

陰液失衡：當人體陰液喪失，便會導致肌肉與細胞瘦削、乾水與憔悴，肌肉與細胞缺乏水分，難以維持畢挺形態，於是蘋果肌便會下墜。其實除了蘋果肌外，就連形體都變得瘦削、皮膚缺乏光澤、頭髮乾枯、指甲脆薄、口鼻乾燥、大便乾結和陰道乾澀等。中醫認為，人體的陰液主要跟肺、脾胃和腎有關，但腎陰是人體陰液的根本，熬夜往往會傷及腎陰，因而出現瘦削憔悴的容顏。

下巴肥腫下垂的成因

氣血虛弱：熬夜耗損氣血，同時更新功能欠奉，於是使氣血虛弱，繼而令流動性變慢，導致新陳代謝也變慢，皮膚和肌肉便會變得缺乏營養，因而下巴肥腫下垂。

蒼白暗淡成因

中醫認為五臟氣血的盛衰，直接關係到面貌的榮枯。熬夜令臟腑功能失調，精氣衰弱，反映在臉上則是蒼白與黯淡無光，甚至產生斑點及其他皮膚疾病。

解決熬夜導致的創傷

針灸：以脾腎雙補、溫陽固澀為治療原則，針刺關元、足三里及氣海穴，同時佐以艾灸，隔日一次，7次為一療程。

功效：關元、氣海及足三里均是人體要穴。現代研究證實，針刺佐以艾灸以上穴位，具有培元固本、補益之功，可使人精神飽滿、體力充沛、面色紅潤、耳聰目明、輕身延年。所以縱使熬夜，也不會帶來痛苦的後遺症。

熬夜湯水

花旗參靈芝煲烏雞湯（1人份量） 材料：花旗參1兩、靈芝8錢、蜜棗2枚、薑1片、烏雞1隻、鹽適量

做法：

1. 將烏雞內臟去除，雞頭、頸、尾部切掉不用。
2. 其他材料洗淨。
3. 烏雞放入煲中，加入適量清水，大火煮開後，撇去浮沫。
4. 除花旗參外，將其他材料加入煲中，水沸後調成慢火煲3個小時，其後加入花旗參，再煲半小時，最後加入鹽調味即可。

功效：花旗參能清熱解毒、補肺降火、除煩燥疲倦，虛而有火者。靈芝可清血解毒、益腎護肝、促進肝臟對毒素的代謝。此湯可減輕熬夜所引起的毒素，同時有助養膚護膚。