

保重身体 打好期末最后一仗

张寒（复旦大学）



1. 维生素

从早到晚盯着电脑屏幕看讲义、赶论文，又或是在自习教室熬夜苦战后是否会觉得眼睛酸胀？期末周眼睛的负担极大，护眼的重要性也同样不可忽视的。而维生素在护眼方面扮演着一个重要作用。

■ 维生素 A 参与调节视网膜感光物质视紫质的合成，能提高人体对昏暗光线的适应能力。动物肝脏、鱼肝油、胡萝卜、蛋黄、鱼子……都是对于补充维生素 A 不错的选择。

■ 维生素 C 能减弱光线对晶状体的伤害，还能进一步防止老年性白内障形成的作用。大部分蔬菜、水果中都含有丰富的维生素 C。

■ B 族维生素参与包括视神经在内的神经细胞代谢的重要物质，有保护结膜、角膜的作用。此外，B 族元素还是高效思维的必需因素。食用花生、豆类、小米、动物内脏、肉类、蛋类、鱼类、米糠、豌豆等都有助于补充 B 族维生素。其中 B12 对神经纤维外周髓鞘极为



期末周来临，小伙伴你是否一边啃着凉凉的面包一面解着高数题，忙得晕头转向却又忍不住担心自己的身体状况。

仔细想想我们期末周那混乱生活作息，不难发现我们生活模式的主要特点有：久坐、长期从事脑力劳动、熬夜、少运动等。由此出发，小编就针对这些规律特点提一些关于饮食方面的建议。希望能帮你打好期末复习这最后一仗。

重要，并且与记忆力、注意力都有关，天然维生素 B12 只能从动物性食物中获得。

Tips：咖啡因虽有提神效果，但会消耗 B 族维生素，熬夜吃甜食也同样会消耗 B 族维生素，要尽可能避免。

2. 优质蛋白

优质蛋白质含有大量人体所需要的必须氨基酸，能增强大脑皮质的兴奋和抑制，还能消除脑细胞在代谢中产生的氨的毒性，有保护大脑的作用。对于忙着复习备考的同学，大脑长时间高速运转思考，需要进食一些含有优质蛋白质的食物，诸如瘦肉、鱼、蛋、牛奶、大豆等。

另外，蛋白质中的络氨酸和色氨酸这两种物质谁先进入大脑灰质细胞，谁就会对整体产生影响。络氨酸能刺激大脑，而色氨酸在一定时间内会抑制大脑活动，导致困倦感。肉类、禽类、海产品、豆类中均含有丰富的络氨酸，如果你希望在饭后保持清醒可以选择上述食品。而面包、谷类、葵花籽、乳制品、香蕉等食品中含有大量的色氨酸，如果想要在饭后放松一下，可以选择这些食物。

Tips：不过蛋白质的摄入量并不是越多越好。每日摄入蛋白质应以 70~80 克为宜。

3. 磷脂

大脑和神经组织的组成和活动还需要脂类中的磷脂，主要是卵磷脂和肌醇磷脂、胆固



醇等。每天补充一定量的磷脂，大约在 10g 左右可以使大脑活动机能增强，并提高工作效率。可以食用鸡蛋黄，鸭蛋黄，鹌鹑蛋黄，大豆及其制品。平日在书包里也可以放一些核桃、开心果之类的食物当作休息时间的小零食。

4. 防便秘食物

久坐容易导致肠道蠕动不充分，从而引起便秘。可以适量食用以下食物，比如说含有大量纤维素和半纤维素、胶浆、果胶等食用纤维素的空心菜。有“洗肠草”之称的韭菜。其中含有较多的粗纤维，且比较坚韧，不易被胃肠消化吸收，促进大肠蠕动。此外还有红薯、菠菜、生白萝卜、莴笋等。

5. 微量元素

微量元素如锌、铬、硒等对于护眼也有着不可忽视的作用，它们参与眼睛内各种物质的合成，并调节其生理功能。缺锌影响维生素 A 的运转，暗适应减弱，含锌丰富的食物有牡蛎、瘦肉等。而铬不足会影响胰岛素调节功能，晶状体房水渗透压上升，屈光度增加导致近视，含铬丰富的食物有牛肉、蘑菇、葡萄等。硒参与眼球肌肉、瞳孔的活动，是维持视力的一种重要元素。每日摄入硒低于 50 微克，一段时间后视力就会受到影响，要适量进食含硒的食物如鱼、家禽、大白菜、萝卜、蒜苗等。

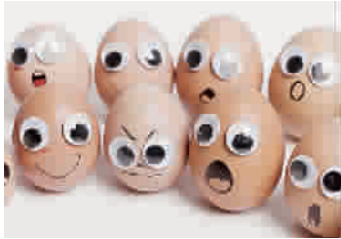
温馨提醒

劳逸结合 适当运动

这虽然和吃没太大关系，但同样是较为突出的问题。考试复习虽忙，生活和学习也要合理安排，劳逸结合，适当地进行体育锻炼，增加身体活动可刺激小肠和结肠收缩，增加腹肌能力，放松精神有助于改善便秘。

而且眼睛长期看书籍、电脑也是不可取的，通过户外活动让眼部得到休息，也能预防由久坐而引起的颈椎病，腰背疼痛等。久坐不动还会导致脂肪的堆积，从而造成肥胖，所以适度的运动也是同样的重要。不过运动也不能过于激烈，这个主要是针对部分热爱运动的男生。由于运动过剧而导致骨折，韧带拉伤的事件在校内为数也不少，仍是需要引起注意。

最后，祝大家平安顺利地度过这个“兵荒马乱”的期末周。



复习迎考周 熬夜大作战



毫无疑问，每年的这个时候显然都是图书馆和自习教室彰显其独特魅力的时间。无论你是你是什么渣、什么酥还是什么霸，考试周的警钟一旦敲响，你就要像嚼了炫迈，哪还有黑夜白天之说，而往往就是在这个时期催熟了一批又一批头脑发胀、四肢无力、眼冒金星的熬夜党。

对于熬夜究竟会给身体带来哪些负担，相信不用娓娓道来大家必是感同身受，那既然我们始终无法避免命运的安排，倒不如学习一下怎样在熬夜期间为自己的身体减减负。

熬夜小偏方——食疗

一到熬夜不可避免的话题就是夜宵吃什么？但与其说夜宵吃什么，不妨说夜宵怎么吃？按照前辈们传承下来的惯例，夜宵无外乎泡面、饼干、外卖、红牛、咖啡、奶茶，但似乎这种两两任意组合搭配的方式，怎么排列都是伤胃、伤神、伤脑。而现今，对于开在大学内部 24 小时营业的超市，

施毅嘉（上海应用技术学院）

例如全家来说，夜间超市似乎更像是个不错的新选择，除了供应面食、包子、饭菜、关东煮之外，更重要的是我们能吃到热乎乎，较为新鲜的食物。但是，为了一顿宵夜你总不至于翻墙翻窗来来回回折腾 30 分钟，回到寝室美美饱餐一顿再全身心地投入战斗中吧。其实，我们可以“囤粮”以备不时之需。

在选择熬夜食物上，咖啡虽然是熬夜必备品，但咖啡因的过多摄取往往会导致维生素的损耗，通常我们可以用茶类取而代之；饼干及泡面虽然确实是耐饥食物，但对于长期熬夜导致肝火旺盛的考试族来说，并不适长期食用，不妨在寝室里多囤些水果和谷物类的冲剂，例如：麦片、玉米片、八宝粥等相对都是不错的选择。

熬夜小偏方——提神

对于熬夜大头之一困！说起来，真是不知道又有多少人前赴后继地倒在秉烛夜学这条朝圣路上。熬夜可被分为了三个阶段：

兴奋期（也就是干劲最足的一段时间），疲劳期（即开始学习 1 小时候或仅仅 30 分钟就能到达巅峰）和倦怠期（即什么都不想学也就是什么都不想看，死猪不怕开水烫）。眼看着考试步步逼近，想要挨过疲劳期和倦怠期可不是光靠着几首洗脑歌、互相扇扇巴掌就能轻轻松松翻盘的。



提神秘方

1. 拍打 PK 犯困

熬夜难免犯困，除了大量饮水保持清醒，各位可试试中医推拿手法——拍击。顾名思义，就是拍拍脑袋、拍拍颈部、拍拍大腿等。拍击法在促性气血运行、消除肌肉疲劳的同时最主要的功效便是提神醒脑。

2. 五禽戏 PK 腰背疼

五禽戏是由东汉名医华佗根据模仿熊、虎、猿、鹿、鸟所创编的一套防病、治病的医疗气功。这里小编简化些来说，就是对于长期保持一个姿势而导致腰背疼的夜猫们，不妨试着像大熊猫般出来走走，像鸟般展展手臂，像老虎般伸展身躯以缓解身体压力。

3. 穴位按摩 PK 神志不清

a. 二间穴：微握拳，在手食指本节前，桡侧凹陷处。方法：用双手手指指腹

端按压。

b. 风池穴：沿耳垂一只后推，所摸到的一个凹陷的地方。方法：头后仰，双手拇指分别环形转动。

c. 百会穴：在头顶正中心，两耳尖直上连线的中点。方法：双手指叠按于穴位，缓缓用力。

d. 太阳穴：两眉梢后凹陷处。方法：双手拇指或食指分别置于两侧太阳穴，轻柔地环形转动。

温馨提醒

虽然考试周熬夜是大学里一道必不可少的“必修课”但其危害不言而喻，希望大家量力而为，切莫让身体承受过度负担，没有效率的复习也只是在无用功罢了。另外，熬夜之后，若是能及时冲个热水澡舒缓身心或是第二天抓住间隙沐浴阳光打个盹，想来也是极好的。

最后，预祝大家熬夜夜有所成！