



猪腰炖杜仲：每次用杜仲25克，猪腰子1个，水适量，隔水炖1小时，每日或隔2-3日服食1次，有滋补肝肾、强壮筋骨之功效。适用于熬夜后腰酸背痛、四肢乏力者服用。

莲子百合煲瘦肉：每次用莲子(去芯)20克，百合20克，猪瘦肉100克，加水适量同煲，肉熟烂后盐调味食用，每日1次。有清心润肺、益气安神之功效。适宜于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

粉葛生鱼汤：每次用粉葛250克洗净切成小块，生鱼1条，去腮及内脏，加水适量共煲，鱼熟后放入姜丝、油盐调味，食鱼饮汤，每日或隔日1次。有舒筋活络、益气和血、解肌痛等功效。适用于劳力过度熬夜后的肌肉酸痛、颈肌胀痛者服用。

夏枯草煲瘦肉：每次用夏枯草10克，猪瘦肉50-100克，水适量共煲，肉熟后加盐少许调味，吃肉喝汁，每日1次。有清肝火、降血压之功效。适用于患有高血压病熬夜后头晕、头痛及眼红者服用。

熬夜当晚可多吃五种果汁

整体说来，熬夜的预防保健仍取决于日常饮食，必须均衡摄取6大类食物。但为了熬夜，晚餐时多吃富含维生素B群的食物，绝对有必要！维生素B群成员颇多，包括叶酸、烟硷酸、维生素B6、维生素B12等，它们不仅参与新陈代谢，提供能量，保护神经细胞，对安定神经、舒缓焦虑也有助益。

深绿色叶菜类及豆类植物，都含丰富叶酸盐，有助于细胞修补，预防感染和贫血；肝脏、鱼、全谷类、大豆食品、蔬果中有维生素B6或烟硷酸，可以维持皮肤健康、减缓老化；至于与记忆力、注意力有关的维生素B12，在红肉、牛奶、乳酪中都吃得到。

熬夜当天的晚餐多选择蔬菜、水果等清淡的食物，对熬夜时的健康有帮助。

另外，可多吃5种能够让人更有精神和精力而且有益于皮肤的果汁：

1、适量的苹果、胡萝卜、菠菜和芹菜切成小块，加入牛奶、蜂蜜、少许冰块，用果汁机打碎，制成营养完全而且丰富的果蔬汁。

2、香蕉、木瓜和优质酸奶放在一起打碎，营养丰富而且能够补充身体所需的很多能量。

3、两个猕猴桃、4只橙子、一个柠檬所组成的新鲜果汁中含有丰富的维生素C，补充体能而且美容。

4、3个柚子剥皮后榨汁，一串葡萄打碎成葡萄汁，再加上两汤匙蜂蜜，酸酸甜甜别有滋味。

5、一根新鲜黄瓜、1/2升豆浆、3片薄荷，一同打碎搅拌后制成清凉的黄瓜汁，消暑又解乏。