

# 你爱熬夜吗？ 熬夜不伤身指南



如今,越来越多的城市进入24小时“兴奋”状态,同时,越来越多的人因为种种原因慢慢习惯晚睡、熬夜。

熬夜对健康有百害而无一利,可生活中,熬夜现象却变得越发普遍。各国人民的夜生活习惯如何?熬夜是怎样“蚕食”健康的?哪些方式能减少熬夜带来的伤害?《生命时报》采访专家为你一一解答。

## 现状:各国人民都爱熬夜

2015年,《全球睡眠报告》显示,中国人每天上床睡觉的时间为0点32分。

2014年,《中国睡眠指数报告》也指出,近六成国人不愿早睡,夜晚成为不少年轻人难得的休闲放松时段,且不愿它太快流逝。晚睡、熬夜已成为国人生活“新常态”。

## 隐患:熬夜带来7大健康危害

虽然0点以后才算深夜,但从内分泌角度来说,23点后睡觉就算熬夜。

由于人体自我修复活动大都在凌晨3点以前进行,因此23点~3点这段时间的睡眠质量尤为关键。

过了这段时间,即使补睡的时间再长,也难以弥补熬夜带来的损失。长期熬夜会给身体带来如下危害。

### 皮肤受损

皮肤在22点~23点进入保养状态,长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调,使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光,出现暗疮、粉刺等。

### 超重肥胖

人在睡觉时,身体会分泌一种叫做“瘦体素”的物质。长期熬夜会影响瘦体素分泌,不利于脂肪分解。此外,熬夜的人经常吃“夜宵”,不但难消化,隔日早晨还会食欲不振,造成营养不均衡,引起肥胖。

### 记忆力下降

熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会变得疲惫,从而出现头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中等状况。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等问题。

### 心脏病风险高

长期黑白颠倒的人,不仅脾气会变坏,内脏也得不到及时调整,使心脏病的患病几率升高。

### 肠胃危机

人的胃黏膜上皮细胞平均2~3天就要更新一次,且一般是在夜间进行。如夜间进餐,胃肠道得不到休息,会影响其修复。同时,夜宵长时间停滞在胃中,促使胃液不正常分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

### 肝脏受损

23点至次日3点,是肝脏最佳排毒时段,如肝脏得不到休息,会引起肝脏血流相对不足,已受损的肝细胞难以修复并加剧恶化。肝脏是人体最大的代谢器官,肝脏受到损伤,全身健康都将受到威胁。

### 增加患癌风险

机体免疫因子多在睡觉时形成,长时间熬夜会导致免疫力降低,出现疲劳、精神不振,易感冒、易过敏也会不期而至。免疫力是人体对抗癌症的天然屏障,免疫力降低会使癌症发病率升高。多项研究证实,熬夜与乳腺癌、结肠癌等疾病风险的提升存在紧密联系。

对于一些特殊人群来说,熬夜还有其他危害。比如:

女性长期熬夜会导致月经紊乱;

儿童长期熬夜会影响生长激素的分泌,导致一系列成长问题;

肠胃不好、有肝病的人熬夜,会加重病情,病情严重还会反过来影响睡眠质量,导致肠胃、肝脏健康进一步恶化。

## 实用:熬夜后如何减少伤害

疲劳过度、睡眠不足很容易导致昏昏沉沉,做事提不起精神。此时,立刻恢复体力是重中之重。

《生命时报》综合美国“奥普拉生活网”研究,让多位美国权威专家为你“熬夜后恢复体力”支招。

### 7点整闹铃一响就起床

美国斯坦福大学睡眠研究中心临床专家查德·罗奥弗博士表示,失眠者最大的错误就是早上赖床,以保证8小时睡眠。

其实,早上睡懒觉容易推迟生物钟,使晚上更难入睡,造成恶性循环。

建议即使晚上睡得很晚,早上也要按时起床,然后通过午睡来补充睡眠。

### 7点10分到窗边站一会儿

美国宾夕法尼亚大学睡眠与循

环神经生物学研究中心专家迈克尔·格兰德纳博士表示,早晨的阳光有助于身体校准生物钟。

建议起床后,将窗户打开,在窗边享受一下阳光,清爽的空气还会使人瞬间精神。冬天太阳升起的较晚,早上不妨将房间灯全部打开,以弥补阳光的不足。

### 7点半闻闻咖啡香

美国斯坦福大学睡眠医学研究中心精神病学与行为科学教授艾莉森·西伯恩博士表示,咖啡因有助于提神醒脑。即使不爱喝咖啡的人,闻咖啡香气也可提高警觉度。

### 8点整喝杯水,吃早餐

早晨醒来后喝一杯水,可提高警觉度,消除疲劳感。醒后1小时左右吃早餐,最好是燕麦片加点葡萄干,可提高能量,让脑子更好使。

### 12点整吃清淡午餐

感觉身体疲劳时,不宜大量进食午餐,最好以清淡为主,否则容易导致餐后昏昏欲睡的感觉。

### 13点半午睡半小时

有句谚语叫:“一夜不睡,十夜不醒”。意思是说如果一晚上不睡觉,就是再睡上十夜,也不能把损失补回来。

专家建议,熬夜后最好的补救措施就是睡觉,除了正常的夜间休息,还要“见缝插针”地午睡。年轻人用2~3天,40岁以上的人用5天左右身体就能恢复。

### 15点散步10分钟

很多人感觉此时是一天中体能的低谷。美国加州大学心理学家罗伯特·萨耶博士完成的一项研究发现,此时散步10分钟可提高身体能量,至少能保持两小时浑身有劲,其效果比吃一块糖更好。

### 16点做做深呼吸

感觉疲劳时,深呼吸有助于缓解压力,还能促进肺部排出浊气,增加肺活量和血液携氧量,加快血液循环。

### 17点半下班少开车

美国斯坦福大学睡眠医学研究中心睡眠专家拉斐尔·佩拉尤博士表示,对疲劳、睡眠不足的人而言,这个时间开车危险最大。

由于缺少睡眠,开车走的又是熟路,大脑很容易处于“关闭”模式,导致车祸危险大大增加。

### 20点至22点控制娱乐时间

睡觉前2小时,通常身体会再次兴奋,这时应该尽量放松,不要接触过于刺激的电视节目、游戏等。

改变熬夜的习惯要从年轻时开始养成,平时工作要提高效率,工作尽量白天完成,晚上工作会让大脑始终处在高速运转状态,不利于早睡。

娱乐要有分寸,偶尔放纵和熬夜,问题不大,周末尽量选择健康的放松方式,比如打球、郊游等。

此外,睡前别看恐怖片、别玩游戏,还要避免剧烈运动,以免太兴奋影响睡眠。就寝时间也不要拖得太晚,每天都比前一天早20分钟上床,逐渐改掉拖延、晚睡的习惯。

(来源:人民网-生命时报)

## 上夜班,更要管好健康

采访专家:东南大学附属中大医院健康管理中心主任 朱欣佚

由于工作性质的不同以及工作任务的变化,许多人不得不上夜班。这样,他们的生活规律被打破,变成了“昼伏夜出”的夜班工作者。常见职业人群很多,如作家、记者、演员、警察、设计师、夜班出租车司机、夜班护士、巡夜保安、24小时便利店店员、全日医疗陪护等。那么,夜班工作对人体有无影响,怎样保证他们的安全和健康呢?《生命时报》记者采访了东南大学附属中大医院健康管理中心主任朱欣佚。



## 上夜班六大伤害

朱欣佚主任认为,经常上夜班对人体有害,主要体现在以下几个方面。

**视力疲劳。**对于夜班族来说,长期处在非自然灯光下,容易出现视力疲劳等,尤其是夜班时常对着监视器、显示屏工作,对眼睛伤害就更大了。

**消化系统疾病。**夜班让饮食习惯发生变化。白天睡觉,晚上加班,饿了就吃点冷食或泡面,长期下去对肠胃非常不利。另外,爱吃零食消磨时间,无形中加重了胃肠道负担。为了提神,有的人还喜欢喝咖啡或吃辛辣刺激食物,容易导致消化不良、慢性胃炎甚至诱发胃溃疡及消化道肿瘤。

**神经系统受损。**上夜班严重影响人的睡眠质量,虽然白天和黑夜时长基本一样,但是白天环境嘈杂而夜晚安静,而且白天睡觉也很容易受到家人的干扰。长期上夜班,还会造成记忆力减退、反应迟钝、情绪波动等。

**干扰内分泌免疫系统。**长期夜班还会引起激素水平紊乱,激素失调还会导致免疫力减退,患病几率增加,感冒发烧几率增加,容易出现反复口腔溃疡,且病症持续时间较长,比较难痊愈。另外,恶性肿瘤发病率超过正常人。长期上夜班的女性患癌几率增加,因为上夜班导致生活节奏紊乱,机体内分泌失调,影响女性的排卵周期,自然引起月经不规律等,女性的子宫肌瘤、乳腺癌等大都是由于雌孕激素的分泌异常导致的。

**影响心血管系统。**长期睡眠不足似乎是罹患高血压的一个重要致病因素。心血管疾病与睡眠障碍确实有关。上夜班经常吸烟的人不在少数,这类人血管功能也比较差,容易出现血管痉挛,导致心梗发作。

**不利于运动系统健康。**上夜班的人常久坐,白天为了补觉,也不出门,晒不到太阳,也不爱运动,容易导致骨质流失,对骨骼肌肉都有影响,还会导致骨质疏松。

## 做好保健,从饮食运动入手

由于工作需要,上夜班无法避免,如何做好保健工作,将损害减到最低呢?

要从饮食、运动两方面入手。先规律饮食,做到定时定量,并注意补充一些营养。晚餐时多吃富含B族维生素的食物,包括叶酸、烟碱酸、维生素B6、维生素B12等,它们不仅参与新陈代谢,提供能量,保护神经组织细胞,对安定神经、舒缓焦虑也有助益。还应适当多补充些含维生素A较多的食物,如动物肝脏、蛋黄、鱼子等,蔬菜、黄豆、蕃茄、胡萝卜、红辣椒含有较多胡萝卜素,也可在体内转化为维生素A,对视力有帮助。

夜班时少吃甜食。有人认为吃甜食可以补充热量,其实甜食是夜班人群的饮食大忌。晚餐后或上夜班时,不要吃太多甜食,高糖虽有高热量,刚开始让人兴奋,却会消耗B族维生素,导致反效果,也容易引起肥胖问题。

另外,在充分休息的同时要进行适量的户外锻炼,同时也是一种减压方式,有助于身体健康和精神愉悦。

## 家人应包容,单位要关爱

作为家人,尤其是爱人要多理解夜班人群的孤独和不容易,要创造良好的休息环境,保持居室安静,拉下窗帘减少透光,并有意识配合夜班人群的作息时间。

膳食安排上,应增加一些营养丰富可口的饭菜,并督促他们多吃些富含动物蛋白和植物蛋白的食物,如瘦肉、鱼虾、蛋类及豆制品、蔬菜等。平时监督夜班族在充分休息的情况下多锻炼,多去户外走一走。

作为单位,应对上夜班者的管理更人性化。单位还要重视安排体检,与不上夜班的员工相比,尤其要注意夜班员工视力、激素水平、骨密度的监测,还可增加心理压力测试。

(崔玉艳)