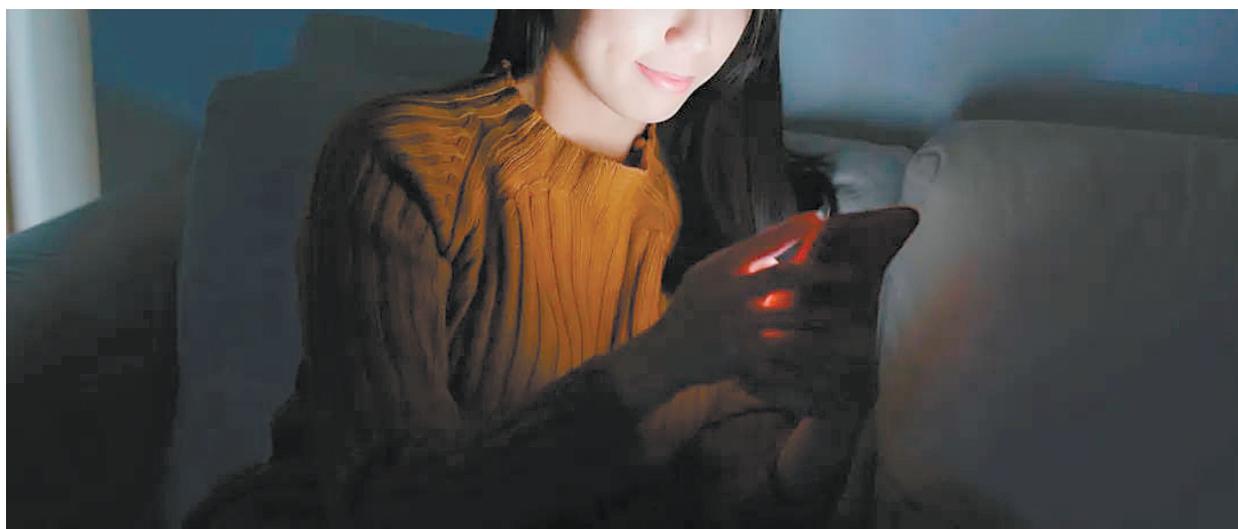


冬天熬夜 比其他季节伤害更大

对于现代人来说,熬夜似乎不可避免。加班、追剧,甚至只是因为舍不得睡,每一个熬夜的人,都有自己醒着的理由。

中国睡眠研究会发布的《2024年中国居民睡眠白皮书》显示,我国居民平均入睡时间为凌晨0时1分,28%的人群夜间睡眠时长不足6小时。

但很多人可能不知道,冬天熬夜带来的损伤,比其他季节更大。《生命时报》邀请专家解读,推荐3个方法减轻熬夜带来的伤害。



冬天熬夜,比其他季节伤害更大

《黄帝内经》中提到,冬三月早卧晚起,必待阳光,指的是冬季三个月应睡得早、起得晚,等太阳升起后再起床。古人为什么这样提倡呢?

熬夜削弱御寒能力

按照我国传统医学的理论,冬天人体的阳气原本就弱,而深夜到凌晨这段时间又是一天中阳气最弱、最寒冷的时段。

早睡应该是顺应季节变换的做法,如果这个时候不睡觉,即使穿再多

衣服,人体都很难抵挡寒邪入侵。

冬季早睡晚起还能躲避深夜严寒,防止寒气挫伤阳气,减少感冒。

熬夜损伤免疫力

猫冬这个词,指的是藏好饮食起居。目的是藏精纳气,保存体力,增强自身免疫力,这样才能在春天万物复苏、各种病菌蠢蠢欲动时,更好地抵御外邪侵袭。

中老年人最好晚上9时左右入睡,早晨太阳出来了再起床,这样做既

能保证充足睡眠,又有利于阳气潜藏、阴精积蓄。

日本诺贝尔奖得主山中伸弥的一项研究发现,夜晚人的抗压能力下降,防御系统处于低谷。当受到外界紧张性刺激后,身体系统难以及时做出有效反应,发生意外的概率会增加。

由此,他提醒:生活中要遵守生物钟规律,合理安排作息,尤其是冬天晚上不要熬夜,早睡早起,否则容易生病。

熬夜后做3件事恢复精力

从时间上来说,晚上11时到早上6时是最佳睡眠时间,尤其是晚上11时到次日3时,深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12时就属于熬夜,越晚睡对身体伤害越大。

熬夜后,身体会遭受多重煎熬:

各种紊乱:肠胃功能紊乱,胆汁、胰岛素分泌紊乱,消化性溃疡、胰腺炎、糖尿病等的患病风险增加。

激素分泌减少:甲状腺激素、性激素、褪黑素分泌过低,引起皮肤状态变差、早衰,女性还会增加卵巢囊肿、子宫肌瘤、乳腺增生等妇科疾病风险。

心血管疾病:熬夜使心血管病发病风险增加5倍以上,会增加冠心病、心绞痛、血管痉挛、心律失常、心衰、高血压等一系列疾病的发病风险。

大脑认知障碍:睡眠时间不足会导致健忘、恍惚、难以集中精神等问题,还会造成认知功能损伤。

情绪问题:长期熬夜的人往往有情绪敏感等各种情绪问题,更容易悲伤或愤怒。

如果熬夜无法避免,建议通过3种方式减轻伤害、恢复精力:

洗热水澡、补觉

有些人在熬夜后不易睡着,但还是建议躺在床上休息。因为人躺卧时,代谢会减缓,从而避免身体透支。

如果实在没有大段时间补觉,一定要安排午觉,其他时间有空就眯一会,哪怕10分钟也有效。

熬夜后可以洗个热水澡,既解乏又能帮助快速进入深睡眠。

做舒缓运动

白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适量运动。

上夜班期间,每隔半小时起身活动一下,踮踮脚,做几个金鸡独立、深蹲,几分钟即可。

此外,八段锦、太极拳等舒缓运动也有助缓解疲劳。

早餐补够营养

熬夜后,早餐的营养补充最重要。尽量吃富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如藕粉、低脂牛奶泡麦片、绿色蔬菜、水果等,少吃高糖、高盐、油炸食物。

由于脂肪积累都在晚上,夜间工作时如果很饿,可少量进食清淡食物,不饿则尽量别吃。

两个汤疗方 减少熬夜损害

针对偶尔熬夜后如何调补正气、保养身体,中国中医科学院广安门医院呼吸科主任医师李光照给出两个汤疗小方:

生姜大枣汤

将比例约为1:3的生姜和红枣切片,放入沸水中煮一剂浓浓的红枣汤,

冬季服下有利提神醒脑、健脾温胃、祛除风寒,增强人体免疫力。

人参汤

将10克左右的人参切片,放入沸水中煮半小时以上,以提高人参的药性。熬夜后,喝人参汤能够益气养血、养心安神,帮助人体调节正气。

此外,补气药可能会干扰肠道菌群正常功能,影响维生素吸收。

喝人参汤时,可遵医嘱配合服用复合B族维生素,能够清热解毒,缓解食用人参后的上火症状。

(来源:生命时报 微信公众号《冬天熬夜,比其他季节伤害更大》)

10个睡眠误区 你踩坑了么

人生三分之一的时间都是在睡眠中度过的,高质量睡眠可以修复身体、消除疲劳,提升免疫力。睡眠如此重要,但人们的认知里对睡眠似乎存在很多误区,来看看都有哪些?一图带您了解。

一、人人都需要睡够八个小时

实际上,不同年龄阶段的人群对睡眠时间的需求是不同的,而且每个人的睡眠需求也存在个体差异,重要的是睡眠质量而非单纯的时长,只要能保证白天精力充沛即可。



二、平时睡不够,周末多补觉

长期在周末“补觉”会打乱人体原有的生物钟,导致新陈代谢紊乱,反而可能引起慢性失眠。

三、睡前饮酒有助于睡眠

虽然饮酒可能帮助人更快入睡,但酒精会干扰正常的睡眠周期,导致半夜频繁醒来,减少深度睡眠时间,长期使用还可能导致酒精依赖。

四、打呼噜意味着睡得香

打呼噜可能是上气道狭窄的信号,严重时可能导致睡眠呼吸暂停,影响睡眠质量。

五、睡前玩手机

电子产品发出的蓝光会使大脑更加兴奋,影响入睡时间和睡眠质量。



六、闹钟响后再睡一会儿

这种做法可能会导致睡眠周期被打断,影响睡眠质量。

七、睡得越久越健康

成年人的睡眠时间7-9小时最适合,睡太久和睡太少都不利于健康,睡眠质量比时间更重要。

八、睡眠可以先透支

睡眠没有信用卡机制,提前透支身体导致的不良后果是后期无法弥补的。

九、卧室越暖和越好

保持卧室的凉爽舒适,更能改善睡眠。卧室温度太暖或者太冷,都不利于睡眠。

十、安眠药治愈失眠,可以天天吃

安眠药带来的睡眠并不能代替真正的人体自然睡眠,不能治愈睡眠障碍,且存在长期服用依赖成瘾的危险。

(来源:健康金华 微信公众号《10个睡眠误区,你踩坑了么,请速速查看》)