

如何将熬夜伤害降到最低



俞霞 制图

从健康的角度来讲,最好不要经常熬夜。但在不得不熬夜时,事先、事后做好准备和保护,至少可以把熬夜对身体的损害降到最低。那么熬夜有怎样的危害呢?怎样才能减少对身体的伤害呢?

本报综合报道

熬夜对身体的7大严重伤害

伤害一 耳聩耳鸣。睡眠不足易造成内耳供血不足,伤害听力,长期熬夜可能导致耳聋。

伤害二 肥胖。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。

伤害三 皮肤受损。皮肤在晚10—11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、黑斑等问题。

伤害四 记忆力下降。熬夜

者的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会出现没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝等。时间长了,还会出现神经衰弱、失眠等问题。

伤害五 肠胃危机。人的胃黏膜上皮细胞平均2—3天就要更新一次,并且一般是在夜间进行的。如果夜间进餐,胃肠道得不到休息,会影响其修复过程。同时,夜宵长时间停滞在胃中,促使胃液的大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃

黏膜糜烂、溃疡。

伤害六 免疫力下降。经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况,人体的免疫力会跟着下降,感冒、过敏等就会不期而至地找到你头上。

伤害七 心脏病风险。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。

熬夜的人在第二天都会感觉浑身乏力,提不起精神,有技巧地熬夜,可将伤害降到最低。

【健康课堂】

提神补水喝红茶。咖啡虽然提神,但也容易引起失眠,还会消耗体内B族维生素,反而使人更容易累。熬夜的时候最好喝红茶,如云南滇红、福建闽红、安徽祁红等,一般用4克左右的茶叶冲泡一壶即可。如果是长期熬夜的人,可以经常服用一剂简单易做的滋补良方:取西洋参、枸杞子、黄芪各10克,作为一天量,煎水喝,可起到益气滋阴、清热降火、消除疲劳、增强免疫力的作用。此外,在感到疲倦难熬时,不妨先休息半小时,或隔半小时做做深呼吸。不仅可以增加大脑供氧量,还能驱走睡意,使头脑保持清醒。

护眼吃个水果餐。晚上加班常会用眼过度,出现眼睛疼痛、干涩、发胀等问题,导致暂时性的视力下降,甚至使人患上干眼症。熬夜时,最好每工作45分钟左右休息10分钟,做做眼保健操,并适当吃些水果,如芒果、橙子、胡萝卜等富含维生素A的橙

黄色果蔬,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。施明副主任说,蓝莓、车厘子尤其适宜熬夜食用,除了能保护眼睛,其含有的抗氧化物质还能提神、防止疲劳。

补觉别忘要午睡。但是补觉不能完全缓解熬夜对身体的危害。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。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。但是研究发现补觉不能缓解熬夜对身体的危害,我国传统医学强调的天人合一,也包含着按照自然规律进行作息养生,这也是获得健康长寿的一个重要方法。所以“补觉”只是万不得已的做法,只限于短时间睡眠缺乏。还是应该养成良好习惯,按照人的生理周期在合适的时间安然入睡。



■ 资讯

肢端肥大医疗救助在沪启动

本报讯 由中国健康促进基金会主办,联合全国多家垂体瘤中心共同实施的“肢端肥大症医疗救助暨规范诊疗公益活动捐赠活动”在沪启动。针对目前国内肢端肥大症发病率逐渐增加且就诊率低、就诊不及时等问题,中国健康促进基金会以及肢端肥大症医疗专家等,分别就相关问题进行了说明。本次A+ Action肢端肥大症规范诊疗公益活动通过开展

药品捐赠、免费检查、疾病知识普及等活动,提高患者对疾病认知水平,以实际行动帮助贫困患者。受捐者患者须提供收入证明,并且无药物使用不良反应、过敏反应、不属于不适用范围。目前,中国健康促进基金会将和全国多家医疗单位展开合作,已向确诊为肢端肥大症的贫困低收入患者进行捐赠。活动预计将在2015年6月结束。

十花汤填补功能饮料市场空白

本报讯 近年来,饮品市场回归健康的诉求日益明显。近日,以“消食化油”为卖点的十花汤深度携手分众传媒,面向国内大中城市展开宣传“攻势”。十花汤创始人及董事长钱毅介绍,以莱菔子、葛根、山楂、麦芽等“药食同源”的植物元素为配方,结合科技手段,主打“去油腻”概念的十花汤有效填补了目前功能型饮料市场的空白。分众传媒董事长江南春也认为,饮料作为饮食行业的重要一环,多年

来各种概念几乎已被说到极致,唯独“去油腻”的诉求,一直没有被深度发掘,十花汤的市场定位打得十分精准,这也使其具备了引领细分市场的充分潜力。业内认为,分众这样的生活空间型媒体不仅可以通过植入生活空间确保消费者看到企业广告,而且通过这样的渠道型媒体,捕捉到消费者比广告更无聊的时间和空间,切入进去成为了消费者生活的一个组成部分,这两点对于成长型企业尤为重要。

研究称每年百万儿童患肺结核

本报讯 美国研究人员日前发表一篇研究报告指出,全球每年大约有100万儿童患肺结核,还首次量化披露每年有3.2万名儿童患上难以治愈的多重抗药性肺结核。

世界卫生组织估计,2012年全球有超过860万人染上肺结核,130人死于这种疾病;大约50万人染上更危险的抗药性肺结核。世卫组织估计,2015年之前恐有多至200万人感染抗药性肺结核。

我国仅19%慢性乙肝患者接受正规治疗

青年报记者 顾金华

本报讯 中国当前有近3000万慢性乙肝患者,其中只有19%的患者在接受正规的抗病毒治疗。在我国每年近28万人死于肝硬化、肝癌等肝脏相关疾病,中国新发和死亡肝癌患者数量占全球一半以上,其中多数是因为病毒性肝炎而导致。

记者日前从第24届亚太肝病学会(APASL)年会获悉,10年来我国乙肝防治成绩斐然,但是在预防肝硬化和肝癌仍是防治挑战。一项迄今全球最大规模的临床实践研究结果显示,坚持使用强效低耐药抗病毒治疗药物博路定(恩替卡韦)5年后,有85%的患者达到乙肝病毒控制在不可测水平。

市阳光康复中心联合SMG开展关爱活动

青年报记者 顾金华

本报讯 日前,SMG康复志愿者服务队来到上海市阳光康复中心,与该中心的青年志愿者服务队一起举行志愿者活动。志愿者们用创新的服务形式为正在该中心进行康复的病友们提供社会融合服务。

活动现场,志愿者们将荧屏热播节目以互动游戏的形式呈现给病友们“激烈的“弈棋耍大牌”现场激战正酣,只见场上参赛的

专心致志、全情投入,场外的目不转睛、全神贯注……本次活动为出行困难的病友们带来了娱乐和资讯,带来了欢笑和自信,也带来了志愿者们如阳光般温暖真挚的关爱,让病友们在笑语中,感受到了社会的浓浓关怀。

阳光康复中心希望通过持续开展这类服务,为患者们带去更多关爱,也希望社会更多地关注残障人群的生活和康复现状,帮助他们尽早摆脱病痛、重拾信心,重新融入社会。