

冬季熬夜 伤害远超其他季

冬三月早卧晚起,必待阳光

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……每一个深夜的人,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点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。《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。古人为什么要这样提倡?为此,专家予以解读并推荐了3个方法减轻熬夜带来的伤害。

A·伤害

- ① **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。
- ② **熬夜会损伤免疫力**
“猫冬”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点左右入睡,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。因此,山中伸弥提醒: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。

- ③ **身体遭受多重煎熬**
就时间上而言,晚上11点到早上6点是最佳睡眠时间,尤其是晚上11点到次日3点,深度睡眠都集中在这个时段。过了晚上12点就属于熬夜,越晚睡对身体伤害越大。
 - 一是出现各种紊乱: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。
 - 二是激素分泌减少: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。
 - 三是诱发心血管疾病:熬夜使心血管疾病发病风险增加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。
 - 四是大脑认知障碍: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。
 - 五是情绪问题: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。

B·弥补

- ① **洗热水澡补觉**
有些人在熬夜后不易睡着,但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。
- ② **常做舒缓运动**
白天补觉后,精力充沛的情况下,可以适当运动。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。
- ③ **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、低脂牛奶燕麦片、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,不饿则尽量少吃。

C·药疗

- ① **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。

② **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。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。

据生命时报



冬天洗澡有讲究 这4点要注意

“冬天洗完澡皮肤又干又痒,腿上还有红疹”“天冷爱洗热水澡,可洗完又胸闷难受”……冬天洗澡,要注意些啥?

A·4种洗澡方式不可取

- 1. **多久洗一次更好?** 在北方地区,冬季每周洗澡1~2次即可。南方地区或喜欢运动的人,可以隔一天洗一次。老人,特别是乏脂性湿疹的老人2~3周洗一次。频率太高冬季气温低、温差大,皮肤容易出现粗糙、起皮屑等现象。

- 2. **洗多长时间更佳?** 冬天洗澡,一般淋浴5~10分钟足够,泡澡最好不要超过20分钟。特别是本身有心血管疾病的人群,更不建议长时间泡澡。长时间待在浴室封闭的环境里,容易喘不过气。同时,洗澡时间太大会对皮肤表面起保护作用的皮脂膜造成影响,长此以往,没问题的皮肤也可能洗出问题。
- 3. **水温多少度更好?** 冬季洗澡,水温接近人体体温37~38℃左右为好,一般不超过40℃。水温太高易导致血管扩张,使心脏、脑部血液供应减少,有基础疾病的人甚至还可能诱发心律失常、猝死。
- 4. **为啥冬天少搓澡?** 冬季少搓澡,减轻皮肤2~4周搓一次澡即可。力度要轻,以皮肤不发红、不疼痛为准。搓澡力度太大会破坏皮肤屏障功能,加速水分流失,造成敏感、干痒,也更容易被细菌感染。搓澡时最好不要使用搓澡巾,尤其不建议用纤维材质的搓澡巾用力搓澡,可以用毛巾代替搓澡巾。

B·4个小时千万别洗澡

- 1. **高热状态下** 发高烧时,体表的水分在蒸发时会带走部分热量,如果患者正处于体温上升期,可能会加重症状。此外,洗澡会导致血管扩张、心率加快,加重高烧引起的乏力、心悸、头晕等症状。
- 2. **空腹或饱餐后** 饭后不要马上洗澡,如果饱餐后立即洗澡,消化道的血流量就相对减少,消化液分泌减少,会导致消化不良,也可能加重心脏负担。此外,饭后马上洗澡可能会引起低血糖,甚至出现虚脱、晕倒等症状。饱餐和空腹情况下,都不建议洗澡,最好在饭后一小时再洗澡。
- 3. **喝酒后** 酒精会抑制肝脏的功能活动,有碍于糖原释放。洗澡时,机体对葡萄糖的消耗增多,因此,酒后洗澡可能会出现头晕、无力、低血糖等情况。
- 4. **过度疲劳或体力透支时** 长时间体力活动或剧烈运动后,血液循环处于活跃状态,立刻洗澡会加重心脏和血管负担,体质差的人还有致命危险。长时

间脑力活动时,大脑对血液需求量非常大,如果立刻去洗澡,血液会向体表皮肤转移,可能造成大脑供血量迅速降低,导致晕厥。

焦点

早上洗澡好还是晚上好?

“早上洗澡灭阳气,晚上洗澡生湿气”,这种说法有依据吗?医生表示,早上毛孔处于打开状态,阳气不足的人洗冷水澡会影响肌表阳气,导致寒邪从肌表入侵。晚上若洗澡后,不及时擦干身体和头发,在潮湿或低温环境中,可能增加湿气侵入的风险。医生提醒,“灭阳气”和“生湿气”其实与什么时候洗澡的关系并不大,而是没有做好保暖,或没有及时把身体擦干导致。一是要及时、充分擦干身体,包括脚,最好用毛巾把脚趾缝间的水分也擦干;二是刚洗完澡时,人会兴奋一些,不容易马上睡着,所以晚上洗澡尽量不要选择临睡前。

据央视新闻

呵护心灵 构筑健康防线

儿童青少年心理健康科普公益活动成功举办

12月26日,在重庆市社会科学界联合会、重庆市妇女联合会指导下,由重庆市九龙坡区妇女联合会、陆军第九五八医院、重庆市九龙坡区石坪桥街道横街社区承办,重庆晨报作为媒体支持的儿童青少年心理健康科普公益活动在横街社区成功举办。此次公益活动吸引了近40名家家长积极参与。现场氛围热烈,家长们的提问和讨论深入而具体。儿童青少年心理健康,构筑防线是关键,家长多了解一些相关知识和应对举措,才能够更好地守护孩子健康成长。

文/黄珊珊

良好的心理健康有助于儿童青少年形成健康的人格特质,提高学习能力和适应能力,增强自信心和自尊心,从而更好地应对生活中的挑战。”

陈霞主任分享道。

结婚启事

李俊生与胡静女士于2024年12月28日(农历壬戌年十一月廿八日)正式结为夫妻,愿百年好合,共赴白头之约。特此公告,亦作留念。

遗失声明

重庆市市政建设开发总公司物业服务分公司遗失1994年7月29日核发的营业执照正本,统一社会信用代码:91500103MA61K91349,声明作废。

重庆市人力资源和社会保险局公告

重庆市人力资源和社会保险局公告:2024年12月28日,本局受理了... (text continues with details of the announcement)

中城两江印二期项目交付公告

中城两江印二期项目二期主楼,由重庆两江印房地产开发有限公司开发建设... (text continues with details of the announcement)

重庆市小梁家街道办事处(行政处理决定)送达公告

重庆市小梁家街道办事处(行政处理决定)送达公告:2024年12月28日,本街道向... (text continues with details of the announcement)

声明

本人于2024年12月28日,先后为重庆两江印房地产开发有限公司、重庆两江印房地产开发有限公司、重庆两江印房地产开发有限公司、重庆两江印房地产开发有限公司... (text continues with details of the announcement)