



晚睡晚起但我睡够八小时
是不是就不算熬夜了?

每到放假的时候,我们的耳边可能充斥着这些声音:晚上10点“怎么还不睡觉?”早上7点“怎么还不起床?”以及经常性的“熬夜不好……”这让我们非常困扰,如果自己凌晨两点睡觉,但是第二天10点起床,也保证了八个小时睡眠,这算不算是熬夜呢?



熬夜的定义你知道吗

首先,毋庸置疑的是睡眠时间不足就是熬夜;第二点,要了解熬夜,我们首先要走近一个从小听到大的名词:生物钟。生物钟是生物体生命活动的内在节律性,由生物体内的时间结构所决定,控制我们体内的一系列身体机能,包括体温、困倦、饥饿、内分泌激素等等,它告诉我们什么时候该睡觉什么时候该醒来。熬夜便是人与生物钟做出的一番激烈斗争——晚上生物钟提醒我们睡觉时不去睡觉,早上生物钟提醒我们该醒来时醒不了。由此可见,熬夜也可能是打破生物钟,睡眠不规律。综上所述,熬夜有两个方面:睡眠时间不足、睡眠不规律。

在之前搞的一项实验里,科学家将身体状况基本相同人群分成三组,第一组人每天晚上睡觉白天工作,第二组人每天白天睡觉晚上工作,第三组人一会白天睡觉一会晚上睡觉,过了一段时间,结果表明,前两组人的身体状况基本相同,而第三组人的身体健康大大降低了。

是什么让你每天都晚睡晚起

睡眠专家表示,如果真的能保证每天都晚睡晚起的话,理论上是不算熬夜的。作为学生党,这真的可以实现



吗?显然不能,原因请看下面:

- 1.尽管现在处于寒假阶段,我们可以晚睡晚起,可是开学将继续“早八”我们将面临着“倒时差”的厄运,每天晚睡晚起显然是不现实的,就算周六周日没有课可以晚睡,但是这样打破了睡眠周期规律,长此以往就会对身体造成危害。
2.在光线充足的环境下睡眠,会影响褪黑素分泌、打乱生物钟、影响眼睛健康和钙的吸收。
3.自律因素。扪心自问,真的可以做到自己设定的睡觉的时间点时就果断放下手机,早上闹铃一响立刻起床吗?结果是在工作日,我们看似很“忙”,一天下来自己的时间被学习工作挤得满满当当,到了晚上,面对一天的辛劳,手机似乎就成了最大的馈赠与抚慰,不甘心就这样放下手机睡觉,第二天又是被工作学习满满支配,好像不刷手机就是没有自己的时间,生活就这样“恶性循环”……实际上,手机并不能给我们实质上的满足感,相反甚至可能带来“空虚”。

熬夜有这八大危害

睡眠专家提醒,经常熬夜对人体的危害是非常大的,主要包括以下8个方面:

- 1.免疫系统紊乱
持续熬夜会导致重要免疫细胞减少,免疫力下降,更容易被病毒和细菌侵害。
2.记忆力下降
为什么有时候会感觉到“越熬夜越精神?”因为在熬夜时,大脑里面的纹状体会分泌多巴胺,从而产生这种错觉。但之后就会发现,上课注意力下降,背单词背不进去,注意力下降,这是因为大脑里负责临时记忆的海马体内存满了,拒绝接受新的知识,导致学习能力大幅度下降。
3.激素分泌失调
对于男生来讲,熬夜减少了睾酮分泌,导致精子数量和质量都受损;对于女生来讲,卵泡释放激素会下降约20%,导致月经周期异常,生育能力低下。
4.心血管系统受损
因为熬夜时一直保持清醒状态,血液需求量较大,心脏也要保持这种“清醒”状态,加大供血量,跳动加快,心肌细胞负担加大,血压升高,保持血液运输,心脏起搏可能发生故障,人体甚至猝死。
5.耳聋耳鸣
睡眠不足易造成内耳供血不足,伤害听力,长此以往可能导致耳聋。
6.肠胃危机
人的胃黏膜上皮细胞平均23天就要更新一次,并且一般是在夜里进行的,而熬夜的人可能经常吃夜宵,这会

使得胃肠道得不到休息,影响其修复过程。同时,夜宵长时间停滞在胃中,促使胃液大量分泌,对胃黏膜造成刺激,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

- 7.皮肤受损
长期熬夜会使得皮肤干燥,产生过多的氧自由基,加速皮肤细胞老化。
8.黑眼圈
眼睑部皮肤很薄,皮下毛细血管以及眼轮匝肌的颜色很容易透过皮肤显露。正常情况下,血液将氧气等营养物质输送到眼部,同时带走代谢废物,完成正常的血液循环;而熬夜时,自主神经障碍,血液回流受阻,局部血液循环障碍,淤积的血液使血管颜色加深,透过眼睑皮肤看起来呈现粉红色甚至蓝紫色,这便是血管型眶周色素沉淀(血管性黑眼圈)。

如何科学熬夜和补觉

熬夜对身体不利,但对于现在大多数人群来说,晚睡已经养成习惯。不少人会在熬夜后用尽各种方法补救,那如何科学熬夜和补觉呢?

- 1.熬夜前充足睡眠:在熬夜工作学习前,最好睡满一整个睡眠周期(90~120分钟),可以借助褪黑素的帮助(不超过1毫克,睡前1~2小时使用)。
2.熬夜时适度小睡保持清醒:小睡20~30分钟,不要超过这个时间(否则会适得其反)。
3.及时洗漱:不要因为熬夜熬得太晚懒得洗漱,这样会导致油脂积累,从而引起脱发、长痘症。
4.积极补充营养物质:补充B族维生素(熬夜消耗能量较多,导致腺苷积累较多,抑制大脑活动。而B族维生素是合成乙酰辅酶的关键,乙酰辅酶参与转化腺苷为ATP补充能量)、花青素、鱼油等保护大脑的补充剂;熬夜后的第二个早上如果食欲不振的话可以适当吃一些清淡的早餐,不要空腹睡觉。
5.熬夜后补充优质睡眠的技巧:卧室选择深色不透光窗帘,温度保持在18~20摄氏度左右,睡前一个小时不使用电子设备(蓝光,不要对手机形成依赖),上床前放松自己(洗热水澡、泡脚)。
6.关于恢复生物钟:增加户外运动、光疗、规律锻炼、褪黑素。

睡眠专家表示,补觉并不能真正弥补缺失的睡眠,我们如果可以通过自律的方式来避免熬夜的情况下,可以尝试心理暗示,告诉自己“今天就到这里,我很满足(罗列一下自己今天的小成就)”,这样会有一种幸福的获得感。 据科普中国

吃得太好太精细,小心诱发大肠癌

几天前,47岁的王女士和她77岁的母亲一起出院了。回想这一个月的经历,她庆幸又后怕:多亏听了医生的劝,及时检查,把肠子里的癌变切除了。

一个月前,王女士的母亲因为排便次数增多来到了宁波市医疗中心李惠利医院结直肠外科就诊。接诊的鲁俊医生了解到,老人出现这种症状已有一个月左右。大肠癌的三大症状是大便形状改变、排便习惯改变,大便出血,其中排便习惯改变就包括排便次数增多。因此,鲁俊为王女士的母亲安排了肠镜检查。果不其然,检查结果显示老人的直肠上有较大的肿块,而在肿块上方长满了葡萄般成串的肉息肉。

鲁俊表示,肠息肉和大肠癌之间关系密切,肠息肉癌变的风险较高,一般情况下建议切除治疗。更令他担忧的是,王女士的母亲呈现多发性息肉,而这一息肉类型往往具有家族遗传性,所以他建议陪同前来的女儿也做个肠镜检查。3天后,王女士的肠镜报告结果显示也是多发性肠息肉,而且息肉部位涉及较多——降结肠和升结肠部位都有大小不一的息肉。最终病理诊断结果证实了医生的推测:王女士结肠部位的息肉诊断为腺瘤,她母亲直肠部位的肿块也确诊为腺瘤,母女两人都需要通过手术切除。

半个月前,母女二人同一天上了手术台,结直肠外科主任崔巍为她们做了腹腔镜下的大肠癌根治术。事后王女士直呼

自己还算幸运,被及时发现。“王女士母女俩的肠息肉在医学上叫家族性腺瘤性息肉病。”鲁俊解释,顾名思义这种息肉具有家族遗传性,而且癌变风险高。他建议一旦发现有多发性息肉,直系三代都需要定期体检做肠镜,以便早发现早治疗。

鲁俊透露,大肠癌的发病率正在逐年升高,在宁波市医疗中心李惠利医院每年大肠癌手术超过860台。“大肠癌既有基因遗传的因素,也不可忽视后天环境的影响。越来越多的肠癌被发现,除了医学水平提升检查手段丰富这一因素外,更多的还是和人们的饮食结构和生活习惯改变相关。”他表示,吃得太好是导致大肠癌的一大因素:

- 1.吃得太过精细,粗纤维摄入量减少,不利于肠道的蠕动。
2.高脂高糖的饮食,影响血糖和甘油三酯的水平,这些因素可直接或通过胰岛素等多种激素间接作用于大肠上皮细胞,促进癌变,诱发大肠癌。
3.摄入太多的红肉,比如牛肉、猪肉等,红肉中较高的血红素铁已被证明可通过刺激内源性致癌亚硝基化合物的形成来促进结直肠癌的发生。此外还有吸烟、喝酒等不良习惯,也使得大肠癌的发生率不断升高。

鲁俊建议,日常生活中要均衡饮食,保证新鲜果蔬的摄入,尽量低脂低糖饮食,避免大量进食油腻的、高糖的、辛辣的或者是腌制食物,要戒烟限酒。 据宁波晚报

刊登 13018333716
热线 15023163856

重庆仲裁委员会公告
重庆仲裁委员会公告
重庆仲裁委员会公告

拍卖公告
受委托,我公司定于2024年6月26日14时在
重庆市沙坪坝区渝南路39号庆泰大厦会议室以
下述房产的公开拍卖。1.万州区白鹤
支路38号9单元20-1房产,建筑面积130.92㎡,挂
牌价39.406万元,保证金4万元;2.万州区文化里1
号2-302房产60%份额,建筑面积52.09㎡,挂牌价
4.012万元,保证金1万元;3.万州区文德街15号2-
201房产60%份额,建筑面积50.04㎡,挂牌价5.02
万元,保证金1万元;4.北碚区月牙村24-7-4房产,
建筑面积62.27㎡,挂牌价18.18万元,保证金2万
元。
报名时间:自2024年6月11日至2024年6月
24日法定工作时间(9:00-17:00)
在公同内(2024
年6月11日至2024年6月24日)交纳竞买保证金到
重庆新前源置业有限公司(竞买保证金截止时间为2024年6
月24日24时,以到账时间为准),并于2024年6月
26日12时前凭竞买保证金支付凭证原件及有效身
份证件至重庆市沙坪坝区渝南路39号庆泰大厦会议
室办理竞买登记手续方可取得竞买人资格,逾期不
办。
保证金:成交价的10%收取,交易服务费:按
成交价的1%收取(不足1000元按1000元收取)。
咨询电话:023-65659099 15722044382 刘老师
地址:北碚区中和镇国际商务有限公司 2024年6月11日

寻亲启事
我辖区内一居民称:她父亲于2010年2月16
日在铜梁县县城医院旁边
捡到一女婴,包里有留有一
女婴的出生日期证明:
2010年2月14日下午3
点27分出生,除此之外没
留下任何物件,小孩身
上无任何标记,小孩今年
14岁。有知情人请联系:
023-68162110

中国体育彩票排列5
第24152期开奖公告
本期开奖号码:9 3 6 4 8

中国体育彩票超级大乐透
第24066期开奖公告
本期开奖号码:13 19 20 24 25+06 07

重庆市体育彩票管理中心
2024年6月10日