男子长期熬夜导致脑膜炎，智力大幅倒退

熬出来的脑子危机重重

近日，一男子长期熬夜导致脑膜炎，智力大幅倒退的新闻引起大众关注。熬夜对大脑到底有多大影响？记者采访了重庆市人民医院神经中心主任医师蔡敏。

熬夜可能导致哪些凶险的心脑急症？蔡敏介绍，长期熬夜是对心脑血管系统的持续性打击。它绝不仅仅是导致脑膜炎这么简单，更是一系列心脑急症的“催化剂”。

脑卒中是最需要警惕的急症。熬夜会导致血压升高，因为夜间本该是血压的“低谷期”，熬夜却让血压持续处于高位，增加脑血管压力。

长期熬夜还可能导致心律失常，加速血管的老化和硬化，为血栓形成埋下隐患。熬夜时，身体处于应激状态，分泌大量肾上腺素等压力激素，导致心率增快、血压升高，极大地增加了心脏的负担，可能诱发冠状动脉斑块破裂，形成血栓，堵塞血管，引发致命的心肌梗死。

对于有癫痫潜在病灶或既往史的患者，熬夜、睡眠不足是导致癫痫发作的最强诱因之一。因为它打破了大脑皮层的兴奋与抑制平衡，容易引发异常放电。

除了熬夜，还有哪些习惯和行为可能导致病毒性脑膜炎？

病毒性脑膜炎，本质是病毒通过各种途径进入人体，突破血脑屏障，入侵并感染了脑膜。除了众所周知的熬夜会导致免疫力下降，让病毒有机可乘之外，以下这些习惯和行为也同样危险。

持续过度劳累与精神压力。这和熬夜的危害类似，是免疫系统的“头号杀手”。长期处于“高压锅”状态，身体的防御力量会被大大削弱，平时可能与我们和平共处的病毒（如疱疹病毒、肠道病毒等）就会乘虚而入。

不注重个人卫生。特别是饭前便后、接触公共物品后，很多导致脑膜炎的病毒是通过“粪–口”途径传播的。

病毒还可能通过呼吸道分泌物（如咳嗽、打喷嚏的飞沫）或口腔分泌物传播。随意共用餐具、水杯，都可能增加感染风险。

季节交替时不注意防护，不注意保暖、在人群密集处不戴口罩，都会增加感染原始病毒的风险。

长期偏食、减肥导致营养不良，特别是蛋白质和多种维生素摄入不足，会直接影响免疫细胞的活力和数量，削弱抵御病毒的能力。

吸烟与过量饮酒都会使身体整体抗病能力下降，增加患病风险。

如何避免病毒性脑膜炎的发生？蔡敏提醒，生活中要规律作息，保证睡眠，均衡营养，适度锻炼，缓解压力，注意卫生。

上游新闻-重庆晨报记者　石亨

［新闻多一点］

这3个信号是身体在拉警报

熬夜不是“小习惯”，而是在给大脑埋“定时炸弹”。如果出现这3个信号，那是身体在拉警报。

1.炸裂式头痛，吃止痛药也没用

普通疲劳性头痛休息后会缓解，而病毒性脑膜炎的头痛是“进行性加重”的，从钝痛发展为炸裂样剧痛，止痛药效果甚微，还可能伴随颈部僵硬（低头时下巴碰不到胸口）。

2.喷射性呕吐+意识模糊，不是“肠胃不适”

病毒刺激脑膜会引发颅内压急剧升高，导致“喷射性呕吐”（不是恶心后的呕吐，而是突然喷出），同时伴随语无伦次、记忆力骤降。这些都是中枢神经系统崩溃的明确信号，必须立刻叫救护车。

3.持续发热+精神萎靡，别当“小感冒”硬扛

病毒性脑膜炎的发热可能持续不退，且患者会出现明显的嗜睡、精神萎靡，甚至抽搐。如果熬夜后出现这些症状，别犹豫，马上去医院做腰椎穿刺（脑脊液检测是确诊金标准）。

别用熬夜换“未来”，因为“未来”可能永远不会来！

我们总以为“年轻就是资本”，把熬夜当成“奋斗的勋章”，却忘了身体的每一次警报，都是在倒计时。

奶茶“续命”、久坐熬夜？小心患上糖尿病

职场人注意啦！你每天赖以“续命”的奶茶和夜宵，可能正在将你推向“职场糖尿病”的怀抱。

据国际糖尿病联盟统计，全球近4.12亿人患糖尿病，其中七成处于职场年龄，他们在繁忙工作之余，还要应对血糖波动带来的麻烦。

针对“职场糖尿病”话题，记者采访了重庆医科大学附属第一医院内分泌内科主任医师汪志红教授。她根据多年临床经验总结出5个“职场糖尿病”高危习惯，提醒职场人士要特别注意。

“职场糖尿病”高危习惯

1.含糖饮料续命　汪教授接诊的90后、00后患者群体中，爱喝含糖饮料的患者比例非常高。一项研究发现：每天喝480毫升的含人工甜味剂饮料，糖尿病风险增加11%。而且，运动无法完全抵消甜饮料造成的伤害。

她提醒职场人，根据世界卫生组织建议，每日添加糖摄入量应低于总热量的10%（约50克），若进一步降至5%（约25克）更有益健康。

2.晚饭迟，爱夜宵　职场人喜欢在下班后约好友小聚，或者在加班后用一顿大餐奖励自己。

汪教授提醒，晚餐吃得晚，或钟情于夜宵，都对血糖很不友好。建议晚上7点之前吃最后一餐，最好在睡前4小时内不吃东西，这样更有助于降低2型糖尿病的发病率。

3.爱吃油炸食品　在油炸过程中，食物会吸附大量油脂，热量骤增。例如，100克土豆约55千卡，油炸后变成薯条，热量可升至300千卡以上。长期吃油炸食物，易导致体重增加，加重胰岛素抵抗，影响血糖控制。

汪教授建议，普通人要少吃油炸食品，成年人每天摄入烹调油最好在25克至30克。糖尿病患者则应尽量避免油炸食品。

4.爱熬夜，睡眠不足　汪教授接诊过一些这样的患者：平时饮食很注意，低糖低油，却偏偏确诊糖尿病。仔细再问，发现患者有长期熬夜工作、看手机的习惯。

她提醒，糖尿病的发生与睡眠也密切相关，睡眠时间短会直接导致细胞胰岛素敏感性受损等，从而增加2型糖尿病风险。建议大家每天睡眠能至少保证7个小时。

5.爱久坐，少运动　许多职场人经常“长”在工位上，一坐就是一整天，下班后就瘫倒在沙发上不爱运动。这种“懒”是导致糖尿病的一个重要原因。

有研究显示，每天久坐不动时间超过6小时的人，与每天久坐不动时间不超2小时的人相比，患糖尿病等12种慢性病的风险增加26.7%。

规律运动可改善胰岛素敏感性、控制体重、降低血糖水平。建议职场人减少久坐、增加日常运动量，如每天快走30分钟，每周游泳1–2次，每周坚持跑步、深蹲、平板支撑等。

3种方法判断是否患糖尿病

汪教授介绍，糖尿病典型症状是“三多一少”，即多饮、多食、多尿、体重减轻。需要注意的是，三分之二的糖尿病患者没有典型症状，因此需要借助临床检查来诊断。临床诊断有以下3种方法：

1.空腹血糖诊断。健康人群空腹血糖的正常范围是3.9mmol/L至6.1mmol/L。至少8小时未进食，空腹血糖（FPG）≥7.0mmol/L可诊断为糖尿病。

2.随机血糖诊断。任意时间的血糖检测结果≥11.1mmol/L，可诊断为糖尿病。

3.口服葡萄糖耐量试验（OGTT）诊断。口服75克无水葡萄糖溶于水后，2小时血糖≥11.1mmol/L可诊断为糖尿病。

汪教授还提醒，肥胖、吸烟等，也是糖尿病的高危因素。建议大家控制体重和戒烟，管住嘴、迈开腿，保持健康生活习惯。**据重庆广电-第1眼**

男子猛灌6瓶功能饮料中毒！这样喝才安全

近日，深圳男子因连喝6瓶功能饮料导致急性咖啡因中毒登上热搜。功能饮料怎么喝才安全？记者特邀重庆医药高等专科学校附属第一医院临床营养科主任陈红，给你带来必须了解的饮用干货。

咖啡因是功能性饮料中起主要作用的营养成分，其主要是作为中枢神经系统的兴奋剂发挥改善思维活动、振奋精神、消除疲劳，从而达到提高工作效率的作用。此外，还具有刺激胃酸分泌、增加血葡萄糖和游离脂肪酸等作用。

但摄入过量后，可导致呼吸加快、心动过速、血压升高甚至惊厥，以及失眠、烦躁、消化道不适等不良反应。此次该男子就是因为一次性摄入过多导致中毒出现严重的不良反应。

对于有胃肠道疾病，如消化性溃疡，以及伴有高血压、冠心病的心血管疾病患者、失眠人群等不宜饮用含有咖啡因的功能性饮料，此外儿童、孕妇以及乳母等特殊人群也不宜食用。

目前市场上功能性饮料种类繁多，除咖啡因外，还包括牛磺酸、肌醇、复合维生素等，如常见的咖啡、茶以及其他功能性类饮料。

已有的研究证实，成人每日摄入中等剂量的咖啡因200–300mg是安全的。我国食品添加剂的使用标准明确规定每升饮料中咖啡因的最大添加剂量不超过150mg。由此估算，500ml一瓶的功能性饮料中咖啡因含量约75mg，参考安全剂量标准，每日饮用的量不宜超过两瓶，尤其不能一次性摄入过多。

咖啡因在体内吸收迅速，食用后1小时内就能到达全身各组织，在体内代谢也相对较快，其血浆半衰期为3–4小时。因此对于长期熬夜、工作强度较大、或者喜欢喝功能性饮料的人群而言，如果确实要持续饮用最好间隔至少4小时，当然还是需要严格控制总量。　上游新闻-重庆晨报记者　何艳

刊登 13018333716
热线 15023163856

◆梁宇桐身份证号500106200401291610遗失作废
◆遗失重庆昌隆发农副产品有限公司公章5002379843290作废
◆遗失城口县汇曦蛋鸡养殖专业合作社公章5002297007463声明作废
◆遗失重庆市合川区卫生健康委员会2024年10月16日发布的医师执业证中医专业编号24150011700020B声明作废
◆遗失巫山县龙溪镇马岭村股份经济合作联合社公章编号5002379822887，财务章编号5002379822888声明作废
◆遗失重庆双林房屋修缮有限公司公章一枚，编号5002300513339作废
◆遗失重庆木足区铁山镇中心小学工会委员会2014年6月12日在重庆农村商业银行大足支行铁山分理处基本户开户许可证税务号J6530048006502声明作废

遗失声明
云阳县地质环境监测站工会（统一社会信用代码：81500235MC0840453XB）遗失工会法人资格证书正副本（NO：5002035–20809067），声明该证书遗失作废。

竞争性比选结果公示
重庆公共交通运营有限公司西部公共交通分公司于2025年11月19日召开竞争性比选评审会，经评审：2025年电脑采购项目确定重庆知星科技有限公司为第一候选供应商；2025年投影仪采购项目确定重庆正对正科技有限公司为第一候选供应商；自公告之日起三日内如有异议与审法部联系，电话：65450776，逾期不受理。

◆遗失重庆重胜机械设备租赁有限公司印章法人名章一枚，编号5001150001871作废
◆付渝遗失军官证，证号：1075759，声明作废
◆遗失重庆市长佑生活服务有限公司公章编号5001021033382财务专用章编号5001021033383法人名章关清林编号5001021033384作废
◆遗失重庆超界健身管理有限责任公司公章一枚（编号5003830095470），声明作废。
◆何森善遗失渝中区交通街21号6–1房屋租约证，计租面积36.42平方米，声明作废

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
渝北区洛果熊水果经营店（个体工商户）、吴锋：本委受理刘敏、李凤玲、杨勇岸与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2026）第78–80号）。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年1月12日上午9时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆江鼎制药有限公司：本委受理胡林与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字（2025）第4830号），因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年1月12日下午14时在重庆市渝北区桂圆大道10号劳动人事争议仲裁院206（仲裁二庭）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆辰驰建设工程有限公司：本委受理的田兴与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第3615号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂圆大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。如不服本裁决，可在公告期满后十五日内到有管辖权的基层人民法院起诉，逾期未起诉的，本裁决书发生法律效力。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年11月19日，本局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号中通快递查获涉案卷烟：南京（炫赫门）2.0条，共计1个品种，数量：2.0条。请物主于本公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理（电话：023–56181132），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年11月19日

重庆市云阳县烟草专卖局关于案件调查处理的公告
2025年11月18日，我局在重庆市云阳县双江街道迎宾大道886号申通快递查获涉案卷烟：中华（双中支）10条、中华（细支）10条、芙蓉王（硬）10条、南京（雨花石）10条、白沙（硬细支和天下）7条。请物主于本公告发布之日起60日内到云阳县烟草专卖局接受调查处理（电话：023–56163001），若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市云阳县烟草专卖局 2025年11月18日

询价公告
重庆驿满新能源科技有限公司就办公类信息设备耗材及低耗品采购项目进行询价。欢迎各单位前来报价，报价截止时间：2025年11月24日17:00时；地址：重庆市两江新区豫州堂号5楼512，联系人：郑老师，联系电话17384796471；报价资料（资料须加盖单位公章）：营业执照、市场询价报价函及信誉承诺书（格式咨询郑老师），可现场提交或邮寄报价资料。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

公告
李红建设有限公司：黄伟刚于2025年10月31日向我局提交工伤认定申请，在申请中称：黄伟刚在你公司承接的“轨道交通24号线一期商贸城站项目”从事我施工作，于2025年5月14日受伤。因无法向你单位送达海岸人社伤险举字（2025）580号工伤认定限期举证通知书，现依法向你单位公告送达。自本公告发布之日起，经过30日即视为送达。如你单位认为其伤残鉴定结论工伤认定决定，你单位须承担举证不能的责任。
重庆市南岸区人力资源和社会保障局

重庆市沙坪坝区烟草专卖局公告
2025年10月27日，我局在重庆市沙坪坝区陈家桥街道至德路6号附17号查获卷烟，品种有苏烟（五星红杉树）2.0条等1个品种共计2条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到（地址：重庆市沙坪坝区烟草专卖局，联系人：闫小兵（22000652038），邓甚（22000652024），联系电话：65602965）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年10月28日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆速芯半导体有限公司：本委受理的李孝波与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第4104号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂圆大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆双聚时刻网络技术有限公司：本委受理的梁兆虎与你单位劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定向你单位公告送达渝北劳人仲案字（2025）第4196号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书（地址重庆市渝北区桂圆大道10号仲裁院209室），逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

遗失声明
重庆竞豪商贸有限公司不慎遗失公章一枚，编号：91500107762686141D，声明作废。

遗失环明（上海）国际船务代理有限公司重庆分公司的中国银行重庆江北支行现金支票一张，公司账号11446774140支票号10405012 03409752声明作废

采购公告
重庆公共交通运营有限公司北部公共交通分公司线路标识标牌采购项目将进行竞争性比选，比选文件的答询及获取截止时间：2025年11月24日下午17:00，地址：重庆公共交通运营有限公司北部公共交通分公司营运生产部（重庆市两江新区同熙路91号附1号）

遗失重庆电子政务电子印章管理有限公司印章法人名章一枚，编号5001150001871作废
◆付渝遗失军官证，证号：1075759，声明作废
◆遗失重庆市长佑生活服务有限公司公章编号5001021033382财务专用章编号5001021033383法人名章关清林编号5001021033384作废
◆遗失重庆超界健身管理有限责任公司公章一枚（编号5003830095470），声明作废。
◆何森善遗失渝中区交通街21号6–1房屋租约证，计租面积36.42平方米，声明作废

遗失重庆市南岸区南山街道放牛村竹林冈村民小组在重庆农商行南岸支行文峰分理处账户账号0605010120010000123遗失开户许可证证号J6530045003101声明作废
遗失重庆市南岸区南山街道放牛村老狗子村民小组在重庆农商行南岸支行文峰分理处账户账号0605010120010000222遗失开户许可证证号J6530145042901声明作废
遗失重庆市南岸区南山街道放牛村古佛村民小组在重庆农商行南岸支行文峰分理处账户（账号0605010120010000271）遗失开户许可证证号J6530145032501声明作废

遗失声明
遗失中国联合网络通信有限公司重庆市分公司2018年4月28日开具给重庆迅跑科技有限责任公司的保证金收据，金额¥20000.00元（大写：人民币贰万元整），声明作废，该保证金收据不再作为退保证金的依据。

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
注销公告：经丰君县永诚益康环保工程有限公司（统一社会信用代码91500230MA5UEARD56）股东会研究决议，本公司拟将注销。根据《公司法》规定在登报之日起45日内，请相关债权债务人到本公司办理债权债务清偿手续。特此公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会 2025年11月20日

遗失重庆必胜清洁有限公司公章（编号5001078110862）声明作废
遗失重庆雷仕缘商贸有公司公章（编号5001078203646）声明作废
遗失重庆嘉力环保设备有限公司公章（编号5001078048630）声明作废