

# 熬夜族

别把健康丢了

虽然已至深夜，可仍然不肯睡去，明知第二天起来会昏昏沉沉、身体疲乏，却还继续上网、看电视、打游戏、手机社交，一直熬到凌晨一两点甚至更晚才睡觉……熬夜，作为一种不健康的生活方式，已经成为一些人的生活习惯。熬夜背后潜伏着多少健康危机？我们又该如何远离它可能对身心健康造成的不良影响呢？

## 1 明知熬夜对健康不利，却欲罢不能

30岁的王先生出现晚上入睡困难，白天身体疲乏的情况已有5年之久。前一段时间，症状加重的他到医院就诊。经医生了解，王先生过去睡不着时，躺在床上看书、看报、看电视到午夜12点就能睡着。但最近两年，他习惯了在床上看手机、玩游戏，睡得越来越晚，每天到深夜两三点才能入睡，中午要补觉两个小时。前一段时间，工作压力大又遇到烦心的事情导致他几乎整夜睡不着，早上只好强打着精神起床上班。这让王先生感到精力不足，头昏脑涨，工作效率低。

从询问中，医生得知王先生的母亲有失眠病史，所以他失眠的素质因素（遗传因素）加上近来的压力是失眠加重的诱因。而上床后一些习惯，是失眠的维持因素。这些因素

导致王先生无论多困，一上床就会精神，反而无法入睡。王先生明知熬夜不利于健康，却已经养成了晚睡的习惯，欲罢不能，自觉自己患上了“晚睡强迫症”。

在医生看来，王先生除了失眠以外，还存在睡眠时相延迟综合征的问题。对此，医生在帮助王先生改善睡眠环境的同时，建议他要养成良好的睡眠习惯，上床不再看电视、玩手机，如果需要看，则不在卧室中，去书房或客厅；不困不上床，困了再上床，上床半小时还难以入睡则起床离开卧室，有困意时再上床；上床后可以做一点放松训练；周末不赖床，按时睡觉起床……经过2个月的调理，王先生重新找回了能睡个好觉的“爽劲”。

## 2 熬夜可能会付出多大健康代价？

熬夜已经成为一部分人群的生活标签，尤其是一些年轻人习惯夜里上网、看电视、打游戏、手机社交等，甚至熬到凌晨一两点才睡觉。熬夜这一不健康的生活方式，会对人体健康带来不利的影响，尤其造成睡眠不足。神经科内科专家顾平教授表示，如果无法保证充足的睡眠，就难以消除疲劳，恢复体力，保持各脏器功能正常运转。

顾平特别提醒，熬夜背后潜伏着以下多重危机：

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑、皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

皱纹增多、白天精神萎靡等现象；

熬夜还会影响孩子身体的正常发育。

因此，应该避免熬夜，按时睡觉，以免对

身心健康造成不良影响。

熬夜会导致人体生理机能紊乱，免疫力

下降，容易引发高血压、高血脂、糖尿病、心脏病等多种疾病；

熬夜会使人变得急躁、恐惧、紧张、精神

烦躁、焦虑不安、注意力不集中、记忆力下降等，严重时可出现幻觉、妄想等精神障碍；

长期熬夜还会使人内分泌紊乱，导致衰

老加速，出现面色无光、皮肤晦暗、干涩、色斑

</