

熬夜族

别把健康弄丢了

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

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。神经内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



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。

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。

3 告别熬夜 需做综合调整

经常熬夜者,要想彻底告别熬夜,重获健康睡眠,应当在饮食起居、心理调整、睡眠环境等方面注意哪些细节?顾平教授给出了以下综合建议:

▲晚上应该放下白天工作、学习的包袱。饭后散步,睡前可以听听轻松的音乐、洗个温水澡、做深呼吸和简单的肢体伸展运动,都能放松心情,促进睡眠。若思考当日所做的事情或次日应做的事情,应该在上床前处理完。睡前2小时可以进行30分钟的有氧运动,不过,千万注意不要在临睡前运动。

▲避免恋床。无睡意时不上床,夜间醒后人入睡困难时,尽量避免久卧床上,特别不要在床上思考问题。目的都是为了避免“卧床”与“不眠”形成条件反射。如果躺着实在睡不着的话,也别在床上干熬着。可以起来到书房或客厅做做放松的事比如看看书报,听听音乐,直到觉得疲倦为止,但要避免太过于兴奋。

▲有睡意再上床,而不是去床上等觉。对于容易失眠的人来说,应在有睡意的时候才上床,早早上床的结果往往是“欲速则不达”,只会加重心理压力。

▲自我调节,平衡心态。不要太计较睡眠的量,不需要硬性延长睡眠时间,不要为偶尔的失眠而增加心理负担。睡眠是否质量好,以“精力与体力”恢复为标准,一味赖在床上,全部是浅睡眠,无助于提高睡眠质量,对人体反而无益。

▲可适量多吃点起到安眠作用的食物,比如牛奶、大枣、莲子、核桃、蜂蜜、苹果等。晚饭喝点小米粥也有助于睡眠。少吃富含油脂的食物,适量多吃可以调节神经的食物。

▲饮食最好清淡些,避免太油腻,多吃易于消化的食物,补足水分、盐分和维生素。

▲注意环境温度,不宜过冷或过热。

4 夏日安眠 远离多个不利因素

如果晚餐选择不对,很可能造成在漫漫夏夜辗转反侧。哪些食物会“偷”走睡眠呢?

(1)胀气食物:有些食物在消化过程中会产生较多气体,从而妨碍正常睡眠。

(2)辛辣食物:辣椒、大蒜及洋葱等辛辣的食物,会造成某些人胃部灼热或消化不良,从而干扰睡眠。

(3)油腻食物:晚餐过于油腻或进食太多高脂肪食物,会加重肠、胃、肝、胆和胰腺的工作负担,刺激神经中枢,让它一直处于工作状态,从而导致失眠。

顾平建议,夏季要睡好觉可注意以下几方面:

睡前开风扇、空调要科学,避免温度过低或者直吹身体。夏季室内要保持合适的温度。晚餐避免吃辛辣、油腻的食物,避免饮酒,不要吃得太过饱或喝太多的水。晚餐避免食用大量的豆类、玉米等食物。晚餐后避免喝咖啡、茶、可乐饮料和含酒精饮料。不要空腹睡觉。

避免午睡太长。午觉时间根据夜晚的睡眠状态及上午工作的劳累程度而定,一般不宜过长,以半小时到一小时左右为宜。

白天避免坐着或趴着打盹,避免用手当枕头,否则醒后容易出现头昏、眼花、耳鸣等脑供血不足的症状,时间长了还可引发脊柱变形、腰肌劳损等。手当枕头的睡姿还会压迫神经,使双臂、双手发麻刺痛。

避免裸胸露腹睡觉。

避免睡前剧烈活动。

避免睡前心烦想事,思虑过度,睡前应当尽量保持心情平静,放下负担。

避免在床上看书看报看电视,有睡意时再上床。

(刘伟)