

# 一觉睡十几个小时损害健康

健康悦读  
JIAN KANG YUE DU

平时工作忙,经常加班到深夜,好不容易盼来了周末,为了补回睡眠,他们常常一觉睡上一二十个小时……时下,“睡眠骆驼”的生活方式在年轻人中流行起来,平时不睡觉,周末睡懒觉,似乎成了一种时尚。然而合肥市第二人民医院神经内科主任医师徐文安提醒,长期如此,可能会使生物钟紊乱,导致睡眠障碍、降低身体免疫力,损害肝肾功能,甚至严重影响身体健康。

朱沛炎 记者 胡敬东

## 加班狂人通宵不睡

陈先生是一家软件公司的业务主管,回想起以前当业务员的日子,真是苦不堪言。由于工作压力大,为了增加业务量,他常常向睡眠借时间,几乎每天都自觉加班。每天的睡觉时间平均不到6小时,甚至有过多夜彻夜不眠,通宵赶工。那时对他来说,最幸福的日子,就是在休息日关掉手机,蒙头大睡,一觉能持续近20个小时。去年,陈先生被公司提升成业务主管,终于有时间好好休息了,可他却发现,自己的睡眠已经大不如从前了,“想睡,但就是睡不着,翻来覆去都能折腾到凌晨,睡眠质量还特别差。”

## “骆驼睡眠”严重损害身体健康

据徐主任介绍,现在的年轻人平时睡得晚,周末睡不醒的现象不在少数。他们对于睡眠就像是又渴又饿的骆驼,为了解决睡眠不足,希望通过一次长觉来储存能量,因此被称为“睡眠骆驼”。“骆驼族”主要是城市白领和时尚的年轻人,他们从事的行业普遍具有较高的知识含量、较复杂的职业技能、较高的收入等特点。因为工作强度、生活习惯等问题,日复一夜地缺乏睡眠。一到周末或者假期,连续睡上十几至二十个小时,一方面弥补本周的睡眠,另一方面也为下次熬夜再做准备。

徐主任提醒,医学实践证明,成人

每晚睡眠少于7小时,就会使精神集中度下降近三成,工作质量也随之下降。成人每天应保证7~8个小时的睡觉时间,“骆驼式”的补偿性睡眠,对于缓解身体疲劳有一定作用,但长期下来就会造成慢性失眠、损害肝肾功能、破坏新陈代谢、免疫力下降。他建议年轻人应积极调整作息时间,正常工作时间内进一步提高效率,减少不必要的时间消耗,尽量保证充足睡眠,保持机体平衡。同时,专家建议,熬夜后在饮食上应及时补充鱼、肉、蛋等高蛋白食物,白天多吃豆浆、稀饭等易消化的流质食物和碳水化合物食物。另外,熬夜易使眼睛疲劳,可多吃些动物肝脏、牛奶补充维生素A以保护视力。

## “地包天”变脸获新生

星报讯(苏洁 记者 胡敬东)今年20岁的小王从发育以后就患有严重的颌面部畸形,脸中部凹陷、上颌骨发育不足,俗称“地包天”。

几经辗转,小王来到合肥市第一人民医院,该院口腔颌面外科专家陈传俊博士经过术前X先头影测量、计算机分析诊断,确认小王属于下颌骨发育过度伴有上颌骨发育不足,需要做上颌骨截

断前移同时做下颌骨矢状截骨后退,经术前效果预测及正规的模型外科,确定了完善的手术方案。手术后,小王对现在的面型十分满意,几乎是获得了一次新生。

据陈传俊主任介绍,随着生活水平的不断提高,越来越多的人想拥有理想的面容。通过正颌外科手术可以矫治的面部畸形有:“地包天”、“超长脸”、

“斜脸”、“龅牙”、“宽腮”、“高颧骨”、“小下巴”等等,对于那些伴有颌骨畸形的严重错颌,仅通过牙齿移动的正畸治疗,无法改变面部外形,尤其是颌骨发育已停止的成人患者,唯一的治疗途径就是通过正颌手术,从而取得完善的咬合关系、正常的颌骨位置,达到恢复口腔颌面的生理功能、改善面容的治疗目的。

## 为生命抢险,心脏里装“感应”门

星报讯(宣海洋 戴睿 记者 胡敬东)今年33岁的郑先生,身高178cm,体重却只有55kg。原来郑先生患有心脏的先天房间隔缺损,自出生时就发现有心脏杂音,但一直没有重视,身体一直比较瘦弱。最近半年,郑先生每当活动时就会有心慌气短的症状,后来渐渐加重。医生告诉他,因为病情拖延太久,已经引发了重度的肺动脉

高压,长时间的心脏畸形已导致肺动脉压力不断增高,肺血管出现严重病变,心脏即将失去代偿功能,如果任由病情发展不进行手术,发展为艾森曼格综合征,可以说就是心血管疾病中的癌症。

在安医大二附院,郑先生找到了一线希望。经过对病例的反复会诊,该院心胸外科石开虎主任决定抓住最后的

手术时机,为患者争取生存的希望。为了避免术后出现肺动脉压力过高而猝死,手术采用了先进的“单向活瓣补片房间隔成形术”,在患者体内安装了一扇单向阀门,在肺动脉压力过高时开放,可以精密调控左右心房间的分流,帮助患者度过术后危险期。手术经过2个小时顺利完成,经过一周的恢复,郑先生已顺利出院。

## 更年期减肥,没有那么难



女人到了更年期所产生的体重改变不可避免,但如何去应对这样的变化却有多种选择。美国加州大学洛杉矶分校营养中心副主任苏珊·鲍尔曼博士用其最新研究向所有正在或者将要经历更年期增重烦恼的女性表明:更年期减重,其实没有那么难!

### 谁偷走了我的好身材

据苏珊博士介绍,更年期发胖的原因有多种,其中一点则来源于雌激素。雌激素能促成下半身的脂肪囤积,在臀部和大腿储存热量。这些热量用来确保女性拥有足够的能量用以维持妊娠和哺乳。然而,随着更年期的临近,这些囤积在下半身的脂肪不再被需要。但为了维持体内激素平衡,人体试图保留任何可以存留的脂肪,因为体内脂肪能够产生雌激素,并释放到血液中。正是这一连串的反应,使得更年期女性的腰围一路飞涨。

### 多种方法健康减肥

令人欣慰的是,更年期的女性还是

有许多的方法可以用来控制体重。健康饮食和适量运动同样是实现和维持健康体重的重要法宝。

**怎么吃:**对于需要减肥的人,高营养低热量的食物是最佳选择。水果、蔬菜、瘦肉以及脱脂乳制品永远是健康的饮食,它们可以提供人体所需能量。

**怎样运动:**没有一项健康的减肥能离开运动。苏珊博士建议,女性可以做的最好运动之一是力量训练。而且,更年期期间,女性在适应身体的变化时会产生一定的不适应感,定期的锻炼也能够使她们感觉到健康和强壮,让她们更有勇气面对这些改变。

## 不良姿势 让皮肤变松弛

弯腰弓背坐出“游泳圈”怎么舒服就怎么坐,中间地段易形成“游泳圈”,多余的脂肪在腰、腹部堆积。脂肪堆积,身体发胖,不仅仅是因为吃得多,动得少,还有可能是姿势不对,特别是整天坐在办公室的人。

经常低头皮肤变松弛 经常低头伏案书写,颈部皮肤容易松弛,出现双下巴,两腮线条模糊,与颈部出现连肉。颈部放松后仰,脖子后面会出现很深的颈纹,脂肪在颈和肩的交界处堆积,出现一个大肉团。

## 加湿器里 加点“料”可防病

1.取金银花、菊花、白芷、藿香各适量,加水煎煮,取药汁适量,用清水稀释后,加入加湿器中,关闭门窗,使水蒸气弥漫房间,中药的清热解毒、芳香通窍作用对干燥性鼻炎、咽炎很有好处。

2.选用清热解毒口服液、双黄连口服液,用水稀释后,加入加湿器中,可缓解咽喉肿痛、鼻腔干燥等症状。

3.在加湿器的水中滴几滴风油精,具有清热、通窍、滋润的作用。

## 运动健身 选双合适的鞋

健身时脚下的鞋要选择好。应穿合脚的、弹性较好的鞋,可以选跑步鞋、综合运动鞋等。不同运动对于运动鞋的避震、防滑、弯折性能都有不同的要求。

**跑步:**运动鞋要轻,吸震力强,前脚掌位置要有弹性,以配合跑的动作。

**网球:**这是有较多停、扭动作的运动,运动鞋的防滑性能要好。

**篮球:**撞击与跳跃多,须重视运动鞋的避震功能,穿较高帮型的运动鞋,可给予关节更好的保护,减少扭伤脚踝的机会。

**羽毛球等室内运动:**走动要灵活,应选择较轻和柔软性高的运动鞋,较重的鞋子会加重脚部的疲劳。

## 专家解读 中药泡脚有宜忌

网络上开始流传一种泡脚药方:即艾叶+红花,一些患者开始效仿,可是因此去就医的却不少,多是高血压病患,用该药方泡脚后,感到头晕,血压波动也较大。

专家认为艾叶和红花均有温经、散寒、活血、通络的作用,高血压患者用此方泡脚,易发生缺血,引发头晕。

高血压患者适合使用菊花、枸杞子、桑叶枝、丹参等与冰片少许煎药泡脚。体质弱的女性,如痛经、月经不调、脸色发紫的,可以用艾叶泡脚。气虚的中老年人,可选用党参、黄芪、白术等补气药。需要活血补肾的中老年人,可选择当归、赤芍、红花、川断等。泡脚时各药取15~20克,用砂锅煎煮,然后将煎好的药液去渣倒进桶里,再加入热水,每天浸泡30分钟。

需要注意的是,中药泡脚不要用金属盆和塑料盆,否则药液有效成分会损失。皮肤有新的破损、伤口时要暂停使用中药泡脚。另外,中药泡脚只能起辅助治疗作用,但不要当治病方法,以免耽误病情。