



每晚平均睡7~8小时的人,寿命最长; 而每晚平均睡4小时以下的人,80%是短寿者

聚焦全民健康大处方: “夜猫子”玩的是命

中国医师协会发布的《2016中国睡眠指数》显示,23%以上的中国人有熬夜习惯,特别是一部分“夜猫子”,夜越深,精神头越足,他们可能会选择上网聊天、看影视剧、打游戏或者通宵KTV等。

有专家指出,因熬夜长期不吃早餐会增加患胃溃疡、胆结石和心血管疾病的风险。

熬夜对女性身体损害更大。经常熬夜的女性,如护士、空乘人员等,罹患乳腺癌的风险是正常人的1.5倍,而且上夜班次数越多,患癌症的风险越大。

儿童经常熬夜会影响智力发育和生长发育。

美国抗癌协会的研究表明,每晚平均睡7~8小时的人寿命最长;每晚平均睡眠少于7~8小时的人,寿命递减;而每晚平均睡4小时以下的人,80%是短寿者。此外,熬夜还会增加患心脏病、糖尿病、抑郁症、肥胖和中风的风险。



1、“夜猫子”越来越多

23%以上的中国人有熬夜的习惯。国际上把因使用电子产品而耽误睡眠或睡眠过浅的现象称为“垃圾睡眠”。



2、熬夜增加患病风险

熬夜会打破睡眠规律,使整个机体的运作节奏发生改变,由此产生一系列健康隐患,引发各类疾病甚至导致猝死。

3、熬夜损伤要及时修复

最好不要连续熬夜超过3天;熬夜超过3天以上,务必停止熬夜1天。如果必须熬夜上班,建议晚饭少吃一点。

从中医角度看,人体应与自然界的规律相适应,该睡就应当睡,熬夜会打乱人体昼夜规律,损害人体机能。

专家建议,因工作等原因需要熬夜,最好不要连续熬夜超过3天;熬夜超过3天以上,务必停止熬夜1天;熬夜结束时,应适当做深呼吸,放松身心。如果必须熬夜上班,建议晚饭少吃一点,这样,熬夜过程中即使吃东西补充能量,也不至于糖分、脂肪等在体内过度累积导致肥胖。



延伸阅读

怎样一夜安眠

要想一夜安眠,有什么好法子?专家给出几条建议:

- 一、坚决不睡懒觉。
- 二、睡前别看电子设备。
- 三、卧室温度要降下来。
- 四、晚饭早点吃。
- 五、定期运动。
- 六、不要数羊。
- 七、听音乐。
- 八、定期换床垫。
- 九、慎用助眠药物。

据新华社



照顾心智残疾子女 年老父母力不从心 ■ 04版

网瘾不再是年轻人专利 银发一族玩手机也疯狂 ■ 05版

她用手中的花儿 为白血病患者筹款 ■ 06版