

凌晨2点睡,上午10点起床

## 只要睡够8小时就不算熬夜?



在快节奏的现代生活中,熬夜成了许多人的生活现状。尤其是夏天,很多人习惯晚睡晚起,放暑假的孩子更是玩游戏到深夜。有人认为,如果凌晨2点进入梦乡,然后一觉睡到上午10点,也睡够了8小时。这样做算不算熬夜,到底几点睡觉不算熬夜,如何减缓熬夜对身体的伤害,记者就此采访了市中医医院肝病科主任医师、国家中医肝病重点学科带头人雷陵。

■记者 叶楚榕

## 高考过后连续熬夜导致胸闷头晕

今年高考结束后,学习的担子一下子卸下来,家住顾家岗的小周开始进入放松状态,每天晚上疯狂打游戏,玩到凌晨两三点睡觉,然后睡到中午起床,吃点东西,又接着玩手机、看电视、打游戏,一天吃两顿饭,半夜时再吃一顿夜宵,感觉生活好不惬意。

然而,这样“美好”的日子持续了十多天,近日的一天晚上,小周突然感觉胸闷心慌、头晕头痛,第二天疲惫不堪。在家人的陪伴下,小周来到市中医医院,接诊的雷陵通过细致的问诊,结合小周的舌苔脉象,考虑为阴虚火旺。

小周熬夜放纵,无疑是导致这些症状的主因。针对病情,雷陵开出了中药方剂,同时建议他改变不良的睡眠习惯,每天早睡早起;平时多吃一些滋阴降火的食物,如百合、银耳、莲子、梨等,通过摄入这些“白色食

物”不仅能补充体内的阴液,还能平抑内热,缓解因内热引起的各种症状。经过一周的中药调理和生活方式调整,小周的症状明显缓解,整个人也精神了。

“现在很多人的生活方式非常不健康,尤其是熬夜。”雷陵表示,在中医理论中,熬夜被视为违反自然作息规律的行为,与人的阴阳平衡和脏腑功能密切相关,因此对身体有多方面的负面影响:如消耗人体的气血,容易造成体内阴阳失衡,导致阴虚火旺,表现为心悸心烦、头晕耳鸣、潮热盗汗、口干咽燥等症状。

同时,夜间是肝脏修复和排毒的关键时期,熬夜会影响肝脏的正常功能,导致肝气郁结、阴虚火旺,引起情绪不稳定、眼睛干涩、面部痤疮等问题。熬夜还会使脾胃得不到休息,影响消化吸收功能,导致食欲不振、腹胀、胃痛等脾胃虚弱症状。

## 专家建议在晚上11点前入睡

怎样才被认定为熬夜?如果每天都是凌晨2点睡,上午10点起,不算熬夜?雷陵表示,这仍然算熬夜,古人讲究日出而作,日落而息,作息有规律是养生之道。

每天的子时(晚上11点至次日凌晨1点)是人体胆经工作活跃期,晚上11点前进入睡眠状态,胆才能更好地完成代谢,如果晚上11点还没睡,就会导致阴弱阳升,第二天没精神。

每天的丑时(凌晨1点至凌晨3点)是人体肝经工作活跃期,医书记载:“人卧则血归于肝。”如果每天凌晨1点还没入睡,就要影响肝脏的修复和代谢,长期晚睡,会导致肝阳上亢,肝火旺,肝受损,脸色暗淡、长斑。

每天的寅时(凌晨3点至凌晨5点)是肺工作活跃期,会表现在凌晨3点至4点剧烈咳嗽,若凌晨3点还没

睡,或者还没有进入深睡眠,则损伤肺气,导致身体虚弱、倦怠,久咳。

每天的卯时(凌晨5点至凌晨7点)——大肠经上场了,这个时间人体睡眠由深入浅,身体不断提示你,快起床把大肠的毒素排出去。

因此,即使保证了8小时的睡眠时间,但错过了子时、丑时这两个黄金睡眠时段,仍然是熬夜,会对身体造成一定程度的损害,引起疲劳、焦虑等不良情绪。

偶尔熬夜,问题也不大。但如果由于生计所迫,不得不长期熬夜时,雷陵建议,熬夜时多喝点水,不要喝咖啡浓茶;睡觉前洗个热水澡,松弛身心后再休息可以让身体恢复得更好;第二天要尽量保持三餐规律,可以选择在中午多休息一会儿,以此来减缓熬夜对身体的伤害。

夏天出汗多,当心心律失常  
应睡好觉避免剧烈运动

炎热的夏天,人的情绪容易急躁,心脏也很容易失控。那究竟是咋回事?怎么样做才能预防呢?记者就此采访了市中西医结合医院著名中医李国臣主任医师。李国臣提醒,夏天要注意养心,避免剧烈运动,如果出汗过多当心诱发心律失常。

■记者 赵清

## 高温天是如何扰乱心律的?

市民蔡先生今年55岁,每天习惯早起锻炼,最近几天发现比原来出汗要多,身体也容易疲劳,到医院检查才发现存在心律失常。

李国臣介绍,房颤、早搏、心动过缓等都有一个共同的名字——心律失常。通俗地讲,可分为心脏跳得快、跳得乱以及跳得慢3种情况。初步判断心律失常的最简单方法就是摸脉搏,脉搏过快、过慢或不齐往往提示有心律失常发生。

天气炎热时,大脑的情绪调节中枢容易受环境影响而波动,致使交感神经兴奋,从而引起血管收缩、心跳加快等异常反应。

夏季昼长夜短,人们的睡眠时间普遍减少,休息不足,加上出汗较多,可能影响电解质平衡,诱发心律失常的发生。

## 怎样做才能避免心律失常?

突然发作的严重心律失常,是引发心肌梗死、脑卒中甚至猝死的高危因素。因此,李国臣建议市民夏天做到以下几点:

1、睡好觉:心律失常及心脏病患者,建议睡前采用右侧卧位睡姿,保持身体自然弯曲,因为这种姿势有利于血液回流,减轻心脏负担。

2、避免剧烈运动:散步、慢跑、打太极拳、跳保健操等舒缓的运动,适合心律失常的人群。运动中应感觉良好,不伴有头晕、胸闷、胸痛、气慌、气短和疲劳等现象,若有上述不适出现,则应立即停止该项运动。

3、饮食清淡:可以多喝一些汤粥,如苦苣粥、菊花粥等,既能补充水分,又能解暑消夏。

4、穿衣不能太紧:心脏不好的人衣服不要穿得过紧,平时千万别贪凉,不要对着空调直吹,不要洗冷水澡或猛喝冰镇啤酒等。

## 天气湿热 合理饮食补心气

■据《人民日报》

夏季随着气温升高,热邪会耗损人体正气。气虚体质,特别是患心脏基础病的人群,易出现心气虚,表现为心悸、气短、疲劳、面色淡白和脉细弱等。依据“春夏养阳、秋冬养阴”的养生原则,心气亏虚者,此时宜补益心气,保证充足的睡眠,避免久晒和体力过度消耗。

夏属“火”,火邪伤津。汗为心之液,人体在高温下出汗增多,气随津泄,易有咽干口渴、精神倦怠等气阴两虚表现。此时宜补水生津、滋养气阴。除了饮用温开水,还可搭配西洋参水、马蹄芦根水、乌梅姜柚茶、莲藕

汁、番茄汁等,清凉解热,生津止渴。

南方多雨湿热,应避免湿气郁积。在补水的同时,需防止湿邪泛滥,出现腹泻、湿疹、筋骨关节痛等病。绿豆冬瓜汤、赤豆茯苓汤、丝瓜薏米汤、扁豆山药粥等都适合夏季食用。豌豆香菇炒牛肉、木瓜炖鲫鱼等食品,补气除湿,和中舒筋,适合腰腿乏力、抽筋、风湿痹痛者食用。

中医称胃为“水谷之海”,此“海”宜通不宜满。补气药食多甘平或甘温,可选择生晒参(或党参)、黄芪、红枣、桂圆、灵芝、鸡肉、牛肉、糯米、核桃等食材加以搭配调养,如党参汽锅鸡、黄芪桂圆粥、灵芝红枣汤、核桃人参汤等,有补益心气、养血安神之功效。



夏季应多吃各种养生粥。