

凌晨两点睡,上午九十点醒,睡够七八个小时算熬夜吗? 市中医院主任中医师郑萍红——

晚上11点后睡觉就算熬夜

□记者 高阳 实习生 陆英琪 通讯员 石冰沁 文/摄



消化的食物,如水果、蔬菜、粥等,同时适量摄入蛋白质,让身体恢复更快。

熬夜的后劲很大 不良影响远超想象

“我找中医师把脉,医生说我是阴虚火旺。”小陈告诉记者,医生说她的这些症状都是由于阴液不足,无法制约阳气,导致内热过盛的病理状态。她的熬夜习惯,无疑是导致这种状态的主要原因。

对此,郑萍红表示,熬夜对身体的危害是多方面的,例如影响免疫、内分泌及消化系统,损害心血管健康,影响大脑功能等。在中医理论中,熬夜被视为违反自然作息规律的行为,经常熬夜会影响人体阴阳平衡和脏腑功能,对身体多方面有伤害:首先,熬夜会消耗人体的气血,长期熬夜容易造成气血不足,表现为头晕、心悸、乏力、面色苍白等症状;另外,对于熬夜族而言,身体超负荷工作,容易造成体内阴阳失衡,阴气不能制约阳气,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、喜欢喝冷饮等;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、肝火旺盛,引起情绪不稳定、眼睛干涩、面部痤疮等问题;熬夜还会致脾胃得不到休息,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。

针对小陈这种熬夜导致的心脏时不时突突跳动,头晕头痛、口干怕热,整个人萎靡不振的症状,郑萍红表示可以通过按摩内关、神门、劳宫等穴位调节心神、缓解心悸,“要从根本上改变身体状态还是需要改变不良睡眠习惯,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’,不仅能够补充体内阴液,还能够平抑内热,缓解因内热引起的各种症状。”

“夏天白日时间长,考虑到现在的年轻人白天工作忙,晚上需要时间放松,可以适当晚睡,但最晚不能超过晚上12点。第二天上午可以适当早起,7点最佳。起床后可以到户外散步、跑步或者做拉伸运动,唤醒身体各个机能,以饱满的状态迎接一天的生活。”郑萍红说道。

早睡早起也要适当 晚8点睡早3点起也不可取

小徐和小陈一样,也等着看今年的巴黎奥运会,想到有些比赛可能在凌晨直播,小徐就打算晚上早点睡觉,第二天凌晨早点起床。他问道:“晚上七八点睡觉,第二天凌晨两三点起床,算不算熬夜?”

郑萍红表示,通常来说,晚上11点后因工作、学习、娱乐、失眠、焦虑等因素无法入睡,就可定义为熬夜。晚上8点睡次日凌晨3点起,虽然不能算严格意义上的熬夜,但也没有满足8小时睡眠标准,属于睡眠不足,长此以往可能会导致机体代谢紊乱。

不论是熬夜还是睡眠不足,人体睡眠规律被打乱,均可引起疲劳、全身乏力,以及免疫力和记忆力下降等症状,严重者可导致学习及工作效率下降;同时还可能会导致内分泌紊乱,影响人体正常的新陈代谢,出现皮肤干燥、缺乏光泽等症状,女性还可能出现月经失调的情况。

郑萍红说:“尽量子时前入睡,人在子时前入睡,胆方能完成代谢,‘胆有多清,脑有多清’。”

家住新城的小陈是一名乒乓球爱好者,有大型赛事时,她会深更半夜蹲守在电视机前,沉浸在乒乓球赛事中。虽然看球时情绪高昂,但一整个赛季下来,连续熬夜身体发出“警报”:上班无精打采,平常注意力不能集中,还伴有头疼、胸闷以及心脏突然重重跳动几下的症状。近日,随着巴黎奥运会日益临近,小陈开始期待起乒乓球比赛的直播,但她担心和巴黎6小时的时差,熬夜看球会对身体造成不小影响。“大家都说每天睡够8小时是最佳睡眠时间。”小陈想咨询,“如果我看完乒乓球比赛是凌晨两点,一觉睡到上午九点钟,睡够七八个小时,还算熬夜吗?”

“晚上11点后睡觉就算熬夜。”舟山市中医院治未病科副主任、主任中医师郑萍红对熬夜人群提出了建议。

熬夜后不是越晚起越好 适当午睡能起到缓解作用

说到熬夜,郑萍红表示,近段时间,不少人因熬夜看欧洲杯足球比赛或高考后一时放松作息颠倒导致生物钟紊乱,白天无精打采,晚上却辗转难眠到医院就诊。她说,小陈关于“凌晨两点入睡,上午九点起床,保持七八个小时的睡眠,算不算熬夜”的问题,也是不少市民的疑问。

“这仍算熬夜。根据中医理论中的‘时辰养生’来说,子时,即晚上11点至次日凌晨1点,是胆经最为旺盛的时刻。胆经主决断,与我们的思维和情绪密切相关。此时,我们要做到进入睡眠状态,这不仅可以舒缓白天的压力和疲劳,还有助于提高我们的决策能力和情绪稳定性。”郑萍红说,“紧随其后的丑时,即凌晨1点至3点,是肝经最为活跃的阶段。肝主疏泄,负责调节人体内的气血流通。在这个时间段,肝脏会进行一系列的新陈代谢和排毒工作,以清除体内的有害物质。因此,如果我们能在此时进入深睡眠状态,将有助于肝脏更好地发挥其功能,维护我们的身体健康。”

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,仍然算是熬夜,会对身体造成一定程度的损害,引发疲劳、焦虑等不良情绪。

同时,在郑萍红看来,熬夜后睡到上午九点起床,不仅不能弥补前一晚的睡眠不足,还可能导致越睡越困,“因为我们的身体在早晨七八点随着阳气生发而苏醒,同时吸收阳气,保持一整天的活力。如果长期睡过头,就会让身体缺乏阳气,越睡越累。”

郑萍红强调,熬夜后可以适当晚起,如早上8点多起床,起床后不宜做剧烈运动,以休养为主,“可以在中午11点至下午1点时间段适当午睡,午睡时间15~30分钟左右最佳,最长不可超过1小时。过长的补觉时间不仅会扰乱正常的生物节律,还可能影响当晚的睡眠质量。”

郑萍红建议,熬夜后可以适当补充一些易

