

熬夜后补觉真能“补”回来吗？

“再刷五分钟手机就睡”“赶完这份报告就睡”……深夜的你是否也常常这样告诉自己？我们都知道熬夜伤身，但你是否真正了解，它对我们心脏的影响有多大？

北京大学人民医院心血管内科主任、主任医师刘健在接受中新健康采访时表示，长期睡眠不足，会更容易患上高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。相比起睡眠7-8小时的人群，睡眠不足6小时的人群，患高血压病风险增加3成，患冠心病的风险增加近5成，患脑卒中的风险增加7成。

熬夜之后补觉，到底能不能“补”得回来？心脏在超负荷运转时，又会发出哪些“求救信号”？

心脏发出的四大“求救信号”

刘健提醒，长期熬夜后若出现以下症状，需高度警惕：

1. 异常胸闷、胸痛
尤其在活动或劳累后症状加重，休息后可缓解，需警惕心肌缺血的可能。
 2. 夜间呼吸困难的
睡眠中突然憋醒、气促，需要坐起才能缓解，可能是心功能不全的表现。
 3. 莫名乏力伴心慌
经常出现不明原因的疲劳、头晕，并伴有心率过快或过慢等异常情况。
 4. 下肢浮肿不退
双腿或脚踝水肿，按压后凹陷恢复缓慢，可能与心脏泵血功能下降有关。
- 刘健补充道，长期睡眠不足会从生理和行为两个层面影响心脏健康：不仅会导致血糖、血压异常，激活交感神经，引发炎症反应，还会影响人的饮食选择和运动习惯，这些都可能诱发心脏代谢疾病。

补觉能弥补熬夜的伤害吗？

刘健表示，补觉并不能完全抵消熬夜带来的伤害。

他解释道，人体的生理节律如同一台精密的时钟，熬夜不仅剥夺了睡眠时间，更扰乱了体内激素(如褪黑素、皮质醇)的分泌和代谢调节等多系统平衡。

夜间原本是血压和心率的“休息期”，而熬夜迫使心脏持续工作，这种消耗无法通过白天的补觉来修复。偶尔熬夜后补觉可缓解短暂疲劳，但长期熬夜对心脑血管及免疫系统造成的损害，单靠补觉是无法逆转的。更值得注意的是，白天补觉还可能进一步扰乱昼夜节律，形成“熬夜—补觉—更难入睡”的恶性循环。

- 出现以下情况，请立即就医：
1. 心慌持续超过30分钟，且休息后无缓解；
 2. 心慌时伴随胸痛、呼吸困难、晕厥、意识模糊；
 3. 本身有心脏病史，心慌时心率持续超过120次/分或低于50次/分。

熬夜后如何科学恢复？

刘健建议，熬夜后应从作息、饮食和适当活动三方面入手，帮助身体尽快回归正轨。

在作息上，尽量按时起床，避免打乱后续睡眠周期；上午或午间可补觉片刻，但不宜超过30分钟，以免影响夜间睡眠；应适当进行散步、慢跑等轻度运动，避免剧烈运动加重身体负担；白天多接触自然光和新鲜空气，有助于调节生物节律、恢复机能。

在饮食上，早餐应选择高蛋白、高纤维、富含维生素和矿物质的食物，如燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包；避免油炸、高脂食物(如油条、油饼)；充分饮水补充水分，但避免浓茶、咖啡等刺激性饮品，以免加重疲惫和神经系统负担。

刘健表示，若不得不熬夜，则需注意夜间进食。研究发现，熬夜时吃含有大量糖、钠、脂肪(饱和脂肪)的食物和零食，更容易出现睡眠不足引起的头脑模糊、注意力难以集中、烦躁等症状，而像水果、蔬菜、无盐坚果等健康食品，则可以减少上述症状。

据中新网

穿了防晒衣并打伞还是被晒黑？



同样都打了伞，为什么你晒成了“奥利奥”，而别人却晒不黑？专业人士手把手教你挑到真正管用的防晒“装备”。

遮阳伞优选“UPF50+”

江苏省纺检院工程师邵皖燕介绍说，想挑选一把真正防晒的遮阳伞，首先要看标签。国标GB/T 18830-2009《纺织品 防紫外线性能的测定》规定：当样品的紫外线防护系数(UPF) > 40，长波紫外线(UVA)透过率 < 5%时，可称为防紫外线产品。UPF值可标注为“UPF40+”“UPF50+”，“UPF50+”的产品防紫外线性能更好，所以在选购遮阳伞时，优先选择标签上标注“UPF50+”的产品。

首先看标签上标注的材质，涤纶作为市面上较常见的伞面材质，因其紧密的分子结构，防晒效果更好。

其次看涂层。目前实现伞面防紫外线功能较常见的手段是涂层处理，市面上用得比较多的黑胶涂层，防晒效果佳，且不易损坏和脱落，

耐用性好。简单说来，选择遮阳伞终极记住这个准则即可：“UPF50+”+内侧黑胶+三折伞。

需要提醒的是，雨水会降低涂层的防护能力，日常使用时应尽量避免受潮等，如果淋雨可用软布轻轻吸干水分，撑开阴干。若遮阳伞使用时间过长，出现破损或涂层脱落等情况，建议及时更换。

防晒衣别忘看面料和颜色

市场监管总局此前还发布过消费提示，指导消费者科学挑选防晒用品。

在选择防晒衣时，首先需要留意标签信息，查看吊牌是否有标注防紫外线功能及有无UPF值(4050则标为“UPF50+”)，UPF值40+为合格，UPF50+的产品比UPF40+的产品防紫外线性能更好。

其次看面料，织物密度越高，防紫外线效果相对越好，尽量挑选厚度适中、面料致密的防晒衣。再次看颜色，浅色面料一般能反射更多可见光，减少热量吸收，体感温度比深色面料低。

据《扬子晚报》

一场雷暴，400多人挤爆医院急诊科！

雷雨天后要关窗

9月9日，山西太原不少网友发帖称，8日晚雷雨天气过后突发剧烈咳嗽、呼吸困难，前往医院就诊。山西白求恩医院急诊科人流骤增，短短几小时共接诊了400余名患者，其中儿童、孕妇、中青年占大多数。

山西白求恩医院过敏反应科主任医师张焕萍介绍，这些就诊人群大部分都属于“雷暴哮喘”。

不仅在山西，9月8日22时许，河北石家庄市也出现了雷暴天气，部分市民出现咳嗽、呼吸困难等症状，紧急前往临近医院就诊。

什么是“雷暴哮喘”有什么症状？

雷暴哮喘是在雷雨天气或紧随其后暴发的支气管哮喘急性发作，症状包括咳嗽、气短、胸闷等。相比于普通哮喘，雷暴哮喘有以下特点：

雷暴哮喘可引发致死性的哮喘发作，严重时危及生命；症状持续时间更久，部分患者在引发哮喘后的3-5年内都可能持续出现哮喘症状；常常是群体性发病。

花粉变“微颗粒”直击肺部 极易诱发哮喘

为什么雷雨天气会诱发哮喘？这与雷电和花粉的“致命结合”密切相关。

花粉“搭便车”飞上天：雷暴发生前，气温骤降、大风呼啸，会把地面的花粉、霉菌颗粒“卷”到云层里。

花粉“碎成渣”更危险：云层中的湿气和电荷会把花粉颗粒“劈”成更小的碎片，直径约为2到3微米，能轻松钻进呼吸道深处，刺激气管痉挛。

很多人认为过敏只出现在春天，其实夏末秋初也是过敏高发期。春季的花粉多是树木

花粉，颗粒较大；夏末秋初的花粉主要来自蒿属、藜科、葎草属等草类，它们的花粉颗粒小、数量多、易传播，致敏性很强。

如果说日常的花粉会让特定过敏人群眼睛发红、流涕咳嗽，那么经过“雷暴”天气加工的细小花粉颗粒更容易被人体呼吸道吸入，诱发哮喘急性发作。

突发雷暴哮喘 过敏人群如何自救？

雷暴哮喘的发生是外部天气因素与内因过敏体质联合作用的结果。有过敏史的人群应及时关注天气预报，特别是气象部门发布的花粉过敏指数。雷暴发生前后，尽量减少户外活动，关好门窗。

当雷暴哮喘发作时，请做好以下自救措施。

立即用药
快速吸入布地奈德等支气管扩张剂(遵医嘱使用)，缓解气管痉挛。

不要硬扛
若用药后15-30分钟没有好转，或出现嘴唇发紫、说话困难，应立即前往医院！雷暴哮喘进展快，拖延可能危及生命。

保持体位
可采取坐位或半卧位的姿势休息，保持腰部前倾。这种姿势有利于呼吸畅通，能有效改善通气。

别着急出门
雷暴结束后，花粉碎片可能在空气中飘很久，建议等1-2小时再开窗通风。同时，还可以考虑使用空气净化器，降低室内过敏原和污染物的浓度。

提醒：夏末秋初是过敏高发期，要多关注天气预报和花粉浓度。遇到雷雨天，且当天花粉过敏风险较高，应紧闭门窗避免外出。一旦出现哮喘症状无法缓解，请及时就医。

(据国家应急广播微信公众号)