

深夜emo必点外卖？

“情绪生物钟”让你偷偷长胖



深夜emo，外卖到了，心情好了，而体重涨了。情绪、睡眠与食欲之间，有一个精密的“情绪生物钟”在调控。当它被打乱，深夜进食就不再是简单的“多吃一顿”，而是一场悄无声息的体重管理危机。

饥饿素，它是一种主要由胃分泌的激素，活化后对促进食欲至关重要。睡眠不足使“饥饿素”在夜间异常活跃，持续放大饥饿感；同时削弱“瘦素”的饱腹信号，导致吃过仍觉空虚。熬夜让身体陷入“过度饥饿+难以饱腹”的双重陷阱，从而引发深夜进食冲动。

深夜的你，为何偏爱炸鸡奶茶？情绪低落时，大脑渴望高糖高脂的“快乐食物”，因为它们能迅速刺激多巴胺释放，带来短暂愉悦，成为应对负面情绪的“速效药”。而深夜时分，负责理性决策的前额叶皮层最为疲惫，自控力下降，掌管冲动的边缘系统却相对活跃，使得“就吃一口”的理性常常败给“全都要”的冲动。

吃的是夜宵，长的是“内脏脂肪”，深夜进食的最大危害是打乱了胰岛素的昼夜节律。白天进食后，胰岛素能高效地将葡萄糖转运到细胞内。但在本应休息的夜间，身体对胰岛素的敏感性会下降。这意味着，同样一份外卖，深夜吃会导致：血糖波动更大、脂肪合成效率更高、多余的能量更容易以内脏脂肪的形式，堆积在你的肚子里，增加代谢疾病风险。

三步重置你的“情绪生物钟”摆脱这个恶性循环，关键在于重建秩序。

第一步：稳住情绪，而非压抑食欲先识别诱因，记录想吃夜宵的具体情绪与场景，再寻找替代，用听喜欢的歌、洗热水澡、做深呼吸等不含热量的“安慰物”来安抚情绪，满足需求。

第二步：给睡眠一个“仪式感”，尽量在同一时间上床睡觉，保持规律作息；睡前1小时主动“断电”，远离手机和电脑屏幕；同时调暗室内灯光，保持卧室凉爽安静，为自己营造一个理想的睡眠环境，帮助身心放松，顺利进入深度睡眠。

第三步：给饥饿一个“缓冲带”，如果睡前确实感到饥饿，可以选择低热量、高营养的食物，如一小杯无糖酸奶、几颗坚果或一根黄瓜。另外，尝试延迟决策的方法，对自己说“我10分钟后再决定吃不吃”。很多时候，饥饿感会在这段时间里自然消退，帮你避免不必要的深夜进食。

管理体重，从来不只是“少吃多动”那么简单。当你下次深夜emo想点外卖时，不妨先试试上述方法，从调整作息和管理情绪入手，比单纯抵制食欲要有效得多。真正的自律，不是在深夜和炸鸡奶茶斗智斗勇，而是在白天就把生活过成让夜晚可以安心休息的样子。

(市二院 金平儿)

医生手记

有人连用6瓶酒精消毒，有人洗澡花掉8瓶沐浴露 一旦出现强迫症的蛛丝马迹 请尽早就诊

晚上10点多，18岁女大学生田田（化名）直直坐在寝室床头，一次次用酒精冲洗着小腿，哪怕她已连着进行了近两个小时的清洁工作，前前后后共用掉了6瓶酒精，却仍觉得脏。

“都这么晚了，能不能别洗了，大家还要休息呢！”为这事，室友可没少和田田吵架。但无论老师和同学怎么做思想工作，田田依然陷在“牛角尖”里无法自拔，“因为书上说环境里存在大量细菌、病毒和灰尘，若不及时清洁，就有生病甚至患癌的风险。”

田田被家长带进浙江大学医学院附属精神卫生中心（杭州市第七人民医院）心身三科（强迫症）主任、主任医师唐文新的诊室时，还反复和医生解释，“我是学护理的，是他们不懂……”

经相关检查，“元凶”这才浮出水面——强迫症。

说起强迫症，大伙也许对其并不陌生。

流行病学调查显示，这种常见的难治性心理疾病在18岁以上成人中的患病率约为1.62%，青少年患病率约2.4%。

“75%的患者发病于30岁以前，而从近年接诊情况来看，该病患者正不断增长且变得愈发年轻化。”唐文新介绍，目前强迫症的发病机制尚不明确，有60多种症状表现。患者脑海里就像装了一台停不下来的收音机，可简单归纳为两种模式：一是控制不住地反复出现某些念头，如十分钟没回信息，就怀疑老公是不是在外面做一些危险行为；二是重复做某些特定动作，如反复检查门窗是否关好，做什么事之前都得洗手。

田田的故事并非个例，15岁男孩丁丁（化名）也是因过度追求干净而就诊。

说起这事，丁丁妈妈也是一脸无奈，“不是心疼沐浴露，是担心这样洗孩子身体会出问题，可又不敢说太重的话，怕引起连锁反应。”

原来，不知从何时起，丁丁便觉得学校是一个“很脏”的地方。为此，他选择不喝学校饮水机里的水，不吃食堂饭；即使脸憋得通红，也不在学校上厕所。丁丁放学到家的第一件事就是冲进浴室开始洗澡，其间他一遍遍涂上沐浴露搓了又搓，每天少说得“鼓

捣”一个多小时。

“今年国庆假期前，学校组织学农活动，整个年级要在营地待5天。”丁丁妈妈回忆，当天儿子回家后，他在浴室整整洗了近5个小时的澡，直到把柜子里的8瓶沐浴露都用完才肯出来。

明知这种行为和理念是不对的，可就像穿着一双脱不下来的红舞鞋，越想摆脱反而越焦虑。正因见过太多强迫症患者，唐文新是理解这种难以明说的复杂情感的，“每个人的成长轨迹、生活环境、家庭教养方式及个性等都是截然不同的，继而可能由此延伸出各种各样的奇怪行为。”

例如有的患者特别讲究对称，左手不慎被烫伤了，便想方设法让右手也烫一下，这样就能达到所谓的“平衡”状态。有事追求完美的姑娘，生活中买件衣服得折腾大半个月，去实体店挑，总认为自己看中的这件是别人穿过的，网上买吧，又得对比材质价格，好不容易找到一件心仪的，但凡收货后发现衣服上有一根线头或者某个角落有一点色差，又得退货从头开始。

唐文新印象最深的，是位销售公司的高管，该男子酷爱研究硬木板的结构与材质，“男子一坐下就开始进行深入探讨，你说木质桌子的密度和木质椅子的密度哪一个更大……”

强迫症的治疗是棘手且漫长的，因为多数患者的发病时间持久，这种长年累月的行为已在大脑中根深蒂固，要改变需多方共同努力。

“强迫症的治疗以药物治疗和心理治疗为主，其中暴露与反应阻止是强迫症治疗的有效方法之一。”唐文新解释，就是患者越怕什么，就越要做什么。当然，这个过程不是一蹴而就的，而是要通过认知行为治疗，让患者接纳自己，勇敢地面对自己。“毕竟把洗一次澡从2~3个小时缩短至半小时，是件很不容易的事情。”

心理医生提醒，若出现自己控制不了的重重复作行为，且因此胡思乱想、反复纠结甚至影响正常生活，请尽早就诊，这可能是强迫症的蛛丝马迹。

据潮新闻

岛城一男子视力模糊到仅有光感 原来是脑垂体瘤导致的

微创手术让患者“重见光明”

□通讯员 陈文薇

“我只能看见一点亮，两边有黑影，现在走路都走不稳！还伴有剧烈头痛怎么办？”40多岁的市民袁先生（化名）在家属的搀扶下，走进舟山医院神经外科，带着哭腔向医生求助。

接诊的神经外科副主任医师张增辉仔细查看患者头颅磁共振（MRI）检查后发现，其颅内长了一枚垂体瘤，有3厘米。肿瘤压迫视神经交叉部，导致视神经缺血、水肿，若不及时干预，患者面临失明风险。

“立刻手术。”张增辉当机立断。他迅速与团队一起制定手术方案，为患者实施了经鼻蝶入路垂体瘤切除术。术中，通过鼻腔自然通道，精确定位并完整切除了肿瘤，全程无须开颅，最大程度保护了脑组织及周围血管神经。“该手术是神经内镜辅助下微创手术，具有创伤

小、恢复快等特点。”张增辉表示。

术后第二天，患者视力检查显示，双眼视力恢复良好，视野缺损范围显著缩小。目前，患者已回归正常生活与工作。

垂体瘤为何会“偷走”视力？垂体瘤是颅内常见良性肿瘤，但当肿瘤体积增大时，可能向上压迫视神经，容易引发视力下降、视野缺损，甚至失明。目前，经鼻蝶手术是治疗垂体瘤的首选方式，该手术具有创伤小、恢复快、并发症少等优势，术后患者视力明显改善。

张增辉提醒市民，需要注意的是，脑肿瘤早期症状常被忽视，但身体却发出“警报”，“头痛、喷射性呕吐、视力障碍、肢体无力、癫痫发作、认知与性格改变等，这些都是最常见的早期表现。一旦有这些症状，需立即就医，由专业医生进行诊断。”