

# 冬季主“藏”，作息也要注重“藏”

近日，“冬季熬夜的伤害比其他季节更大”话题冲上热搜，引发广大网友对睡眠健康的密切关注。为何冬季熬夜后果更严重？如何拥有高质量睡眠？不得已熬夜后该如何补救？湖南省职业病防治院(南华大学附属职业病防治院)内一科主任医师曾妍和康复中心负责人孙小捷进行了专业解答。

## 冬天熬夜会让身体遭受多重伤害

一般而言，晚上11时到次日凌晨3时是深度睡眠的“黄金时段”，过了晚上12时没睡即属熬夜，熬夜对身体的隐形伤害不容小觑。中国睡眠研究会发布的《2024年中国居民睡眠白皮书》显示，我国居民平均入睡时间为凌晨0时1分，28%的人群夜间睡眠时长不足6小时。几乎人人都知道熬夜会损害健康，但很多人可能不知道，冬天熬夜带来的伤害比其他季节更大。

曾妍表示，冬季熬夜后，身体会遭受多重伤害：

**心血管疾病** 冬季气温较低，人体为了抵御寒冷，会自动调节生理机能。心脏作为血液循环的核心动力器官，需要投入更多能量来维持正常的泵血功能。在这种情况下，熬夜无疑给心脏“雪上加霜”，本该在睡眠中得到休息和调整的心

脏，因熬夜而持续处于高负荷工作状态，负担进一步加重。长此以往，心脏的功能会逐渐减弱，为心脑血管疾病的发生埋下隐患。同时，冬季气温变化大，容易导致血管收缩和血压波动。正常情况下，人体的生物钟会调节血管和血压的规律性变化，以适应环境的变化。但熬夜打乱了这一生物钟，使得血管和血压的正常节律被破坏。血管在本应舒张的时候收缩，血压在本应平稳的时候波动，极大地增加了血管破裂、血栓形成等心脑血管意外事件的风险。

**大脑认知障碍** 睡眠时间不足会导致健忘、恍惚、难以集中精神等问题，还会造成认知功能损伤。

**情绪问题** 长期熬夜的人往往有情绪敏感等各种情绪问题，更容易悲伤或愤怒。

## 为何冬天熬夜比其他季节伤害更大

“从中医角度看，养生要顺四时，冬季主‘藏’，是人体蓄积精气、休养生息的关键时期。作息也要注重‘藏’，尽量早睡早起。”孙小捷解释，“冬季熬夜，违背了自然的收藏规律，如同本该冬眠的动物被强行惊扰，会大量消耗人体宝贵的阳气与阴精，导致来年春天阳气生发不足，更容易生病。”

从现代医学角度分析，曾妍认为“冬天熬夜伤害更大”原因有三：一是冬季日照时间短，气温低，人体褪黑素等激素的分泌就会发生变化，熬夜会加剧生物钟的紊乱；二是寒冷天气下，人体血管收缩，心脏负荷加大，熬夜会进一步导致交感神经兴奋、血压波动，显著增加心血管系统的压力；三是冬季人们活动量减少，新陈代谢相对减缓，熬夜带来的能量消耗与代谢废物堆积，会让身体修复效率降低，伤害更为凸显。

“日出而作，日落而息”是古人的养生智慧，这其中离不开褪黑素的“支持”。褪

黑素是负责调节“睡眠—觉醒周期”的睡眠激素，主要由大脑深处的松果体分泌，它最重要的作用是调节昼夜节律、帮助睡眠，告诉身体“到点该睡觉了”。如果经常熬夜，尤其是晚上11时以后褪黑素大量分泌时还不睡，“睡眠—觉醒周期”就会受到影响，出现“困过劲了，反而不困了的感觉”，可能导致入睡困难、半夜醒来或早上早醒等情况。

如何拥有高质量睡眠？曾妍提醒，力争在晚上11时前入睡，保证深度睡眠时段的身体修复；营造适宜的睡眠环境，保持卧室黑暗、安静，室温以18℃至22℃为宜，使用遮光窗帘，避免光线干扰褪黑素分泌；学会睡前“断电”与“放松”，睡前1小时远离手机、电脑等电子设备，电子设备产生的蓝光会抑制褪黑素生成，可以尝试用温水泡脚、听轻音乐、进行冥想或深呼吸来放松身心；适度饮食与运动，晚餐不宜过饱，避免睡前摄入咖啡、浓茶和酒精，白天保持适度的体育锻炼，但睡前避免剧烈运动。

## 不得不熬夜的人群 可进行科学补救

对于因工作、学习等原因不得不熬夜的人群，事后的科学补救至关重要。孙小捷建议，可以通过以下三种方式减轻身体伤害、恢复精力：

**高效补觉，分段进行** 熬夜后可以洗个热水澡，既解乏又能帮助快速进入深度睡眠；有些人熬夜后不易睡着，但还是建议躺在床上休息，因为人躺卧时代谢会减缓，从而避免身体透支；如果没有大段时间补觉，一定要安排午觉，第二天中午可小憩20至30分钟，但不宜过久，以免影响夜间睡眠；如果条件允许，次日晚上可提前入睡，但无须过度贪睡，恢复正常作息更重要。

**营养支持与水分补充** 由于脂肪积累几乎都在晚上，夜间工作时如果真的很饿，可少量进食清淡食物，不饿则尽量别吃；熬夜后应多摄入富含蛋白质、维生素的食物，如牛奶、鸡蛋及新鲜蔬

菜、水果，及时补充身体消耗；充足饮水，补充身体缺失的水分，加快新陈代谢，有助于排出代谢废物；不食用油炸食品和高糖、高盐食物，以免加重身体负担。

**避免过度劳累，适当动一动** 上夜班期间，每隔半小时起身活动一下，踮踮脚，做几个金鸡独立、深蹲，几分钟即可；熬夜后身体处于应激和疲劳状态，应合理安排次日的工作，避免高强度劳动和剧烈运动，可以适量运动，如八段锦、太极拳等舒缓运动有助于缓解疲劳，给身体一个修复的窗口期。

此外，冬季要注意保暖，避免受寒，以免加重身体负担。总之，长期熬夜对身体的伤害大，尤其在寒冷的冬季，大家应更加重视睡眠，努力培养规律的作息习惯，为自己的健康打下坚实的基础。

据《长沙晚报》

## 儿童青少年 身高干预需科学 专家提醒勿入“拔苗助长”误区



近年来，儿童青少年身高日益成为家长关注的焦点，随之而来的“生长贴”、配方奶粉等“助高”产品在电商平台和母婴社群中流行，引发了大众关于科学身高干预的讨论。

面对市场上层出不穷的产品，家长如何辨别真伪？儿童身高干预又该如何科学进行？为此，记者采访了河南省儿童医院内分泌遗传代谢科主任医师卫海燕和中国中医科学院广安门医院儿科主任医师王波。

“终身高的影响因素众多，是遗传潜力与环境因素共同作用的结果。”卫海燕分析说，遗传因素通常占据主要地位，60%左右，但机制复杂。少部分为染色体疾病、单基因疾病导致的矮身材，但对绝大多数儿童来说，身高属于多基因遗传性状。

卫海燕表示，如果父母未罹患严重疾病，他们身高的综合在一定程度上可以影响孩子的终身高。临床常用的遗传靶身高计算公式，即男孩身高=(父亲身高+母亲身高+13)/2±5cm；女孩身高=(父亲身高+母亲身高-13)/2±5cm。“后面的‘±5cm’就是环境因素可以努力的空间。”她介绍说，环境因素包括营养、睡眠、运动、情绪、体质、宫内发育及出生体重、生后喂养方式等，影响孩子终身高的约40%。

“从中医角度关注孩子的成长发育问题，需始终围绕‘整体观’展开。”王波说，长高不是单一指标的提升，而是身体多系统协同作用的结果。首先要关注“先天精气”，这是孩子生长的基础；其次是“经络畅通”，尤其是督脉、肾经等与生长相关的经络；最后是“气血循环速度”，气血是促进生长的直接“能量来源”，其循环速度缓慢，日积月累就会造成孩子生长缓慢。

王波指出，睡眠和饮食是两大外在关键因素。夜间是肝肾修复、精气蓄积的黄金时段，长期熬夜会直接影响生长激素分泌与肾精储备；饮食方面需遵循“脾胃为后天之本”的原则，若孩子脾胃虚弱、积食不化，即使摄入再多营养也难以转化为身体所需的气血。

助力孩子长高从来不是“单一方法立竿见影”，而是结合先天遗传、后天养护，形成涵盖饮食、睡眠、调理以及药物辅助、气血补充等在内的整体性解决方案，只有这样才能让儿童青少年的生长潜力充分发挥。

专家表示，所有身高干预措施都需要根据孩子的年龄、性别和体质进行个性化调整。随着年龄增长，营养需求、睡眠时长和运动能力都会发生变化，进入青春期后，男孩通常比女孩需要更多能量和蛋白质。此外，孩子的当前体重、食欲和体能状况是制定长高计划的前提，而最重要的是将健康生活方式融入家庭日常生活，使之成为快乐的习惯。

王波强调：“孩子长高没有‘捷径’，任何宣称‘快速见效’的增高产品都需警惕。如果想通过中医调理，一定要到正规医院就诊，通过专业中医医师，按阶段性制定治疗方案，并要有一定的起效期。”

专家表示，无论何种情况，保证均衡营养、充足睡眠和合理运动，都是对孩子身高和健康最有益的管理。

据《经济参考报》