

# 经常刷短视频到凌晨两三点 小伙一到晚上心脏就不对劲 医生：给自己设立“手机宵禁”

“再刷10分钟就睡”这句话是很多人睡前的“固定魔咒”。短视频的信息流、社交媒体的新鲜事，总能让人忘了时间。可你不知道的是，这份看似放松的夜间消遣，正在悄悄给心脏埋下隐患。

## 半夜刷手机 小伙感觉心脏“漏跳”一拍

“一到晚上，我这心脏就不对劲。”22岁的小林最近总被心脏问题困扰，于是他来到宁波大学附属第一医院就诊，“心跳时不时像漏了一拍，明明没看什么恐怖小说，也会‘咯噔’一下。”但更让他担心的是，最近几天情况越来越严重，有时心跳会突然像机关枪一样连续狂跳，一看智能手表显示，心率曲线时快时慢，最快甚至达到每分钟150次以上，一到深夜这种感觉就格外清晰。

心血管内科郁一波主任医师细问之下得知，小林本身就有心律失常的病史，这些天工作繁忙压力大，白天紧绷着神经处理事务，到了晚上就想通过玩手机放松，常常刷短视频到凌晨两三点。结合小林的病史和生活习惯以及心电图的检查结果，郁一波判断，这段时间小林频繁发作的是心脏早搏，大概率是睡前长时间玩手机、工作压力脱不了干系。白天忙着工作，注意力被各种事务分散，即使心脏有轻微不适也容易被忽略。而到了深夜，万籁俱寂，除了手机没有其他干扰，人对身体的感知会变得格外敏锐，心脏的每一次异常跳动都能清晰察觉。

“门诊中像小林这样的年轻心律失常患者并不少见，他们大多有不太好的睡眠习惯，常常不知不觉就熬到后半夜，作息很不规律，这恰恰是导致他们心律失常反复发作甚至加重的重要因素。”郁一波表示，很多年轻人总觉得身体扛得住，却忽略了夜间本是心脏这台人体发动机休养生息的关键时段，手机带来的兴奋感和熬夜的疲惫感，都在不断挑战心脏的耐受极限。

## 早搏、房颤、心动过速…… 睡前玩手机竟有这么多危害

“我们的心脏就像一台精密的仪器，窦房结作为‘心脏司令部’，会以每分钟60次~100次的频率发出指令，让心跳保持规律的节奏。而当这一指挥系统出现异常，心跳的节奏就会被打乱，这就是心律失常。”郁一波介绍，心律失常的表现多种多样，有的像小林那样感觉心脏漏了一拍，这其实是早搏的典型症状，就像正常

规律的心跳突然被插队，出现一次提前的搏动，随后可能伴随短暂的停顿，让人产生漏跳感；有的则是心动过速，心跳突然变得飞快，像要蹦出来一样，严重时还可能连续发作；包括房颤、室上速等多种类型，都会让心脏的跳动失去原本的秩序。

郁一波表示，对于本身就有心律失常的人来说，睡前玩手机的危害尤为明显。手机屏幕发出的蓝光会强力抑制褪黑素的分泌，让大脑始终处于兴奋状态，而心脏本需要在夜间深度睡眠时进行“降压”和修复，长期睡眠不足或睡眠质量差，会让心脏得不到应有的休息。同时，玩手机时接触到的兴奋、焦虑或激动的内容，会刺激交感神经兴奋，导致血压在夜间悄悄飙升，进一步加重心脏负担。

“心律失常患者尤其要警惕睡前玩手机的危害。”郁一波强调，手机蓝光会强烈抑制褪黑素分泌，让大脑持续处于兴奋状态，而夜间本是心脏“降压”修复的黄金时段，睡眠不足或质量差会直接让心脏得不到休息。另外，玩手机时遇到的兴奋、焦虑的内容，会刺激交感神经亢奋，既可能导致夜间血压悄悄升高，又可能打乱心跳的天然昼夜节律，本该平稳的夜间心率降不下来，容易诱发早搏、房颤等问题。

睡前玩手机这一习惯，对其他心血管病患者来说也有风险。高血压人群睡前玩手机，引发的睡眠紊乱会让本应在夜间下降的血压居高不下，长期可能增加脑卒中、心梗风险。而冠心病、心绞痛患者由于心脏供血本就不足，若长时间使用手机或熬夜，交感神经过度兴奋，可能导致心脏负荷加重，从而容易诱发心绞痛，严重时甚至可能引发急性心肌梗死，这些隐患都不容小觑。

要想守护心脏健康，其实可以从调整睡前习惯开始。不妨给自己设立“手机宵禁”，睡前1小时就把手机放在伸手够不到的地方充电，用传统闹钟替代手机闹铃，避免睡前被手机吸引。

如果确实需要使用手机，一定要开启夜览或护眼模式，把屏幕亮度调到最低，减少蓝光对身体的影响。除此之外，还可以用更温和的方式替代手机催眠，比如读一本纸质书、听一段舒缓的音乐，或者做几分钟冥想、拉伸，让身心慢慢放松下来。睡前尽量避免观看那些会引发强烈情绪波动的内容，保持平和的心态入睡，才能让心脏好好休息。

据《宁波晚报》

# 不是所有带“钙”字的都能补钙

最近，王奶奶晚上睡觉时小腿老抽筋。她来到浙江省中西医结合医院（杭州市红十字会医院）药学咨询门诊咨询。

接诊的主管药师张陈杰问道：“您目前主要服用的哪种补钙制剂？”王奶奶答道：“我最近查出来血脂偏高，医生开了阿托伐他汀钙片，这个药里也有‘钙’，我就把之前的碳酸钙D3停掉了，怕吃太多钙对胃不好。”

张陈杰听后直摇头：“阿托伐他汀钙片，虽然药名里有‘钙片’二字，但其实与钙片并无关系，是补不了钙的。”

张陈杰表示，这些含“钙”字的药物，其实并不能补钙。

**他汀类降脂药** 这是一种调血脂药，常见有阿托伐他汀钙片、瑞舒伐他汀钙片等。他汀类药物名称中有些含有“钙”字，但这里的钙是钙离子，与他汀酸组成化合物从而使这些药物的结构稳定。

**羟苯磺酸钙片** 这是一种血管保护剂，该药是通过酸根与钙离子形成的盐，是治疗糖尿病性微血管病变的常用药，能通过调节微血管壁的生理功能，降低血浆黏稠度，减少血小板聚集等，从而改善微血管循环，对糖尿病引起的视网膜病变、肾脏病变等微血管并发症有一定的防治作用。

**亚叶酸钙** 亚叶酸钙主要用作叶酸拮抗剂的解毒剂。常用于预防甲氨蝶呤过量或大剂量治疗所引起的严重毒性作用。

**果糖二磷酸钙片** 主要成分为果糖二磷酸钙，本品为葡萄糖代谢过程中的中间产物，用于心肌缺血的辅助治疗。

目前市面上的补钙药物主要分为有机钙和无机钙。无机钙主要有碳酸钙、氯化钙、磷酸钙等；有机钙中钙与有机分子结合，主要包括葡萄糖酸钙、乳酸钙等。

据《浙江老年报》

## 益智游戏

### 诗词拼拼

#### 嫦娥

李商隐（唐）

云	母	心	渐	灵	星	影	,
娥	河	屏	落	偷	深	碧	。
嫦	晓	天	悔	沉	长	药	,
应	海	青	烛	夜	风	夜	。

诗词中，有些字的位置有误，请把它们换到正确的位置上。

### 壶中酒

有首诗这样描绘被称为“诗仙酒仙”的李白一次饮酒赏花的情景。

李白无事街上走，提壶去买酒。遇店加一倍，见花喝一斗。三遇店与花，喝光壶中酒。

试问，壶中原有多少酒？

### 数独

6		4	1			2		9
		8	6	4				1
	2		5			4		
4	6		1	7		3		
2			9					7
	7		3			9		8
		9			8		7	
3			5	1	8			
8	2			4	1			5

在空白格填入数字，使其每行、每列、每一个粗线格(3×3)内的数字为1-9，不重复。

### “孙子定理”

我国著名的《孙子算经》中有一道算题：“今有物不知其数，三三数之剩二，五五数之剩三，七七数之剩二，问物几何？”

请问这些物品至少有多少个？