明明很困却舍不得睡？

别自责，可能是意志力被耗光了

忙完一整天，身体疲惫不堪，躺到床上困得睁不开眼，心里一直念叨着“赶紧睡觉”，手却不受控制地点开短视频、刷社交软件、打两把游戏；嘴上告诉自己“再玩5分钟”，一晃神就到了后半夜……

这种“明明很困，偏偏不肯睡”的心理，有一个很扎心的说法——报复性睡前拖延。宁波大学附属康宁医院儿童青少年心理科主治医师徐国安表示，其实不必过于自责。这并非个例，可能是意志力已被耗光。

什么是报复性睡前拖延？

中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》中提到，成年人平均每晚只睡6.85小时，一半以上的人零点后才睡觉，26%的人夜间睡眠时长不足6小时。

而在熬夜人群中，很多人并非因为身体生病，而是因为“舍不得睡”。

徐国安在门诊中接诊过一些“控制不住晚睡”的患者，有的是青少年，有的是成年人。“不是他们不想睡，是想趁着深夜，补偿一下白天身不由己的自己。熬夜，很多时候是向生活讨要的一点喘息。”徐国安说。

“很多人会责怪自己自制力太差。”徐国安表示，其实在心理学中有个自我损耗理论：意志力不是取之不尽的，而是会被耗光的。白天越忙碌、越压抑，到了夜里，意志力库存就越容易见底。大脑开启“省电模式”，只想抓住短视频、游戏这种即刻就能获得的快乐。

其次，辛苦了一整天，晚上心里会产生补偿念头：今天这么累，该犒劳一下自己。于是，刷手机、玩游戏的快乐被放大，早睡计划被抛在脑后。大脑不断追寻能带来快乐的多巴胺，很难抵抗娱乐诱惑。再加上压力大时，压力激素皮质醇水平居高不下，会抑制助眠的褪黑素分泌，负责控制冲动的大脑前额叶也会变得迟钝。多重因素叠加，熬夜就变得顺理成章。

偶尔熬夜不要紧，小心拖成慢性失眠

偶尔晚睡问题不大，但长期报复性熬夜，很容易发展成慢性失眠。

徐国安介绍，睡眠医学中的“3P模型”解释了失眠如何发生、发展并慢性化：易感因素，这是指有些人天生性格敏感焦虑、神经容易紧绷，为失眠埋下隐患；诱发因素，指工作压力骤增、吵架、生活变故等打乱作息，使人开始熬夜、睡不好，诱因过去后，一部分人的睡眠可以恢复；维持因素，指使失眠持续存在、逐渐慢性化的因素。

从认知方面看，很多人一晚没睡好后，就开始担心下一晚，并灾难化地胡思乱想：“今晚再睡不好，明天整个人就废了。”人一上床，这份焦虑就袭来，神经持续高度兴奋，结果越想睡越睡不着。

从行为上看，如果经常躺在床上刷手机、打游戏，床就会慢慢与“兴奋娱乐”绑定，而不是与“睡觉”挂钩。以后一躺到床上，大脑就自动进入兴奋模式，形成恶性循环。

“长期缺觉、作息颠倒，身体会出现慢性炎症。”徐国安说，睡觉不只是闭眼休息，深度睡眠时，大脑会清理代谢垃圾、巩固记忆。长期熬夜，大脑的“大扫除”工作无法正常完成，注意力会下降、记性会变差，长远看还会增加患脑部退行性疾病的风险。

停止报复性熬夜，有几个简单可行的办法

报复性晚睡的根源是内心的需求。一味强迫自己早睡、疯狂自我批判，只会适得其反。看见自己的疲惫，温和调整，才更容易跳出熬夜循环。

徐国安建议，白天给自己留点专属时间，减少夜晚的补偿渴望，也别无节制消耗意志力。白天拥有一些小快乐，晚上就不太会拼命靠熬夜找自由。

如果睡不好，也别内耗。切断焦虑循环，不要因为一次熬夜就疯狂自责。如果躺在床上半小时以上仍毫无睡意，别硬躺着翻来覆去，可以直接离开床，做点低刺激的事：翻翻纸质书、听听舒缓音乐、做做简单拉伸。等实实在在的困意来了，再回床上睡觉，避免床与焦虑绑定在一起。

“喜欢熬夜的人，并不是自制力糟糕，只是白天拼尽全力生活，渴望拥有一点完全属于自己的时间。但自由，不该建立在透支睡眠、损耗健康之上。”徐国安说，当白天也能拥有喘息的时间时，安稳的睡眠自然会到来。

据《宁波晚报》

女子耳朵痒了好几天 检查发现耳朵里竟长了“一圈羽毛”

“医生，我耳朵里是不是进了什么东西？这两天总觉得痒，还有点闷。”近日，29岁的小李（化名）来到浙江省中西医结合医院（杭州市红十字会医院）耳鼻咽喉科诊室，一坐下来就神色慌张。

主治医师谢菲用耳内镜一看，发现靠近鼓膜的位置，贴着一圈浅色、细细软软的纤维，远看像鼓膜边缘“长出了一圈羽毛”。

仔细辨认后确认，这是采耳时使用的羽毛材料脱落，细小羽枝掉入外耳道，部分贴附在鼓膜表面及周围。谢菲经过仔细操作，将羽毛轻柔取出。

小李告诉医生，自己前几天刚在某采耳店享受了一次“深度清洁”，当时感觉特别舒爽，可回家后没几天，耳朵就开始不对劲：抓心般瘙痒、闷胀难忍，赶紧来到医院就诊。

谢菲介绍，采耳店常用羽毛刷、鹅毛棒等工具，通过轻微震动和触感带来舒适感，柔软并不等于安全。羽毛类柔软的异物一旦落入耳道，容易粘附其中，诱发健康隐患。

临床上，因盲目掏耳导致真菌感染的病例并不少见。谢菲表示，许多患者习惯用未经严格消毒的工具深入耳道掏挖，耳道内原本温暖湿润的环境一旦被损伤，便为真菌滋生提供了条件。此外，棉花球等异物残留在耳道深处，也会引起耳部闷堵、疼痛并进一步诱发炎症；掏耳时用力过猛或操作不当，甚至可能导致鼓膜穿孔。

谢菲提醒，大多数人并不需要专门掏耳朵。耳屎医学上称为“耵聍”，由外耳道腺体分泌物、皮脂和脱落的皮屑共同形成，能润滑保湿耳道、黏附灰尘和微小异物，对耳道有一定保护作用。耵聍会随着耳道皮肤的自然迁移，配合咀嚼、说话等下颌活动，慢慢向耳道口移动并自行脱落。盲目掏耳，尤其是把棉签、耳勺伸进耳道深处，反而可能破坏耳道皮肤，还会把耵聍推向深处，逐渐压实形成耵聍栓塞，给后续处理带来麻烦。

日常清洁只需用毛巾或棉签轻轻擦拭外耳道口，切勿将任何工具伸入耳道深处。一旦出现耳痒、耳痛、耳鸣、听力下降或流脓等症状，应前往正规医院耳鼻喉科就诊。如确需清理耳屎，也应选择正规医疗机构。

据潮新闻

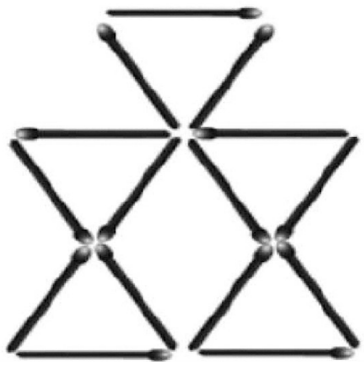
益智游戏

数独

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

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。

添1变18



图中含有7个大小不等的三角形，请找一个三角形加上去，使图中含有18个大小不等的三角形。

立体计算



一个正方体，如下图切去一个面的四个角。现在还剩多少个角？多少个面？多少条？

猜中国城市名称

（1）空中码头
（2）风平浪静
（3）快乐栖地
（4）日近黄昏
（5）河湖解冻
（6）千里戈壁
（7）金银铜铁
（8）带枪的人