熬夜伤了谁

专刊记者 王伟 通讯员 李成修 王婧

3月21日是世界睡眠日。人的一生当中，至少有三分之一的时间都是在睡眠中度过的。睡眠好坏与身体健康息息相关，有很多人失眠，也有很多人因为熬夜而严重的睡眠不足。

3月18日，记者在烟台毓璜顶医院采访了神经内科副主任刘传玉。据刘传玉介绍，由于当代社会人们工作压力增加，作息习惯不规律等，越来越多的人面临着睡眠障碍问题，失眠和睡眠时间不足是常见的问题。失眠主要有两种：短期失眠和长期失眠。短期失眠若调节不好就会转化成慢性的长期失眠。比如有些女性生完孩子后呆在家里带孩子，跟社会脱节，得了产后抑郁症导致经常失眠，有些女性更年期调节不好也会出现失眠，门诊上还常见有些中老年人退休后生活单调，也容易失眠。

失眠别依赖安眠药

刘传玉告诉记者，失眠人群中60%以上的人都是神经功能紊乱引起的，属于功能性疾病，而非器质性疾病。要想治疗失眠就要查找失眠原因，不能依赖安眠药等药物。安眠药千万不要长期吃，会产生依赖，要从心理上解决问题。失眠最大的危害，来源于人们对失眠的恐惧，以及所产生的恶性循环。

“有些人感觉自己失眠很重，就诊时常说我一夜几乎没睡。其实，这是因为有时压力太大，让人产生错觉，认为没睡好，其实失眠时间已经够了。还有些人说我一晚上都在做梦，大脑没有休息。其实，只要不是长期一直做噩梦，就不用紧张。”刘传玉说，偶尔一两天睡不着觉，只要不影响第二天工作，不需要理睬，也不用吃安眠药。他建议，对于缓解失眠可以从以下几点着手：减轻精神压力，多参加体育锻炼，多与别人多交流。严重的失眠患者可以先做心理咨询，再配合着其他治疗。

熬夜使免疫力下降

儿童一般每天要睡足八九个小时，青少年要保证七八个小时的睡眠，青年人一般要保证七个小时以上的睡眠，中老年人一般要睡足六七个小时。刘传玉说，现在越来越多的人睡眠时间不足，有些人因为工作、学业所迫而熬夜，有些则是因为生活习惯所致，还有些则和精神状态有关。

刘传玉说，熬夜对身体健康和精神状态都有影响。有熬夜经历的人都知道，长时间熬夜会导致白天精神不振，非常容易疲劳。女性脸色暗淡无光，有的甚至会出现痘痘或粉刺，还很容易烦躁、焦虑、易怒等。长期熬夜会使人的抵抗力和免疫力下降，会产生各种各样人的疾病，很容易感冒，身体虚弱。

缺觉是补不回来的

很多长期熬夜的人都认为，晚上熬夜白天补补觉就好了，实际上长期熬夜对身体的各个器官的影响已经形成，白天补觉只能是事后的弥补。还是应该遵循正常的作息习惯。刘传玉提醒大家尽量不要熬夜，尤其不要突击熬夜，因为不规律的熬夜比固定有规律的熬夜更伤身体。可能有些人觉得自己还年轻，熬夜对身体不会有什么影响，白天多睡点也就补回来了！熬夜对身体是慢性的损伤，可能要在很长一段时间后才会表现出来。

说起熬夜对身体的伤害，刘传玉细致地分析了几方面：晚上11点至1点，是胆经工作的时间，若此时还在熬夜，会对胆脏造成很大的伤害。此时也是皮肤新陈代谢最旺盛的时候，如果不睡觉，皮肤得不到修复，眼角容易起灰斑和鱼尾纹。凌晨1点至3点，是肝脏排毒的一个重要时段。若此时不休息，肝脏就无法完成毒素的排泄，长此以往会造成脸上色素沉着，脸上还会长斑。凌晨3点至5点，若在此时不休息，直接影响到肺的功能。肺部负责分配各个器官的血，如果此时还在熬夜，容易造成了全身的瘀血。长时间如此会造成心脑血管的病症。

健康速览

爱运动的上司不苛刻

由于商业社会对工作效率的要求在不断提高，上司对下属施加压力也是司空见惯的事情，有的时候甚至非常苛刻。

近日，发表在《商业行为和心理研究期刊》上的一项新研究发现：那些经常锻炼身体的老板对员工不苛刻。因为锻炼能帮助老板减压，避免滥用职权。

美国北伊利诺伊大学的研究者让一些在职的工商管理硕士评价他们老板的行为，同时也调查了这些学生的公司主管承受压力的水平和每周的锻炼情况。统计结果显示，公司主管所承受的压力越大，他们的雇员觉得被贬低或被滥用的感觉越强。因此，要想做一个对员工不苛刻的好老板，只需要每周参加1—2次锻炼，有氧锻炼或是力量训练都可以。

常用反手不冲动

近日，澳大利亚一项新研究发现，训练使用反手(不经常使用的那只手)有助于提高自我控制能力。

新研究负责人，新南威尔士大学的托马斯·邓森博士表示，训练自我控制与打高尔夫和弹钢琴别无二致。多项研究表明，连续两周尽量使用反手的参试者能更好地控制其攻击行为。

邓森博士及其同事表示，犯罪学家和社会学家长期以来一直认为，在自控力极低的时候，人们就可能实施暴力犯罪，这就是激情犯罪。心理学家经过近10年的自我控制新方法研究发现，自我控制能力与攻击行为之间的确存在密切关联。

邓森博士表示，这项新研究告诉我们，如果人们有机会改善自我控制，那么其攻击性行为就会减少。新研究给大众的建议是，习惯使用右手的人应该学会用左手操作电脑鼠标、搅咖啡或开门等动作，习惯使用左手的人则相反，应学会多用右手。

编辑：王伟 美编/组版：夏坤