

## 睡得少和睡得晚 哪个对身体的伤害大

优质的睡眠对身体而言,是一个重要的修复过程。大家都知道熬夜的危害,也有不少网友提问:睡得晚和睡得少究竟哪个对身体的伤害大?又该如何提高睡眠质量?

### 熬夜的伤害不可逆

熬一次夜,炎症水平就会上升

研究显示,人体内的“单核细胞”是先天免疫系统的重要组成部分,是人体的第一道防线。仅仅一次熬夜不睡,就会影响改变“单核细胞”的特征,并加剧身体的炎症反应。

好好睡觉,就是在帮身体抗炎。慢性低度炎症难以被人察觉,而且也并不易通过常规体检发现,好似健康的“隐形杀手”。长期如此,必然会给器官组织带来损伤,引发疾病。

### 脂肪代谢、血糖调节异常

经常熬夜的人晚上易饿,频繁进食会导致脂肪代谢异常、胰岛素分泌异常,进而使血糖异常,增加空腹血糖升高的风险,也会增加患糖尿病和心血管疾病的概率。经常熬夜还可能使血压升高,从波动性高血压发展为持续性高血压。

### 记忆力下降、思维迟钝

正常情况下,白天学习的信息需要靠睡眠形成长期记忆。经常熬夜剥夺前半夜睡眠,会使记忆力下降,信息难以储存,大脑反应速度变慢,注意力不集中,最终导致学习和工作效率降低。

### 睡得晚和睡得少哪个伤害大?

如果把人体比作充电电池——睡得晚

如同耗电到只剩一格才充电,还过度充电;睡得少则像每次只充一点电。

这两种方式对身体都有伤害,最好的方式是保持一段时间耗电状态,到规定时间,电量剩20%左右开始充电,充6~8小时就拔掉。

### 睡得少(<6小时/天)

短期伤害:记忆力、注意力下降,情绪焦躁,免疫力下降。长期伤害:脑细胞加速退化,肥胖、高血压、心脏病风险增加。

### 睡得晚(凌晨后入睡)

短期伤害:生物钟紊乱,情绪烦躁、低落,胃肠功能紊乱。长期伤害:患癌风险、糖尿病风险增加,抑郁症、焦虑症发病率增加。

熬夜后,这样补觉比熬夜伤害还大——

过度补觉:周末睡12小时甚至24小时,打乱人体正常生物钟,还会影响内分泌、代谢和消化。

白天长时间补觉:白天晒不到太阳,睡足后晚上更难入睡,导致昼夜节律紊乱。

不规律补觉:白天上班时断断续续补觉,大脑易处于亢奋状态,增加焦虑和抑郁风险。

### 5个提升睡眠质量的方法

#### 穿上袜子睡觉

研究发现:睡觉时穿上袜子能有效改善睡眠质量。

与睡觉时不穿袜子的人相比,穿袜子睡觉的人:

入睡时间缩短7.5分钟;  
总睡眠时长平均延长32分钟;  
睡眠效率提高7.6%。

这主要和睡眠时人体的肢体温度有关,小腿和脚等部位的温度,通常易受外界环境影响。穿袜子可以帮助保持舒适和温暖的睡眠环境。

#### 盖重一点的被子

盖重一点的被子睡觉,会增加褪黑素释放,促进更好地睡眠。研究发现:与使用轻薄被子相比,使用加重的被子可使褪黑素浓度增加约30%。

#### 睡觉前泡泡脚

如果不喜欢穿袜子睡觉,也可以在睡前泡泡脚,原理相似。

睡前1小时用温水泡脚,是可以显著改善老年人睡眠质量的方法。水温40℃、泡脚时长不超过20分钟、水位高于脚踝10厘米,满足这3个条件时,泡脚对于提升睡眠的效果最佳。

#### 睡前别玩手机

调查发现,睡前玩8分钟手机,身体兴奋1小时。睡前玩手机8分钟,平均入睡时间需1小时。这是因为手机屏幕发出的蓝光提高了人们的警觉性,从而导致入睡时间增加。

#### 做做助眠运动

研究显示:在睡前4小时内,多做这3个动作,可以显著延长睡眠时间。

深蹲:模仿坐椅子的动作,膝盖不超过脚尖。

提踵:站立抬起后脚跟,使小腿肌肉收缩,然后脚跟慢慢回到地面。

提膝展髋:站立膝盖抬高,直腿髋关节伸展。

一次只需3分钟,每隔30分钟进行一次,这样可使当晚睡眠时间延长近30分钟。  
(健康北京)



## 跃动春光 健康享瘦

天气逐渐回暖,气温趋于稳定,正是开展身体活动的好时候!随着“体重管理年”的开展,通过管理体重获得健康收益的理念日渐深入人心,规律的身体活动正是管理体重的一大内容。莫要辜负好春光,一起开始运动吧!

### 一个认知

任何人 都可以从规律运动中获益

不论年龄、性别或身体状况,任何人都可以从适合自己的规律运动中获得健康收益。

对于儿童青少年,积极的身体活动可以强健心肺功能,促进骨骼健康,帮助肌肉生长发育,改善运动能力和认知功能,保持心理健康。

对于成年人,规律开展身体活动可以促进能量消耗、帮助维持健康体重,进而降低糖尿病、心血管疾病、癌症、骨关节病等风险,还能舒缓神经紧张、改善睡眠质量,促进心理健康。

对于老年人,定期进行适宜的身体活动能加强平衡功能和协调能力,强化肌肉骨骼力量,防止跌倒的发生。

虽然,规律运动有这么益处,但随着科技革新和行为改变,全球体力活动水平呈现下降趋势,体力活动不足正在加剧多种慢性疾病的发生风险。

### 两个重点

保持身体活跃 减少静态行为

如今,许多人不仅缺少运动时间导致身体活跃度不足,还有相当长的时间是坐着或躺着的静止状态,使得静态时间过长。因此,少静与多动,两者要并重。

多动,一要培养规律运动的习惯并长期坚持,二要抓住一切可以动起来的机会。

除了健走、跑步、跳舞、八段锦等需要专门进行的运动,日常生活中还可以用步行代替乘车、用步梯代替电梯、用站着听音乐代替坐着听音乐,等等。现在正是自然界阳气升发的时节,适宜进行适量身体活动。

少静,不仅要减少久坐的总时间,还要减少单次不间断的久坐时间。

很多时候,改变工作学习时身体站或坐的状态并不容易,那么可以从打断久坐状态的角度入手。比如每隔30~60分钟,起来活动5分钟,散步、爬楼梯、做伸展运动等,任何强度的身体活动都可以。

### 三个牢记

保证运动安全 合理搭配种类 力争达到推荐量

安全是运动的前提,适量运动于健康有益,过度运动于身体有害。规律地开展身体活动应该是一个长期而稳定的习惯,应根据自身条件循序渐进,必要时在运动前应先进行健康筛查和运动能力评估。

与不习惯,却盲目做高强度、长时间的相比,多次地做短时间、中低强度的活动会更有益、更安全。另外,在进行户外活动时,还应注意人身安全,避免不良的天气、道路等环境。春季过敏高发,易过敏人群进行户外活动更要谨慎,注意避开花粉浓度较高的时段并做好防护,或选择室内运动形式。

运动安全得到充分考虑之后,我们还需要知晓推荐的运动方式和运动时间,将其作为运动计划制定的标尺:

健走、跑步、骑自行车、跳绳、游泳等,属于有氧运动,成年人推荐每周至少进行150~300分钟的中等强度有氧活动,或至少75~150分钟的高强度有氧活动,或者两者的组合活动;

哑铃、弹力带、平板支持等,属于强化肌肉的力量练习,成年人推荐每周有不连续的2天或以上从事加强主肌群的力量练习;

我们还可以增加躯干或四肢的伸展、屈曲和旋转活动,以锻炼关节的柔韧性和灵活性。

对于老年人、体质较弱人群、慢性疾病患者等,若身体条件不允许达到推荐的运动量,则可进行各种力所能及的身体活动,同样有益。

参考:

[1]世界卫生组织. 身体活动. <https://www.who.int/zh/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

[2]世界卫生组织. 关于身体活动和久坐行为的指南

[3]《中国人群身体活动指南》编写委员会. 中国人群身体活动指南(2021)[J]. 中华流行病学杂志,2022,43(1):5-6.

(北京市疾病预防控制中心慢病所)

## 5种癌前病变 胃癌的“黄灯警告”

正确认识和干预胃癌前病变,尽早发现胃癌,对保障健康具有重要意义。

### 胃的“危险信号灯”

胃癌前病变主要包括慢性萎缩性胃炎、胃息肉、胃溃疡等,其病理变化主要包括胃黏膜上皮异型增生和肠上皮化生。

慢性萎缩性胃炎的特征性改变包括胃黏膜腺体数量减少、腺体结构异常,以及胃黏膜变薄。

胃息肉是指胃黏膜表面长出的突起状乳头状组织,是胃良性肿瘤的一种,比如胃底腺息肉等。

胃溃疡是由饮酒、幽门螺杆菌感染、止痛药和激素过度使用等多种原因导致的胃黏膜破损。

肠上皮化生是指胃黏膜中出现类似小肠或大肠黏膜的上皮细胞,通常属于萎缩性胃炎的继发性变化。

上皮内瘤变也被称为异型增生或不典型增生,是细胞开始“变坏”的阶段,临床上一般分为低级别上皮内瘤变和高级别上皮内瘤变。低级别上皮内瘤变相当于轻中度异型增生,有可能发展为癌。高级别上皮内瘤变相当于重度异型增生或原位癌,需要尽早治疗。

有上述疾病的患者可能出现胃部疼痛、食欲下降等症状,有时与胃癌的症状无法准确区分,因此要尽早就医。

### 你的胃正在被这样伤害

幽门螺杆菌:一种在人胃黏膜中普遍存在的细菌,是藏在胃里的“钉

子户”,可通过唾液传播,并与慢性胃炎、胃溃疡和胃癌等多种疾病密切相关。

饮食刺客:腌菜等食物中亚硝酸盐含量较高,被人体吸收后可能转化为亚硝胺导致癌变。烧烤、油炸食品是危险因素之一,其主要致癌物是多环芳烃类化合物。此外,饮食不规律、吸烟、饮酒、熬夜等“伤胃组合拳”也是胃癌的高危因素。

遗传警报:有胃癌家族史者要特别警惕。一级亲属(父母、兄弟姐妹)罹患胃癌的人群应加强胃癌筛查。

### 抓住诊疗的“黄金时机”

发现胃癌前病变是阻断胃癌发展的关

键窗口期,可显著降低胃癌风险。

根据《中国早期胃癌筛查流程专家共识(2023)》,对于上述提到的高危人群,建议尽早进行胃镜筛查。“胃镜+活检”是诊断胃癌及胃癌前病变的金标准。若发现高级别上皮内瘤变则需要尽快咨询专科医生,制定相关治疗方案,比如内镜黏膜下剥离术。

此外,胃癌筛查方式还包括血液学检查、幽门螺杆菌检测等。若发现幽门螺杆菌感染,应在医师指导下制定药物治疗方案。

作者:四川大学华西医院胃癌中心 陈小龙  
(健康中国)

