

年輕人熬夜 到底有多傷

究竟熬夜對我們的身體健康有多大危害？武警廣東省總隊醫院急診科副主任呂軍介紹，因為人體腎上腺皮質激素和生長激素都是在夜間睡眠時才分泌的。前者在黎明前分泌，具有促進人體糖類代謝、保障肌肉發育的功能；後者在入睡後方才產生，既促進青少年的生長發育，也能延緩中老年人衰老。故一天中睡眠最佳時間是晚上10時到凌晨6時。長期熬夜，會有以下危害：

免疫力會下降

人經常熬夜造成的後遺癥，最嚴重的就是疲勞、精神不振；人體的免疫力也會跟着下降，感冒、胃腸感染、過敏等自律神經失調癥狀都會出現。

皮膚易乾、長斑和青春痘

晚上11時到第二天凌晨3時是美容時間，也是人體的經脈運行到膽、肝的時段。這兩個器官如果沒有獲得充分的休息，就會表現在皮膚上，容易出現粗糙、臉色偏黃、長黑斑和青春痘等問題。

生育力受影響

正值育齡的男女，若經常熬夜，會影響男性精蟲的活動力與數量；也會影響女性激素的分泌及卵子的品質，也容易影響月經周期。

腸胃感覺不適

熬夜時很多人會吃夜宵，夜宵長時間停滯在胃中，促使胃液大量分泌，對胃黏膜造成刺激，久之易導致胃黏膜糜爛、潰瘍。且晚上胃腸道得不到休息，功能紊亂，便秘等問題就來了。

患癌風險增大

癌細胞是在正常細胞裂變過程中發生突變而形成的，夜間又是細胞分裂最旺盛時期，睡眠不好，人體很難控制細胞發生變異而成爲癌細胞。

誘發心血管病

熬夜的人的生理處於應激狀態，一晝夜體內各



種激素的分泌量會比正常早睡早起的人平均高出50%，過多地分泌腎上腺素和去甲腎上腺素，使血管收縮比早睡早起的人高出50%，容易導致血壓升高。對於本身有房顫、心律不齊、冠心病等病人，熬夜無形中給心臟加重負荷，很容易發生心肌梗死等事故。

奪走好視力

熬夜等于是超負荷用眼，在燈光下苦戰一夜，容易使眼肌疲勞，長此以往，會導致視力下降。一些熬

夜的人還會出現疼痛、幹澀、發脹等問題，再加上抵抗力低，還會誘發結膜炎、角膜炎、眼底黃斑水腫等眼病。過度用眼還會造成眼睛周圍的血液循環不良，引起黑眼圈、眼袋或是白眼球布滿血絲。

可能導致失眠抑鬱

這是因爲人的交感神經一般是夜間休息白天興奮，熬夜時交感神經在夜晚保持興奮，長期熬夜會導致睡眠障礙，甚至出現神經衰弱等問題，還能增加患抑鬱癥的風險。

久服止痛藥 聽力易受傷

近期，美國哈佛大學醫學院附屬布萊根婦女醫院的研究者發現，長期服用止痛片會增加女性聽力受損及耳聾風險。

研究人員對約5.5萬名44-69歲的女性參試者展開研究。調查了其服用對乙酰氨基酚等止痛藥的情況，並進行聽力檢查。結果顯示，每周服用

兩次止痛片醋氨酚或布洛芬，且服藥時間超過6年，會導致女性患者聽力受損或耳聾風險增加9%。

這項發表在美國《流行病學》雜誌上的研究提醒，長期服用止痛藥會降低內耳血流量，讓耳朵暴露于噪音，導致聽力受損。

便秘吃香蕉蜂蜜 可能適得其反



引起便秘的原因很多，對於中老年人來說，常見的原因有：年老體弱、肥胖或運動過少所造成的肌力下降；飲食過少、食物過於精細、膳食中纖維素少所造成的刺激不足；此外，飲食中缺水和油脂也是常見原因。

對付便秘，下面的通便法，雖然十分常見，却在誤區。或者說，用錯了還可能有害。

誤區一：便秘吃香蕉蜂蜜

首先，還是要搞清楚病因，才能確定是否要食用香蕉和蜂蜜來緩解便秘。如果是某些病引發的便秘，就要先積極治病，再考慮飲食干預。

其次，部分因糖尿病引發便秘的患者，多吃香蕉可能引發血糖波動，這對身體的影響更大。因此不提倡對這類便秘患者採用“香蕉療法”。

再次，香蕉也要“一分爲二”來看才行。成熟的香蕉，或許有潤腸通便的作用。但生香蕉不僅不能通便，還有“收斂”的可能，反而加重便秘。

最後，許多老年人喜歡用“蜂蜜療法”。一次性大量攝入蜂蜜，可能引發腹脹，降低食慾。這對老年朋友而言是不合適的。

誤區二：便秘就用瀉藥

對便秘患者來說，濫用瀉藥是非常有害的。腸道長期靠瀉藥來疏通，久而久之就會產生依賴性，從而“消極怠工”，產生耐藥性，進而導致你得不斷增加瀉藥劑量才能起效。另外，瀉藥對腸道的反復性刺激，會引發上腹飽脹、噯氣、惡心等腸胃功能紊亂、消化不良癥狀。最後反而加重便秘，導致惡性循環。

對待便秘，營養師建議一定要有合理的飲食調控。適當增加纖維素和水分的攝入，推薦每日攝入膳食纖維25克~35克（蔬菜、水果、粗糧中含量較多）。需指出的是，應根據胃腸耐受力情況決定膳食纖維攝入量。從少量起逐漸增加，以免引起或加重腹痛、腹脹。含膳食纖維豐富的食物有麥麩或糙米、粗糧、豆類及其制品、玉米、燕麥等，韭菜、芹菜、白菜、胡蘿卜、木耳等蔬菜，含果膠豐富的水果如芒果、香蕉、桃、帶皮蘋果等。另外，建議晨起飲一杯清水，此時的身體會完全吸收水分，刺激“胃-結腸反射”，對緩解便秘有效。適當增加油脂食物，如花生油、芝麻油、豆油等，植物油能直接潤腸，且分解產物脂肪酸有刺激腸蠕動作用。但此方對肥胖、糖尿病、高脂血症者不宜。

便秘治療在於建立合理的飲食和生活習慣。對於部分慢性便秘者，建議還是及時就診，以免耽誤病情。

冬天眼睛幹澀怎麼辦



高血壓、高血脂、高血糖會導致心腦血管疾病，吸煙則會引發肺癌，這些都是危害人類健康的“殺手”。眼睛的“殺手”是什麼？你知道嗎？

眼幹與幹眼不一樣

冬季，我們的肌膚不僅變得粗糙，不少人甚至連眼睛也感覺幹澀。眼科醫生在冬季會接診不少因爲有不良習慣而造成眼睛損傷的患者。

冬季戶外活動減少，室內空氣乾燥，人們又習慣長時間用電腦、玩手機，出現眼睛幹澀的人可不少。然而，眼科學中並沒有眼幹這一名詞，眼幹却是眼科常見病之一。眼幹祇是一種癥狀，而眼病是一種疾病，眼幹是眼病的一個臨床表現。

眼病是極爲常見的眼外疾病，是指任何原因引起的淚液減少或淚液中成分改變、動力學異常，導致眼幹澀感、异物感、視疲勞或視力下降等一大類疾病的總稱。要認識眼病，首先需了解眼球表面的基本結構。大家都知道眼淚，那麼你們聽說過淚膜嗎？淚膜就是一層覆蓋在眼睛表面的超薄液層，它是眼睛通過瞬目運動(眨眼)將淚液塗布在眼表面，有潤滑、滋潤、保護、抗菌和營養眼睛表面的作用。淚膜的穩定性是指它能較均勻地覆蓋在眼睛表面，並且能維持一定的時間不會破裂。如果淚膜異常，如破裂時間太短，就不能起到潤滑眼表的作用，會引起眼不適，嚴重者會導致角膜潰瘍甚至失明。

用電腦超3小時九成人眼幹

瞬目是一種保護性措施，可以維持眼表正常功能

並防止异物侵入。如果長時間凝視屏幕，眨眼次數變少後，久而久之就會引起淚液蒸發過多，加重眼睛乾燥癥狀。調查證實，每天在電腦前工作3小時以上的人，90%都眼睛幹澀。

眼病的發生往往不是單一因素導致，而是多種因素綜合在一起的結果。機能老化、環境因素、感染、藥物使用不當、機體激素水平的改變、自身免疫、眼外傷、化學傷等，都可導致眼病。

如果你有以下其中一項癥狀，那你就提高警惕了：眼幹澀感、眼异物感、視疲勞、眼燒灼感、畏光。眼病的治療方法也比較多且複雜，需要長期堅持：

- 1.消除誘因：應避免長期使用電腦，熬夜工作等。
- 2.應用人工淚液點眼：這是目前使用很廣的方法之一。
- 3.泪小點栓子植入：安全、有效、可逆，可與其他治療聯合應用。
- 4.促進淚液分泌：比如說一些口服藥物，但是這類藥物往往有胃腸道不適等副作用，且有需長期服用、費用高等缺點。
- 5.抗炎和免疫抑制治療：對於存在有炎癥反應的眼病有一定療效。
- 6.手術治療：適用於非常嚴重眼病，但手術複雜，療效不確切，費用高。
- 7.其他：如與感染因素有關，可以口服或局部應用抗生素等。

眼睛保溼是最好的預防

很多女性經常敷面膜，其實眼睛也是需要保溼的，眼睛保溼是預防眼病的最好方法。連續在電腦熒屏前的時間不宜過長，每隔1小時最好休息5-10分鐘，盡量遠眺讓眼睛放鬆，同時活動頸部和肩部肌肉，頸部肌肉僵直紊亂會影響視力。我們工作學習時，眼睛是向內、向下看的，休息時要讓眼睛向左上方和右上方看。

同時，要避免長時間佩戴隱形眼鏡。隱形眼鏡很容易吸附水分，從而導致眼球表面脫水。注意飲食調理，要多吃豆制品、魚、牛奶、核桃、青菜、大白菜、胡蘿卜等，多補充各種維生素。

常用電腦的眼病高危險人群，應常備眼藥水，定期補水增加眼睛濕潤，維持其功能正常。