

# 早睡才是真养生,可惜很多人做不到

由中国睡眠研究会发布的《2025中国睡眠健康研究白皮书》显示,我国超半数成年人在零点后入睡,大学生凌晨2点后入睡的比例高达25%,睡不够、睡不好已成为当代人的常态。3月21日是世界睡眠日,世界睡眠学会秘书长、亚洲睡眠医学学会主席、北京大学人民医院睡眠医学科主任韩芳发出呼吁——

## 晚上11点前入睡,才算真正的早睡

对于睡眠,很多人有这样的疑惑:“一定要早睡吗?只要睡够8小时,晚睡早起也不行吗?”

韩芳介绍,其实早睡的核心价值在于契合人体生物钟的自然节律,而非单纯的时长积累。老一辈人常说“不觅仙方觅睡方”,恰恰印证了睡眠对养生的重要意义,而早睡,正是抓住了睡眠价值的关键。

人体的“睡眠激素”——褪黑素是调节昼夜节律的主导因素,它的分泌严格遵循光线变化:晚上9至10点开始增加,晚上11点进入分泌高峰期,凌晨2至3点达到峰值,天亮后则迅速降至最低。

因此,一个人若在11点后入睡,恰好错过了褪黑素的分泌黄金期,身体会被迫处于兴奋状态,出现“困过劲儿,反而不困”的情况,即便后续补充,补够时长,睡眠质量也会大打折扣。因此,晚上11点前入睡,才算真正的早睡,且要确保夜间11点至次日3点的深度睡眠时段不被打扰。韩芳解释说,因为这一时段是肝脏、肾脏、心脏、大脑等器官自我修复的关键时期,也是身体完成新陈代谢、修复精力的核心窗口。这也是为什么同样是睡8小时,11点前入睡的人醒来更神清气爽,而凌晨才入睡的人总觉得疲惫。民间流传的“早睡早起,精神百倍”,正是对这一健康节律的生动总结。

他强调,早睡并非约束,而是让身体顺应自然规律,以最低的消耗完成自我修复,“早睡也不是任务,而是一种爱自己的方式,是最朴素的健康守护。”

## 熬一次夜,身体的炎症水平就会上升

“熬一次夜,身体的炎症水平就会上升,这不是危言耸听。”韩芳援引相关临床研究指出,长期晚睡远非“熬的是夜,补的是觉”那么简单。正如老话所言,“一夜不睡,十夜不醒”,这种伤害是对身体多系统的持续性消耗,且会随熬夜次数累积,从隐形损伤变成显性疾病。

从生理层面看,晚睡的身体会发生一系列连锁反应:

**免疫系统率先“失守”:**熬夜会改变人体单核细胞的特性,加剧慢性低度炎症,让身体的第一道防线变得脆弱,感冒、过敏等小毛病会频繁找上门。

**代谢系统紊乱失控:**长期晚睡的人,夜间容易产生饥饿感,频繁进食,进而导致脂肪代谢异常、胰岛素分泌紊乱,增加肥胖、糖尿病及高血压的发病风险。

**神经系统“超负荷运转”:**前半夜的睡眠是形成长期记忆的关键,长期晚睡会让大脑无法完成信息储存,出现记忆力下降、思维迟钝、注意力不集中等问题。

**心血管系统受损:**长期熬夜会导致血管收缩异常、心率加快,显著增加冠心病、心肌梗死、脑卒中的发病风险。

**生殖系统紊乱:**对女性而言,熬夜会导致雌激素分泌异常,引发月经不调、排卵紊乱,进而增加

不孕风险;对男性而言,熬夜会降低精子活力和数量,直接影响生育能力。

**眼部损伤:**长期睡眠不足还会出现眼干、眼涩、视力模糊等症状,甚至会加重近视、诱发干眼症。俗话说“睡是眼之食,不眠眼则枯”正是对这一危害最生动的诠释。

此外,长期晚睡还会导致大脑杏仁核过度活跃,让人更容易陷入焦虑、低落的情绪中,导致心理问题,而焦虑情绪会进一步加重入睡困难,形成“越焦虑越睡不着,越睡不着越焦虑”的困境。《2025中国睡眠健康研究白皮书》中提到的“失眠门诊一号难求”的现象,正是这种恶性循环的直观体现。

## 不得不熬夜,试试这些“补救方案”

尽管知道早睡的好处,但生活中,许多人常因职场加班、学业压力、突发事务等原因,遇到不得不熬夜的情况,这时怎么办?韩芳给出了一些有针对性的“补救方案”:

### 晚睡晚起:偶尔可行,切勿长期

如果只是单次熬夜,次日适当晚起(比平时晚起1~2小时),能在一定程度上弥补睡眠时长,缓解身体疲劳。但长期晚睡晚起会彻底打乱生物钟,让褪黑素分泌节律紊乱,最终形成“晚上睡不着、早上起不来”的恶性循环,反而会加重睡眠障碍。

### 周末补觉:年轻人适度,中老年人别任性

研究显示,青春晚期至成年早期(16~25岁)的人群,因生理节律的特殊性,周末比工作日多睡1~2小时,能降低抑郁风险,是身体的生理性自救。但补觉有两个关键原则:一是时长不超过10小时,二是中午前必须起床,否则会导致周日晚上褪黑素分泌延迟,引发“周日失眠”,让周一更加疲惫。

而中老年人的生物钟如同“老化的弹簧”,节律调节能力弱,周末补觉不仅无法修复睡眠,还会打乱昼夜节律,导致睡眠碎片化,因此,中老年人熬夜后更建议“少补觉、保规律”。

### 饮食补救:清淡为主,忌高糖高油

熬夜后的饮食大忌是高糖、高油食物,特别是油炸食品,这类食物会加重肠胃和代谢负担。建议熬夜后的早餐优先选择富含B族维生素和蛋白质的低热量食物,如低脂牛奶泡麦片、藕粉、绿色蔬菜、新鲜水果等,以帮助身体修复。如果熬夜时感到饥饿,可少量摄入清淡的碳水化合物,不饿则尽量不进食,避免夜间脂肪堆积。

### 舒缓调节:短时间补觉+轻度运动

如果白天没有大段时间补觉,20~30分钟的午睡是最佳选择,哪怕只是10分钟的闭目休息,也能有效缓解大脑疲劳。白天补觉后,还可进行轻度运动,如深蹲、踮脚,或八段锦、太极拳等舒缓运动,避免久坐不动导致的身体僵硬和疲劳堆积。另外,熬夜后洗个热水澡能促进血液循环,帮助快速进入深睡眠。

韩芳强调,以上所有“补救方案”都只是“减损”,无法完全修复熬夜的伤害,规律作息才是根本。

来源:《光明日报》



## “万能”止痛药布洛芬 千万别乱吃

生活中,头疼、牙疼、关节痛等各种疼痛时常找上门,很多人会下意识掏出布洛芬来缓解。虽然布洛芬在镇痛领域属于“顶流”般的存在,但也有“短板”。布洛芬并不能应对所有疼痛,滥用还会带来健康风险。提醒大家,布洛芬并非“万能”止痛药。

### 擅长

**缓解疼痛:**布洛芬主要用于急性的轻、中度疼痛治疗。对于关节痛、肌肉痛、头痛、牙痛,以及女性的痛经,布洛芬都可以起到不错的镇痛效果。

**退热:**对于普通感冒、流感等引起的发热,布洛芬有很好的退热效果。

### 短板

布洛芬对于刺痛、严重创伤的剧痛及平滑肌绞痛(如胆绞痛、胃肠绞痛)无效;对于6个月以下的婴儿有引起胃肠道反应、肾衰竭、坏死性筋膜炎和雷氏综合征等不良反应的风险,不建议使用;水痘患者使用布洛芬会增加并发症的发生风险,如果需要退热、镇痛,建议选择其他解热镇痛类药物;特殊人群最好咨询医生或药师后再用药。

### 注意事项

布洛芬多为非处方药,临床应用是相对安全的,但仍然可能存在一些毒副作用,比较常见的是轻中度的胃肠道不适,严重者可出现消化道溃疡和出血、肝肾功能损伤、耳鸣等。因此,服药期间需要注意观察是否出现恶心、便血等症状,并定期检查肝肾功能,一旦发生异常要及时就诊。

### 禁用情况

以下人群禁用布洛芬:对布洛芬、布洛芬药品的辅料、阿司匹林或其他非甾体抗炎药过敏的人群;孕早期和孕20周以后的女性;哺乳期妇女;严重的肝肾疾病、心脏疾病患者;活动性消化性溃疡、胃肠道出血或穿孔患者。

### “天花板效应”

作为非甾体类抗炎药中的一员,尽管布洛芬不具有成瘾性,但有“天花板效应”,也就是达到一定剂量后,再增加剂量也不能增加止痛的效果,反而会明显增加毒副作用。

布洛芬有多种剂型,包括普通片剂、缓释片/胶囊、混悬滴剂、混悬液、颗粒、栓剂、糖浆等。至于哪种剂型效果最好,则要因人而异。例如,缓释制剂的优势在于作用更持久,更适合长时间缓解疼痛,但如果用布洛芬缓释片/胶囊退热,则效果不好。

星报综合