

# 熬夜后,补觉真能“补”回来吗?

“再刷5分钟手机就睡”“赶完这份报告就睡”……深夜的你是否也常常这样告诉自己？我们都  
知道熬夜伤身，但你是否真正了解，它对我们心脏的影响有多大？

北京大学人民医院心血管内科主任、主任医师刘健在接受记者采访时表示，长期睡眠不足，会  
更容易患上高血压、冠心病、脑卒中等心脑血管疾病。相比起睡眠7-8小时的人群，睡眠不足6小  
时的人群，患高血压病风险增加3成，患冠心病的风险增加近5成，患脑卒中的风险增加7成。

熬夜之后补觉，到底能不能“补”得回来？心脏在超负荷运转时，又会发出哪些“求救信号”？

## 1 心脏发出的四大“求救信号”

刘健提醒，长期熬夜后若出现以下  
症状，需高度警惕：

### 1. 异常胸闷、胸痛

尤其在活动或劳累后症状加重，休  
息后可缓解，需警惕心肌缺血的可能。

### 2. 夜间呼吸困难

睡眼中突然憋醒、气促，需要坐起  
才能缓解，可能是心功能不全的表现。

### 3. 莫名乏力伴心慌

经常出现不明原因的疲劳、头晕，

并伴有心率过快或过慢等异常情况。

### 4. 下肢浮肿不退

双腿或脚踝水肿，按压后凹陷恢复  
缓慢，可能与心脏泵血功能下降有关。

刘健补充道，长期睡眠不足会从生  
理和行为两个层面影响心脏健康：不仅  
会导致血糖、血压异常，激活交感神经，  
引发炎症反应，还会影响人的饮食选择  
和运动习惯，这些都可能诱发心脏代谢  
疾病。

## 2 补觉能弥补熬夜的伤害吗？

刘健表示，补觉并不能完全抵消熬  
夜带来的伤害。

他解释道，人体的生理节律如同一  
台精密的时钟，熬夜不仅剥夺了睡眠时  
间，更扰乱了体内激素（如褪黑素、皮质  
醇）的分泌和代谢调节等多系统平衡。

夜间原本是血压和心率的“休息  
期”，而熬夜迫使心脏持续工作，这种消  
耗无法通过白天的补觉来修复。偶尔  
熬夜后补觉可缓解短暂疲劳，但长期熬  
夜对心脑血管及免疫系统造成的损害，

单靠补觉是无法逆转的。更值得注意  
的是，白天补觉还可能进一步扰乱昼夜  
节律，形成“熬夜-补觉-更难入睡”的  
恶性循环。

### 出现以下情况，请立即就医：

1. 心慌持续超过30分钟，且休息  
后无缓解；  
2. 心慌时伴随胸痛、呼吸困难、晕  
厥、意识模糊；  
3. 本身有心脏病史，心慌时心率持  
续超过120次/分或低于50次/分。

## 3 熬夜后如何科学恢复？

刘健建议，熬夜后应从作息、饮食  
和适当活动三方面入手，帮助身体尽  
快回归正轨。

在作息上，尽量按时起床，避免打  
乱后续睡眠周期；上午或午间可补觉  
片刻，但不宜超过30分钟，以免影响  
夜间睡眠；应适当进行散步、慢跑等轻  
度运动，避免剧烈运动加重身体负担；  
白天多接触自然光和新鲜空气，有助  
于调节生物节律、恢复机能。

在饮食上，早餐应选择高蛋白、高  
纤维、富含维生素和矿物质的食物，如

燕麦粥、煮鸡蛋、全麦面包；避免油炸、  
高脂食物（如油条、油饼）；充分饮水补  
充水分，但避免浓茶、咖啡等刺激性饮  
品，以免加重疲惫和神经系统负担。

刘健表示，若不得不熬夜，则需注  
意夜间进食。

研究发现，熬夜时吃含有大量糖、  
钠、脂肪（饱和脂肪）的食物和零食，更  
容易出现睡眠不足引起的头脑模糊、  
注意力难以集中、烦躁等症状，而像水  
果、蔬菜、无盐坚果等健康食品，则可  
以减少上述症状。

## 4 日常如何维护心脏健康？

刘健表示，除了避免熬夜，改善睡  
眠质量也能有效保护心脏：

### 1. 保证睡眠时长：

成年人每晚尽量睡7-8小时。

### 2. 调整睡眠习惯：

营造安静、黑暗的睡眠环境，保持  
规律作息；  
睡前避免摄入食物、咖啡因、酒精  
和香烟；  
午睡不超过30分钟。

### 3. 筛查睡眠呼吸暂停：

难治性高血压、夜间高血压或冠心  
病患者应排查此症；  
如确诊，可通过减重、使用呼吸机  
或口腔矫治器改善。

### 4. 定期心血管检查：

有睡眠问题（如失眠、打鼾）者应定  
期检测血压、血脂、血糖及心电图，全面  
评估心脏健康状况。

据中新网

# 为什么在沙发上很容易睡着， 在床上却很难？

你有没有过这种体验：辛苦了一天，晚上躺在床上却怎么也睡不着。但是你坐在沙发上  
看电视或者刷手机，困意很快袭来。为什么在沙发上很容易睡着，在床上却很难？

## A “吓跑”的睡眠

沙发容易让人入睡的理由有很多：  
昏暗的光线、适宜的温度、电视或手机  
里传来的声音、柔软的沙发提供恰到好  
处的包裹性……最关键的是，沙发不会  
像床给人“必须睡着”的焦虑。

“必须睡着”本身也是一种焦虑来  
源。当人们担心睡眠不足或入睡速度  
不够快时，就可能会产生这种焦虑。

如果工作压力很大，躺在床上很多  
事情不免会浮现在脑海，让你辗转反  
侧。如果入睡时间慢，会不自觉地担心  
睡眠质量，担心缺觉会让第二天的状态  
不好，然后更加焦虑。

一项调查发现，在有睡眠问题的人  
中，36%的人是因为担心睡不着而无法  
入睡。调查还发现，人们在床上睡不  
着，但是在办公室、电影院、公交车，甚  
至聚会场所都有可能睡着。

## B 关于睡眠，你应该了解这些

### 1. 智能设备可能增加睡眠焦虑

有观点认为，如果想改善睡眠，可  
以通过智能手环检测睡眠情况。但也  
有学者提出，过分关注睡眠分数可能增

加焦虑。

### 2. 思绪过多容易入睡困难

一位睡眠医学家表示：“人们能够  
从清醒和活跃的状态立刻切换到入睡  
的状态非常罕见。”

对于大脑来说，两种状态的切换是  
一个很大的转变。入睡时，大脑活动逐  
渐减慢，必须在身心都感到安全的情  
况下才能入睡。如果存在焦虑和压力，就  
会变得入睡困难。如果压力大，不仅影  
响入睡，还容易在半夜醒来，让下一个  
阶段的入睡变得困难。

午夜过后，大脑解决问题的能力会  
下降，但更容易发现新的问题。如果半  
夜醒来，更容易想起白天没做好的事，  
从而陷入恐慌和自责，让下一个阶段的  
入睡变得困难。

### C 如何培养好的睡眠？

有很多方法能促进睡眠，例如可  
以尝试放点轻音乐、白噪声，睡前看会儿  
书，试着冥想，给自己营造最适宜入睡  
的氛围。

### 1. 制定“睡前仪式感”

让睡觉变成一种享受，试着给睡觉  
增添一份仪式感。比如，睡前1小时放

下手机、电脑等电子设备，换上舒  
适的睡衣，泡泡脚，让身体放松下来。  
然后闭上眼睛，用声音伴随入眠，可以是  
一段温馨的音乐，也可以是白噪声。

### 2. 试着“倒空思绪”

如果你总是因为“想太多”而难以  
入睡，可以设置一个时限，允许自己用  
10分钟思考这件事，时间一到就不再纠  
结；或者睡前把担忧记录下来，写下来  
的过程有助于帮你厘清思路、获得掌控  
感；白天提高工作效率，下班后尽量减  
少脑力劳动。

### 3. 培养见床就困的条件反射

睡前可以先在沙发、客厅等区域活  
动，等困了再上床睡觉。若躺了30分钟  
还是睡不着，可以离开床做一些有助放  
松的事情，等困了再躺回床上。通过反  
复训练，培养床和睡眠之间的条件反  
射。

### 4. 睡眠尽量规律

成年人推荐的睡眠时长为7-8小  
时，6小时是底线。入睡和起床的时  
间尽可能规律，哪怕是周末，也不宜太晚  
起床。如果你的睡眠障碍已经很严重  
了，甚至影响到日常生活，建议尽早就  
医。

据央视

# 糖尿病患者的抑郁症 可以个性化治疗

德国糖尿病中心近日发布公报说，糖  
尿病患者常患抑郁症，在某些情况下对1  
型和2型糖尿病患者抑郁症的治疗效果会  
存在显著差异，这有助于医学界制定个性  
化的治疗方案。

据公报介绍，糖尿病作为一种慢性  
病，不仅带来生理负担，还常伴随焦虑、过  
度压力等负面感受。糖尿病患者罹患抑  
郁症的风险是普通人群的2倍。而抑郁症  
又会削弱糖尿病患者的自我管理能力，增  
加并发症风险，降低预期寿命。因此，有  
效治疗抑郁症对糖尿病患者有重要意义。

慢性炎症反应被认为是糖尿病和抑  
郁症的共同生物学背景机制。德国糖尿  
病中心等机构的研究人员在国际学术期  
刊《糖尿病学》发表论文说，他们分析了  
521名糖尿病患者的数据，通过问卷记录  
患者的抑郁症状，并检测了血液中76种与  
炎症相关的生物标志物。

结果显示，在2型糖尿病患者中，若炎  
症标志物水平较高，接受行为疗法后抑郁  
症状明显改善。而在1型糖尿病患者中，  
若炎症标志物水平较高，行为疗法只能对  
疲劳等症狀带来轻微改善。

研究人员表示，这种差异可能与两种  
类型糖尿病的免疫激活机制差异有关。  
在上述研究成果基础上，有可能为糖尿  
病患者治疗抑郁症制定个性化治疗方案。  
2型糖尿病患者若炎症水平较高，可能适  
合通过认知行为疗法改变其负面思维；1型  
糖尿病患者若炎症水平较高，则可能更适  
合抗炎药物治疗。

据新华社