

要说一天当中什么时候是最舒服的,那还真是晚上临睡觉前的这段时间。刷刷剧、看看短视频、玩会游戏……可时间一不留神儿就到了晚上11点,面对这“诱人”的剧情和游戏,很多人果断选择继续熬!一到了周末、节假日更是控制不住自己,通宵也是常有的事儿!

近日,一条微博热搜#90后女孩熬夜10年长老年斑#引起了人们的广泛关注。微博中提到:当下我国超3亿人存在睡眠障碍,近1/3睡眠障碍人群凌晨1点后入睡!

熬夜如此可怕,那失眠和熬夜一样吗?经常上夜班的朋友怎么办?最全的科普来了。



到底几点睡算熬夜? 白天补一觉行不行? 余生很短 别再熬了

熬夜竟然也会致癌?

熬夜对于年轻人来说已然成为了一种生活状态,经过了一天的忙碌后,似乎只有夜晚的时间才能完全放松属于自己,但现在有说法称,熬夜甚至还会致癌!这是不是真的?

诸多研究表明,熬夜会打乱人们正常的生物钟,这确实可能增加患癌风险。早在2007年,世界卫生组织就把熬夜的致癌性列为2A级:对人类致癌可能性高,与高温油炸食品同属一类。同年,三位美国科学家发现“破坏生物钟规律会致癌”,也因此获得了诺贝尔生理学奖。

当然也不用过于紧张,熬夜和癌症发病只是有相关性,不会因为偶尔熬夜就会得癌症。北京大学肿瘤医院大内科主任朱军解释,熬夜和癌症并无直接联系。熬夜虽不是正常的生活规律,但有一些工作性质的确需要熬夜。“我认为熬夜是可以,但绝不能无眠无休的熬夜,若熬夜后可以用一个充足的睡眠时间补偿回来,影响其实不大。”朱主任说,我们要重视熬夜或疲劳,但也不可以直接把它和某一种疾病或某种肿瘤、癌症直接挂钩。不过,熬夜肯定会在一定程度上降低人体抵抗力,而这一点很可能让病毒乘虚而

入,诱发疾病出现。

熬夜还有哪些危害?

上了微博热搜的90后女孩因长期熬夜长出老年斑,有皮肤科医生发文辟谣:熬夜不会长老年斑,女孩脸上的实际上是环状色斑,而不是典型的老年斑。但是,长期熬夜确实会对身体造成不可挽回的伤害。

熬夜会使人变“笨”

注意力不集中、记忆力下降、疲劳、精神不振等症状,出现睡眠质量差、多梦易醒、神经衰弱等问题,甚至导致焦虑和抑郁。

容易诱发高血压

熬夜时人处于紧张状态,血压高于正常人,容易诱发高血压。如今,心脑血管疾病的发病率逐年增加且呈现年轻化,熬夜也是一个原因。

损伤胃肠道

胃是人体中非常敏感的器官,熬夜的人,极易导致胃炎和肠胃消化不良等问题出现。

影响视力

不仅对眼睛形成表面伤害,比如黑眼圈、眼袋等,更重要的是,长期超负荷用眼,会造成视力功能性减退,甚至导致

白内障、失明。

使人变胖

长期熬夜会影响“瘦素”分泌,正所谓熬夜一时爽,肥肉慢慢长。

使人变丑

由于皮肤细胞没有充足的营养,加速老化,使皮肤颜色显得苍白无光。

影响儿童的生长发育

如果儿童睡眠不足,生长激素的分泌量就会减少,从而影响长个。

影响生活和工作

根据美国睡眠医学学会统计显示,每年有25万起车祸与睡眠有关,约1/5的车祸与疲劳驾驶有关。

睡眠占据了我们的生命1/3的时间,因此,它的重要性毋庸置疑。

失眠和熬夜一样吗?

什么是失眠,如何算熬夜,有人还分不清。熬夜是指睡得晚并且睡得少。

虽然每个人的生物钟不同,但会有一个固定的人睡点,一旦晚于这个时间半个小时及以上,就可称为晚睡。

一般来说,成年人的最佳

睡眠时长是7至9小时,最短不少于6个小时。只有极少部分人,每天所需睡眠时间少于5小时。对于青少年来说,每天睡8至10小时比较合适,而对于老年人来说睡眠时间会缩短,睡6至8小时即可。

因此,当人们晚睡且睡眠时长不足六小时的时候,就算熬夜了。如果非要找一个具体的时间点,那么从内分泌角度而言,晚上11点后睡觉就算熬夜。

不过,每个人的生活习惯、工作时间的安排都不一样,也不能断然的以几点睡才算熬夜作为标准,调节睡眠的影响因子,也就是除了要睡够,还要保持规律性。

根据自己的生物钟来推算,并且保持一定的规律作息,比如说经常晚上凌晨2点睡,早上10点多起,睡眠周期稳定,准确的说也算不上熬夜。如果睡眠时间不规律、睡眠周期紊乱,时间还不够,就真的算是熬夜了。

失眠是被动型熬夜,通常有以下几个特点,可以判断自己是否属于失眠:

- 入睡困难,入睡时间超过30分钟;
- 睡眠时间不足,少于6小时;
- 睡眠质量差,整夜觉醒

次数多,容易早醒;

●影响到白天的状态,容易出现头晕疲劳、注意力不足、记忆力减退、情绪波动大、日间思睡等等。

熬夜后次日能补回来?

偶尔熬夜是可以补回来的,但是不会完全补好。因为熬夜会对人的身体产生不可逆的伤害,也并不是第二天补觉就能缓解的,因为你的身体各个器官都停止了一次正常排毒的机会,血液含氧量也会降低。

如果长期在晚上11点之后入睡,身体正常的生物钟就已经混乱,大脑皮层的修复也被打乱,进而影响身体各项内脏器官的功能,补觉根本解决不了这些问题。

研究表明,如果一晚上没睡,大概需要一周时间,学习与记忆力才会恢复到熬夜前的状态。所以说,如果经常熬夜的话,是很难补回来了。

但是有的朋友因为工作的关系,必须要熬夜加班,就必须得靠第二天的补觉来恢复状态,其实补觉不可能恢复精神和对皮肤的伤害,所以一旦熬夜就要采取合理的补救措施。需要提醒的是,甜食是熬夜大忌,高糖虽有高热量,刚开始让人兴奋,却会消耗大量的维生素,结果会适得其反。

偶尔熬夜应该如何补救?

如果在不得已的情况下需要熬夜,怎么做可以快速补救熬夜后丧失的精力呢?

不要补太长时间的觉

有些人熬过一次夜以后,第二天如果有时间能够睡一白天到傍晚才醒。虽然确实能够把觉补足,但是这种行为会影响到第二天的睡眠,一直这样影响下去,生物钟就会被打乱。正确的做法就是在熬夜以后,早上延迟两个小时起床,正常的做白天该做的事。中午再睡上一个小时到两个小时的午休,晚上早点睡觉,这样就能够既补觉了又把生物钟调整好。这样不会出现越睡越累的情

况,能力也能够得到很好的恢复。上夜班的人要注意保证自己的睡眠时长,上夜班期间有条件的,可以睡个10分钟,再用闹钟把自己叫醒。

熬夜之后多喝水

水是机体正常运行离不开的,尤其是在熬夜之后更加要多喝水。因为熬夜本身会加速体内水分的流失,而且很多人熬夜都会忘记喝水,当人体在熬夜的时候,身体各个部位得不到休息,机体长时间运行就会加剧对体内水分的消耗,因此在熬夜之后会有明显皮肤干痒、口臭以及肝火旺的情况,这些都是由于缺水导致的。而且

熬夜之后身体处于疲惫状态,补充足够水分可以刺激神经系统,让萎靡的精神恢复过来。

饮食方面有讲究

熬夜带来的后果不仅是让人抵抗力下降,而且也会造成脾胃的短暂时虚弱。熬夜以后的饮食应该以清淡为主,比如可以喝点小米粥吃点水果。不要再继续吃一些比较油腻的食物了,不然肠胃会感觉不舒服。

另外应该多吃一些具有抗氧化功能的食物,比如蓝莓、西兰花等等。熬一晚上夜,第二天眼睛会感觉不舒服,也可以适当的吃一些鱼肉来缓解。有些人熬夜以后,第二天胃口会

比较差,可以适当的少吃一些,这也相当于做出了调整。

对于皮肤的补救

熬夜会对皮肤的状态产生不好的影响,熬一晚上夜,第二天皮肤状态差的吓人,会出现小细纹,肤色也会暗沉发黄,整个人看上去非常的没精神,也非常憔悴。想要改善,先敷一张具有营养的面膜,让肌肤状态稍微好一些。基础护肤也要以补水保湿为主,解决熬夜带来的干纹、细纹、出油严重、痘痘等肌肤问题。不过对于皮肤最好的还是早睡早起,偶尔一次两次熬夜可以,但是千万不要经常熬夜,这样对于皮肤是

一个灾难性的影响。

适当运动一下

前一天晚上熬夜,第二天势必会感觉昏昏沉沉,这个时候不妨去健身房运动一下。既能够让汗水唤醒一天的精力,而且也有助于抵抗力的提高,解决因为熬夜造成的抵抗力下降的问题。不过运动的时候还是应该适可而止,因为这个时候身体本来会因为熬夜而变得虚弱,变得没精神,如果再进行过于激烈的或者时间过于长的运动,就会让身体处于透支的状态,更加的没精神,如果接下来有工作会影响到工作的状态。

据《武汉晚报》