



熬夜损伤心血管难恢复 试试三个补救方法

如今快节奏的工作生活中，“周中熬夜周末补觉”俨然成了一种职场常态。周末补觉的行为真的能让身体从熬夜带来的损害中恢复过来吗？美国宾夕法尼亚州立大学近期发表在《心身医学》杂志上的一项新研究表明，当睡眠限制在每晚5小时，心率和血压等心血管健康指标，会在一周内恶化，周末补觉不足以使这些指标恢复正常。

周中熬夜周末睡懒觉 对心脏的补偿微乎其微

美国宾夕法尼亚州立大学研究团队招募了15名健康男性参与为期11天10晚的住院睡眠研究，参与者年龄在20岁至35岁。在前三个晚上，参与者被允许每晚睡10个小时，以达到基线睡眠水平；在接下来的五个晚上，参与者的睡眠被限制在每晚5个小时；随后是两个恢复夜，他们再次被允许每晚睡10个小时。

为了评估这种睡眠方式对心血管健康的影响，研究人员每两小时测量一次参与者的静息心率和血压。结果显示，整个研究期间，平均基线心率为69次/分钟，平均基线收缩压为116毫米汞柱，研究结束时心率增加了76次/分钟，收缩压增加了3.4毫米汞柱。两个恢复夜没有让参与者的心率与血压恢复到基线水平。

“对心脏来说，周中熬夜周末睡懒觉弥补这种方式，带来的补偿远远抵不上损害。”北京大学人民医院心内科主任医师张海澄告诉记者：“我们的心脏昼夜不停地跳动，每天都得跳8万

次到10余万次不等，主要依靠晚上跳慢一些、弱一些来休息，如果无休止地熬夜加班，相当于剥夺了心脏的休息时间。周中熬夜对心血管造成损伤后，周末补觉多睡几小时属于非周期性作息，打破了心脏的运转规律，对心脏的补偿微乎其微。”

持续熬夜给心脏带来的危害是不容忽视的。一方面，长时间熬夜会导致心脏休息时间不够，使心脏负荷明显加重，引发交感神经过度兴奋，从而导致心率加快、血压升高等问题；另一方面，熬夜无法为心脏正常运转提供足够的保障，如果持续加班熬夜，会导致对心脏起重要保护作用的迷走神经张力不够，从而容易引发心肌缺血、心律失常甚至猝死等心脏问题。“如果心脏本身已有问题，这些情况将更突出。心脏病患者只有充分休息才能更好地促进病症修复好转，比如年轻群体多发的心肌炎，最重要的治疗是让心脏充分休息，所以千万不要轻易剥夺心脏休息时间。”张海澄强调。

减少对心血管的损害 可考虑从3点入手

对于很多上班族与学生来说，熬夜有时难以避免。张海澄提醒，这种情况仍可通过调整作息习惯减少对心血管的损害，可考虑从3点入手：

1. 树立“小课间”概念

如果生活中熬夜难以避免，可考虑给自己树立起“小课间”概念，即每到一个小时就给自己几分钟休息时间。在这几分钟休息时间内，可以起来活动一下，哪怕是上个厕所，或伸伸胳膊踢踢腿、说上几句话，也能让心脏得到瞬间的休息和放松，使整个人的状态更张弛有度。

2. 合理选择入睡时间

在有选择的情况下，可以通过提高效率缩短工作时间，使入睡时间尽量保持在23点前，确保心脏能得到充分休息。遇到需要熬夜的情况，可以考虑先在夜间23:00至凌晨1:00这个时段进行休息，该时间段在中医上的说法是“子午觉”，对人体各脏器调整有重要意义，在此期间休

息，几个小时后再起工作效率可能更高。

3. 适当补觉并加强有氧锻炼

周末适当补觉虽然无法弥补心血管损失，但可以的大脑有所补偿。长期熬夜缺觉使大脑一直处于运转状态，会导致精神不佳、注意力不集中、记忆力减退等问题，周末适当多睡可使这类症状得到一定程度缓解。但自然醒来后不宜再赖床，起来吃点东西，保持连续半小时以上的有氧运动，使身体微微出汗，能让心脏得到更有效的锻炼和放松。当然，平日就应养成每周至少5天、每次连续半小时以上的有氧运动习惯，这对心脏特别有益。

专家提醒，熬夜对身体损害极大，如果出现疲劳、无力，甚至胸闷、胸痛、心慌、憋气等感觉，一定要注意休息、停止熬夜。若极度不适可能是过度透支的信号，此时不可硬撑，应及时就医。

据《环球时报》

有些蔬菜一洗就掉色？ 别担心，也许是花青素

你是不是发现，有时候洗深紫色果蔬时，水也会变成深紫色？有传言称某些蔬菜水果被染色，一洗就掉色——别担心，这不是染色，而是花青素在作怪，它可是非常宝贵的营养素。

什么是花青素？

花青素，又称花色素、花色苷，属酚类化合物中的类黄酮类，是一种常见的水溶性色素，广泛存在于开花植物中。花青素是由法国波尔多大学博士生Jack于1947年在花生仁的包衣中首次发现，其在植物中的含量随品种、季节、气候、成熟度等不同有很大差别。

花青素是水溶性色素，顾名思义水溶性色素就是能溶解于水的呈色物质的总称。所以，洗菜水变色也就不足为怪了。

花青素的四大健康好处

花青素不但能吃，而且对人体健康有诸多益处。对于花青素的深入研究始于上世纪80年代，其对人体的健康功效主要包含以下四个方面：

1. 清除自由基

花青素属于黄酮类化合物，该类物质通过酚羟基与自由基分子反应生成较稳定的半醌式自由基，终止自由基链式反应，从而减少并清除自由基。

2. 促进、激活抗氧化酶

花青素对体内各种抗氧化酶具有促进和激活作用，如：生物组织中具有超氧化物歧化酶(SOD)、过氧化物酶等抗氧化酶，能清除组织中的活性自由基，防止自由基对机体的伤害。

3. 抗肿瘤作用

花青素主要通过调节相关酶的活性抑制癌变发生。具体来说，花青素通过抑制分裂素蛋白致活酶的活性，从而抑制肿瘤转移和生长。

4. 抗炎、抑菌作用

花青素因具有抑菌作用，从而对病原感染的炎症有抑制作用。炎症反应俗称发炎，指生物组织受到外伤、出血或病原感染等刺激引发的生理反应，表现为红肿、发热、疼痛等。

此外，花青素还有提高记忆力、改善睡眠、保护视力以及保护肝脏等功效。

哪些食物中富含花青素？

花青素在食物中分布广泛，如紫薯、葡萄、血橙、甘蓝、蓝莓、樱桃、红莓、草莓、桑葚、山楂等植物的组织中均有一定含量，其中有六种对食品较为重要，分别为：

天竺葵色素（深红色）、矢车菊色素（艳红色）、飞燕草色素（蓝紫色）、芍药色素（玫瑰红）、牵牛花色素（紫色）及锦葵色素（淡紫色）。

谣言止于智者，花青素不但无害，反而对人体大有好处。

据《北京青年报》

入秋干燥眼睛干涩 专家：加湿器用起来

立秋后，天气干燥炎热，空调成为居民日常生活的必需品。然而空调虽然带来了凉爽，也容易带来一些眼病，比如干涩、流泪等，该如何在使用空调时让眼睛避免干燥而舒适呢？广东省妇幼保健院眼科主任医师黄学林向记者介绍，在秋季普遍使用空调时，建议使用空气加湿器来调整室内湿度，同时多眨眼，让眼球保持湿润状态。

多眨眼，并且使用空气加湿器

“自然状态下，眼睛表面有一层由水液、脂质、黏蛋白构成的泪膜，保护眼睛并维持湿润。空调在制冷时，室内温度下降，湿度降低，空气不流通，环境变得干燥，容易引起泪膜的水分蒸发过快，导致干眼症以及角膜、结膜干燥症等，眼睛出现发干、发涩、刺痛、流泪等症状。”因此，黄学林主任建议，在空调房保护眼睛有几个小技巧需要

注意：

①调整空调出风口方向，避免直吹面部，尤其是眼睛，适当调小风量；

②使用空气加湿器调整室内湿度，资料显示人体比较舒适的湿度是45%—65%，而使用加湿器时需注意每天换水，不用时则把水倒掉，避免细菌、真菌等微生物滋生；

③空调温度不宜开得过低，一般25℃—28℃是人体舒适的温度；体感凉爽时尽量关掉空调，开窗通风；

④主动多眨眼睛，眨眼这个动作可以让泪液重新覆盖在眼球表面，稳定泪膜；

⑤用眼40—50分钟休息5—10分钟，可以闭眼休息或者看远处放松眼睛；

⑥备用滋润眼睛、缓解干涩的眼药水，最好选择不含防腐剂的品类，在眼睛干涩时使用。据《羊城晚报》