

“日出而作,日落而息”是长期以来人类适应环境的结果。但现代的都市人,熬夜的却越来越多,他们经常见不到阳光,有的是因为工作的性质,必须上夜班;有的是由于生活节奏加快后感到白天时间不够用,就利用夜晚去干那些白天未干完的工作;有的则是过惯了夜生活,彻夜上网、娱乐等。

长期熬夜带来的害处也越来越明显,经常熬夜的人,应采取哪些自我保健措施?记者采访了南京市中医院养生康复中心主任王挺、江苏省中医院史锁芳主任等专家。

# 熬夜 当心健康被“黑”

## ■门诊现状

再过一个多月就是春节了,这段时间往往是天气最冷、工作最忙、熬夜最多、应酬最多的时候,同时也是大量亚健康状态者引发疾病高发时期。东南大学附属中大医院的专家昨天介绍,最近一段时间,心血管病人明显增多,其中急性心肌梗死发病明显呈现年轻化趋势。

## 连熬三个通宵 31岁男子突发心梗

一名31岁的男子,持续工作多日连熬三个通宵后,导致心脏出现广泛前壁心肌梗死,所幸抢救及时才转危为安;而另一名43岁的长途司机,却因发病严重,在送医院途中来不及救治就永远离开了人世。

今年才31岁的男子张某在南京从事IT行业的工作,前些天因为开发软件工作紧急,连续三天都没有好好休息。中大医院心血管内科副主任医师冯毅介绍,那三天里,张某一直坚守在电脑控制的工作岗位上,接连熬了三个通宵,在此期间,他在工作岗位上也是断断续续地休息、睡觉,没有得到充分的睡眠,工作强度很大。

结果,张某出现剧烈的胸痛、心悸、胸闷等症状,且持续不缓解,被紧急送往中大医院抢救,经心脏介入中心专家检查发现,其心脏的一个重要血管前降支完全闭塞,心脏供血严重不足,导致年纪轻轻就发生大面积心肌梗死,经过紧急施行急诊介入支架手术,才开通血管恢复了心脏正常供血,并成功挽救了生命。

而另一名43岁的外地司机由于连日疲劳,引发心脏危机事件最终宣告不治。

## 年底事务繁忙 急性心肌梗死高发

中大医院心血管内科副主任医师冯毅介绍,每到节假日或遇到气温骤降时,都是急性心肌梗死易发阶段,中大医院最近两周来已经抢救了近10名包括心肌梗死在内的急性冠状动脉综合征患者,主要诱发原因就是过度劳累、寒冷刺激等。

专家介绍,临近春节,人们事务繁忙、应酬频繁,很多人在过度疲劳状态下仍勉强支撑着,这是非常危险的状态。因为高度紧张、压力过大容易造成神经内分泌过度反应,极易诱发心脏血管内膜破裂,从而形成血栓引发心肌梗死,甚至发生猝死。相反,平时身体健康的年轻人对这种紧急情况,心脏往往无法适应,产生的后果就更为严重。中大医院心血管内科的资料表明,在该院每年收治的数千冠心病患者中,年轻的精英人才占到了10%,过去心肌梗死病人发病年龄都在50岁以上,而现在有的病人只有30多岁,其中很多是单位的骨干人才。



漫画 俞晓翔

## ■健康调查

长期熬夜容易带来哪些危害?记者近日在南京地区的几家医院采访调查时发现,长期熬夜带来7大健康问题。

## 熬夜最常见有七大危害

### 危害一:心脏病风险

长期熬夜的人,由于人体的生物钟受灯光、时钟的影响,这就对心脏等器官带来影响,若长期“黑白颠倒”,将会使人增加患心脏病等心血管疾病的风险。

### 危害二:容易感冒

常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况,人体的免疫力会随之下降,感冒是最容易发生的疾病之一。

### 危害三:胃肠疾病

经常熬夜的人喜欢吃“夜宵”。经常夜间进餐,胃肠道得不到必要休息,胃黏膜的修复就不可能顺利进行。而且夜间睡眠时,吃的夜宵长时间停滞在胃中,易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

### 危害四:引发肥胖

经常熬夜的人喜欢吃

“夜宵”,夜晚进食不但会使人难以入睡,还会使隔日早晨食欲不振,如此造成的营养不均衡,就会引起肥胖。

### 危害五:精神不振

长期熬夜会慢慢地出现失眠、健忘、易怒、焦虑不安等神经、精神症状。白天容易出现头昏脑胀、注意力无法集中等现象。

### 危害六:皮肤异常

经常熬夜的人还会出现皮肤不适的问题,容易出现粗糙、脸色偏黄、黑斑、青春痘等。

### 危害七:眼睛疲劳

熬夜的人多半是做文字工作或经常操作电脑的人,在昏黄灯光下苦战一夜容易使眼肌疲劳、视力下降。过度疲劳还会造成眼睛周围的血液循环不良,引起黑眼圈、眼袋。

## ■补救措施

从健康的角度来讲,最好不要经常熬夜。但在不得不熬夜时,事先、事后做好准备和保护,至少可以把熬夜对身体的损害降到最低。

## 教你将熬夜危害减到最低

**夏枯草煲瘦肉:**每次用夏枯草10克、猪瘦肉50至100克、水适量共煲,肉熟后加盐少许调味,吃肉喝汤,每日1次。有清肝火,降血压之功效,适用于患有高血压病人熬夜后头晕头痛及眼红者服用。

另外,经常熬夜者适当吃一些滋补性药品如六味地黄丸也有不错的调养效果。但要注意的是,六味地黄丸适合于体质阴虚者。

**多饮枸杞大枣茶**  
熬夜过程中要多喝水,可以喝枸杞大枣茶或菊花茶,既补水又有去火的功效。常熬夜者还应选择量少质高的蛋白质、脂肪和维生素B族食物,如牛奶、牛肉、猪肉、鱼类、豆类等,也可吃点干果如核桃、大枣、桂圆、花生等,可以起到抗疲劳的功效。

熬夜的人容易眼肌疲劳、视力下降,维生素A及维生素B对预防视力减弱有一定效果,多吃胡萝卜、韭菜、鳗鱼、瘦肉、鱼肉、猪肝等。

### 药膳也可缓解疲劳

**莲子百合煲瘦肉:**每次用莲子(去芯)20克、百合20克、猪瘦肉100克,加水适量同煲,肉熟后加盐调味食用,每日1次,这就有清心润肺、益气安神之功效,适用于熬夜后干咳、失眠、心烦、心悸等症者食用。

### 午间小睡补回睡眠

熬夜中如感到精力不足,就应做一会儿体操或到户外活动一下。熬夜之后,最好的保护措施自然是“把失去的睡眠补回来”,午间10分钟小睡就十分有用。此外多去户外走动,也有助于摆脱熬夜后萎靡状态。

专家提醒,对于经常熬夜的人来说,不要以吃泡面来填饱肚子,多吃水果、面包、清粥小菜等。

## 睡眠最佳时间

### 晚上10点到早晨6点

专家介绍,一天中睡眠最佳时间是晚上10时到次日凌晨6时。有的中医专家认为,晚上9—11点为免疫系统的排毒时间,此段时间应安静或听音乐;晚间11点—凌晨1点,是肝的排毒时间,需在熟睡中进行;凌晨1—3点,是胆的排毒,也需在熟睡中进行;凌晨3—5点,是肺的排毒,这就是为何咳嗽的人在这段时间咳得最剧烈的原因;而凌晨5—7点,是大肠的排毒,应上厕所排便。

## 熬夜最佳作息表

10:00	起床
10:00—11:00	散步、听音乐
11:00—11:20	吃饭,喝热汤、多青菜、有肉
11:30—19:30	看书、做练习
19:30—20:00	吃饭,有肉、多菜、九成饱
20:00—凌晨4:30	工作、学习
凌晨4:30—10:00	睡觉

**提醒:**对于经常熬夜者来说,这样的作息表有一定的道理,可以参照执行。但每个人的情况不同,应该根据自身的具体情况来调整生理节律,就像倒时差一样,要根据一种作息表不断修改至适应。

通讯员 程守勤  
快报记者 张星

## 1月重点预防呼吸道疾病

快报讯(通讯员 范华锋 记者 刘峻)1月南京气温进一步降低,是一年中最冷的季节,空气干燥,室内外温差很大,呼吸道疾病进入高发季节。南京市疾控中心昨天发布本月传染病注意事项,提醒市民重点预防感冒、水痘等呼吸道疾病。

南京市疾控中心副主任陆小军介绍,冬季气候寒冷干燥,湿度较低,人体呼吸道适应力减弱,免疫力下降,容易导致细菌、病毒感染的发生。特别是儿童、老人等体质较弱的人群要特别注意防寒保暖,注意不要使环境温度变化太剧烈以免机体不适应而着凉感冒。患有心脑血管疾病的慢性病患者,在气温太低时最好不要太早进行晨练,以免因冷空气的骤然刺激引发血管收缩,导致心脑血管疾病的发作或复发。市民居家不要因为寒冷而紧闭门窗,要注意定期进行室内的通风换气,及时根据气温变化增减衣物,并适当锻

炼身体,增强机体对寒冷的适应能力和抵抗力。商场、电影院等公共场所要增大中央空调的风量,定期空气消毒。

在中小学校、托幼机构人群比较集中的教室等场所,近期一定要做好疾病预防工作。不要因为怕冷而长时间紧闭门窗,否则极易引起呼吸道传染病的发生,并加速其传播。要注意采取开窗通风、加强晨检、及时报告等预防措施。冬季是流感、水痘、麻疹、腮腺炎等呼吸道疾病的高发季节,有条件的市民可以带小孩到就近的计划免疫接种点接种水痘、腮腺炎等疫苗,有效预防水痘、腮腺炎等常见疾病的发生。

同时,南京本月5—6日将在全市范围内,开展第2轮对6岁以下儿童的以查漏补种为主的脊髓灰质炎疫苗强化免疫活动,希望适龄儿童的家长及时带小孩到计划免疫接种点接种,特别是流动人口儿童家长应特别注意。

## 小伙心电图画出个“坟墓”

这种怪病全球才1000多例

每分钟心跳300下,心电图上出现一个极像“坟墓”的异常波动图像,27岁的江海(化名)躺在省人民医院介入病房,等待着命运的抉择。他没有家族史,却患上了遗传性心律失常综合征的怪病,全球不过才1000多例。更糟糕的是,江海的心脏里还发现一个细菌团,这是一个足以让省人民医院许多专家之前花费的心血全部泡汤的罪恶细菌。江海的父亲已经身无分文了,仅靠着烤红薯坚持了一周,他希望社会能救救自己的孩子。

### 这个病,潜伏了25年

躺在病床上的江海精神状态很好,他告诉记者:“听医生说,这个病,发作起来很恐怖,甚至会让人猝死,但是不发作时,生活都不太受影响。”病魔在江海心脏里潜伏了25年,2006年3月25日,那是个阳光灿烂的日子,江海的感冒刚好没几天,一切都舒适,但是突然就感觉胸闷,好像有块大石头压在自己的胸口,随后就不省人事倒下了。当时医院检查发现,江海心跳的可怕,每分钟270次,最高甚至到300次,血压也测不到。送到医院后,一切征兆都像心肌炎,治疗一周后江海就出院了。当年的12月,又是25日,病情再次复发,同样的心脏快速跳动,同样的感受,这一次江海是通过电击除颤“捡”了一命。从2006年,江海已经反复出现过4次类似情况。

### 心电图出现诡异“坟墓”

省人民医院杨兵副主任

医师说:“确实很奇怪,江海的病情和心电图都很奇怪,你看这个心电图记录,正常人心电图的ST段都是平缓的曲线,但是江海的心电图却总是会出现一个类似‘坟墓’的图案,让人看了不寒而栗,更可怕的是,这个‘坟墓’就是说患者的心速太快,普通人一分钟还不到90次,江海发病时最高能达到300次。”杨兵很为小伙子的命运担忧:“年轻人能扛得住,但是不能每次都这么走运的,死亡其实离小伙很近很近。”

### 他是家族“遗传第一例”

经过一系列的检查和分折,专家确诊江海患的是遗传性心律失常综合征。杨兵告诉记者:“尽管叫遗传性疾病,但是江海的家族里并没有其他人得这个病,可以说他的病是由于自身的基因突变造成的,但是对下一代具有一定的遗传性。据悉,江海有个14个月大的儿子,会有50%的可能遗传该病。”

根据目前的研究,尚没有任何药物能治疗这种疾病。更让专家吃惊的是,江海的心脏上居然有一个直径10毫米的“细菌团”,导致他反复发热,而后者又引起心动过速反复发作。杨主任告诉我们,机体也有可能已经被“细菌团”入侵导致功能障碍,当务之急是立即手术,取出“细菌团”。江海的家里早因为他的病负债累累,江海的父亲甚至吃了一个星期的红薯,来节省每一天的费用。

通讯员 吴倪娜  
快报记者 刘峻

## 高薪诚聘 医学贤才

(此广告长期有效)  
面试时间: 1月5日、6日、12日、13日

江苏新时代医院投资管理有限公司现因业务发展需要,特向社会诚聘以下人员:

■ 口腔病科、儿童牙病科、口腔颌面外科、口腔种植中心、口腔正畸科(各若干名) 年薪8-20万  
要求: 1.大专以上学历,口腔医疗专业,取得医师执业证书;  
2.有一定临床工作经验,大专以上学历者五年以上临床工作经验,硕士三年以上临床工作经验博士一年以上临床工作经验;同时接受全国一类院校应届硕士、博士毕业生;  
3.有境外口腔临床工作经验者优先;熟练掌握一门外语优先。

■ 行政人员:业务副院长、医务科科长(各若干名)  
熟悉口腔专业业务院长、护士长(各若干名)

■ 妇科专业人才:中高级职称、计划生育专业、住院医师、中医妇科、中西药师(各若干名)  
要求:其中妇科主任、副主任医师能熟练掌握宫、腹腔镜技术者优先录用。

■ 护理专业人才:护理部主任、护士长、护士、导医、咨询师、礼仪小姐(各若干名)  
要求:中专以上学历,服务意识强,形象佳,气质好,擅沟通,护士长需具备中级以上职称,大专以上学历优先。

■ 企划专业人才:企划部主任、文案。(各两名)  
要求:35岁以下,两年以上相关工作经验,熟悉传媒特性,具有独立策划、品牌管理、市场运作能力,有较强的文字功底,有医院企划工作经验者优先。

应聘地点:南京新时代妇科医院 地址:南京市中华路550号 咨询电话:025-52261777