

# 不睡觉 你就是「不要脸」

床前明月光，熬夜熬成伤

也难怪萧敬腾会唱：“夜太美，尽管再危险，总有人黑着眼眶熬着夜。”多少姑娘用多姿多彩的夜生活，换来了大大的熊猫眼，此消彼长的痘痕，与日俱增的细纹……3月21日“国际睡眠日”到来之际，记者调查发现，睡眠不合格除了会引起面子问题，更对个人心理造成不容忽视的影响。失眠，一不小心就变成恶性循环。现代快报记者 彭莉 周青



## 熬夜过多，是“不要脸”

27岁的严小姐是个电视剧迷，前段时间可追的剧又特别多，她就经常熬夜。她告诉记者，最夸张的一次，她追剧追到了凌晨4点多，尽管眼皮直打架但还是带着熊猫眼把大结局给看完了，看完后浅睡3个小时就起床上班了。那段时间，脸上痘痘爆发，黑眼圈、眼袋就更不用说了。

根据最新发布的《中国女性睡眠白皮书》显示，睡眠不足造成的问题中，肌肤问题高达54%，其中细纹、毛孔、弹力不足问题被反复提及。南京市中西医结合医院皮肤科副主任医师杜长明表示，睡眠不足会

导致应激激素皮质醇上升，从而导致压力增大和皮肤炎症，最终伤害你的皮肤。

此外，晚上10点至凌晨4点是皮肤细胞更新最快的时候，新的细胞会生长，老化的角质细胞会排走。睡眠不足，新陈代谢功能不再畅顺，造成老化角质层增厚，肌肤失去透明感，呈现泛灰晦暗颜色不管扫上多鲜明的妆色，也遮掩不了脸上的暗哑。

## 睡眠不足，小心“虚胖”

关于熬夜，不同人持不同的说法。有人觉得熬夜可以减肥，有人认为熬夜反而会让人发胖。那么，熬夜到底是会减肥还是增

肥呢？

“熬夜会导致气血循环不好，体内的毒素排不出去。由于不同人体质不同，大部分长期失眠是会增肥的，而小部分人原本身体状况很好的人先瘦后胖。一般人只要长期熬夜，到最后就会‘肿’了，也就是整个人变得虚胖。”职业中医师孙莲告诉记者，在她十多年的从业中，接触过很多因为晚上熬夜失眠而变得虚胖的人。此外，有不少女性因为熬夜导致月经紊乱，量少或者血色暗，有的甚至月经就不来了。其实，月经也属于身体排毒的一个过程，如果无法正常排毒，毒素堆积在体内，很容易导致发胖变肿。

## 相关链接

中国睡眠研究会将今年的“国际睡眠日”中国主题确定为“健康心理，良好睡眠”，心理状况对睡眠质量的重要性不言而喻。

南京解蒙心理教育培训学校校长李萍表示，出现失眠症状，首先要排除生理性问题，如无生理性原因，则应该要考虑进行心理调节。“随着生活节奏的变快，个人压力增大，如今的失眠人群中，心因性失眠比例日益上升。心因性失眠，指明显

## 睡眠日，你关“心”了吗？

的个人心理因素，如社交关系、工作、家庭等出现应激性事件，引起的睡眠质和量的变化。”李萍解释说，对于心因性失眠人群而言，最重要的就是及时找准心病根源，尽早干预，解除心理创伤。

不过李萍也发现，此类人群前来接受心理干预，都是失眠发展到比较严重的程度了。“我见过最严重的一位甚至30年都没睡过好觉，此前他也看过医生，试过偏方，但都没有彻底解决。”李萍说，失眠对

于一部分人来说，是恶性循环，“担心睡不着而更睡不着，这样只会越来越焦虑，长期发展下去会导致情绪易怒、没有食欲、注意力不集中等问题。

此外，好多人习惯睡前玩手机，一天的朋友圈一定要全部看完才睡，李萍提醒大家，这已经是一种强迫行为。睡前应该保证身体和心理的平静，避免睡前看恐怖片、酗酒、剧烈运动等不正确的生活方式。

### 现代快报乐游会

咨询电话: 84783633、  
84783635(9:00—18:00)  
24小时咨询电话: 96060

更多资讯，请加入现代快报旅游俱乐部qq群: 107697714

## 赏富士山绚丽芝樱 品当地风味美食 六日日本之旅，留粉红色回忆

去日本赏樱是一件浪漫的盛事，但是踏入五月，樱花季便基本告终。不过，你可赏到另一种“樱”，那就是灿烂的芝樱，与樱花不同，芝樱花并没有绽放在枝头，而是如同草皮一样紧紧覆盖着地表，竞相开放！80万株芝樱开始在富士山麓绽放！富士山绝景配上红、白、浓淡的粉红芝樱隆重盛开！

活火山是不是只在传说中听闻？阿苏山是世界上屈指可数的活火山，拥有全世界最大的破火山口，并以辽阔的外轮山闻名世界，行程中将安排您近距离观赏，您可眺望到阿苏山四周壮观的景色，视野非常辽阔。

除了经典景点，如果你想恣意购物，大阪心斋桥、道顿堀、东京银座商业大街台场、台场维纳斯购物城……自由购物、一路到底！

推荐线路：福冈、阿苏火山、大阪、京都、东京、温泉全景6日之旅

发班日期：5月7日

活动价格：6380元



## 春天——桂林山水等你来

清晨，船夫摇着小船徜徉在宛如青绸绿带的漓江上，奇山秀水的美丽风光让远道而来的客人们仿佛置身于“船在山中走，人在画中游”的梦境中。

有着1400多年历史的洋人街是以南方小家碧玉型的村镇为基础的国际情调人文景观。这里的酒吧、饭店、网吧、工艺品、书画店等装修风格大多中西合璧。

来到桂林，除了山奇水奇，还有石奇，世界上最大的喀斯特地貌群就在这里。拥有两项吉尼斯世界纪录，号称“世界岩洞之冠”的冠岩景区，是不得不去的必备佳选。

实习生 江舒 现代快报记者 马晶晶

推荐线路：

a. 休闲桂林双飞四日，4月2、10日发班，1560元/人，报名即送大米和油；

b. 休闲桂林双卧六日，3月28、30日，4月1、9日发班，1180元/人，报名即送大米和油

## 百看不厌 花海黟县

斯柯达HEROS第十届中国黄山（黟县）国际山地车公开赛 将于2015年3月28-29日在黟县举办

西递 老街 齐云山 木坑竹海 赏花二日 住四星 周三、六发 198元/人

卢村 油菜花 五里桃花 老街 齐云山 特价摄影二日 住四星 周三、六发 148元/人

咨询热线: 025-86666199

黟县油菜花花期 3月10日至4月10日 全市各大旅行社均可报名

踏青游·骑行游·摄影游 私人定制游的黟县花海之旅