

日前,习近平总书记在与中央党校县委书记研修班学员座谈时,叮嘱年轻人不要老熬夜。习大大讲述了自己当县委书记时的故事,年轻想办好事,经常通宵达旦地干,差不多一个月就大病一场,后来感到不行,摆顺了心态。那么熬夜到底有哪些危害,而熬夜后又该如何补救呢?

本报记者 许跃梅

听习大大的,别熬夜,早点睡!

现状:年轻人零点前很少睡觉

记者调查发现,凌晨12点之后睡觉已经成为了当代大学生的“正常作息”,有的人甚至通宵达旦,晚上不睡白天睡,整个昼伏夜出状态。也有很多工作的年轻人晚上熬夜加班。有调查显示:只有2.8%的中国人没有熬夜经历,41.9%的人经常熬夜;92.7%的人知道熬夜会危害健康;上网(26.5%)和娱乐活动(23.8%)是熬夜的主因,工作(22.6%)排第三。

在律师事务所上班的李阳是个标准的夜猫子,平时工作忙,加班是常事,但是他忙完工作之后并不急于睡觉,洗漱完就躺在床上就成了“手机党”。“我每天晚上都得玩手机,要么是刷朋友圈,要么是看电影,反正零点之前很少睡觉。”李阳说,他是从大学就养成的习惯,以前晚上和同学一起玩游戏,所以睡得完,常年累计养成的晚睡习惯,一时也很难改掉。

像李阳这样爱熬夜的年轻人有很多,所有的事都喜欢堆到晚上做,第二天起来又没有精神,工作效率低下,自恃年轻身体好,所以也不放在心上。“以前不会担心晚睡对身体不好,但现在明显感觉身体有很大的变化,本来就是近视眼,但近几次换眼镜,度数一直上涨。”李阳说,他皮肤也变差,经常起痘痘,肤色很暗沉。

后果:头晕、乏力,内分泌失调

熬夜对身体带来的危害很大,习大大对此更有深刻体会,他说,以前通宵达旦地工作,差不多一个月就会大病一场。的确,熬夜会对身体造成巨大的伤害,不过熬夜对身体带来的伤害是慢性的,并不会瞬间爆发严重的疾病,所以很多年轻人都不重视。

“如果连续熬夜几天,最大的感受就是头晕、乏力,干什么都没劲。”做财务工作的杨敏说,她通常补觉就会觉得好

一些,不过还有一点她颇有感触,就是每天晚上熬夜她都需要吃夜宵,下午吃饭早,晚上睡得完,睡觉之前就会觉得饿,所以加餐也成了她的熬夜必备,并且白天也没吃过早饭。

我们经常看到有新闻爆出,连续熬夜工作或上网的人一夜暴毙,过度熬夜、疲劳对身体造成的伤害也引起了人们的关注。临沂市中医医院保健科主任医师高阳告诉记者,熬夜甚至通宵,会逐渐产生睡眠障碍,甚至引发高血压,高血糖和心慌气短等心血管疾病,还会造成内分泌紊乱,消化不良,精神抑郁甚至认知功能障碍,总是,对年轻人而言,会埋下疾病隐患,不能忽视。

专家:如何拥有高质量睡眠?

高阳认为,要想睡个好觉,不仅与时间有关,还取决于睡眠质量的高低。“一般年轻人睡7-8个小时就够了,但是对于睡眠质量差的人,睡上10个小时依然会觉得没精神。”这都是因为长期熬夜引起的,所以不熬夜很重要,提高睡眠质量更重要。为此,他提出几点建议,让年轻人有一个高质量的睡眠。

首先是不要开灯睡觉。高阳介绍,开灯睡觉会抑制人体分泌褪黑素,使人体免疫功能降低。褪黑素的分泌主要是受光线影响。在光线较强的地方,褪黑素会分泌很少,不利于睡眠。其次,睡前不喝或少喝咖啡。很多年轻人都有挑灯夜读喝咖啡的习惯,长此以往,大脑神经受刺激过度,体内平衡就会被打破。

针对年轻人睡前喜欢用手机刷微博,玩游戏的现象,高阳特别提醒,睡前玩手机超过1小时,会导致人体黑色素堆积,直接影响睡眠质量。“如果长时间拿着手机并保持一个姿势,还会影响颈椎、腰椎的健康。夜间使用手机等电子产品的时候,应尽量调低亮度,并且控制使用时间,最好别超过45分钟。”

得了弱视,不能忽视

弱视是视觉发育期内由于异常视觉经验(单眼斜视,屈光参差,高度屈光不正以及形觉剥夺)引起的单眼或双眼最佳矫正视力下降,眼部检查无器质性病变。它又是一种后天发育性疾病,通过及时、恰当治疗,大部分病人视力可以提高。

据统计,我国弱视发病率为3%,全国约有一千万儿童患病。弱视常见的发病原因分为这样几种:

屈光不正:主要发生于中高度远视,散光及高度近视的患儿,由于视网膜成像不清晰,影响视觉发育,导致弱视。斜视:主要是单眼恒定性斜视。斜视发生后出现复视和混淆的视觉干扰,为消除这种干扰,大脑皮层会主动抑制斜视眼的视觉冲动,斜视眼黄斑长期受抑制,遂产生弱视。屈光参差:双眼屈光不等。球镜 $\geq 1.5D$,柱镜 $\geq 1.0D$,同一物体在双眼视网膜成像的清晰度和大小不一致,视中枢融合困难,屈光度较高一眼的物像被抑制,导致弱视。形觉剥夺:主要是视网膜刺激不足,多见于先天性上睑下垂,先天性白内障,为治疗眼病长期遮盖眼睛等。此外,还有合并眼球震颤的弱视等。

专家推荐:李永亮,教授,主任医师,斜视弱视及小儿眼病专家,副院长,山东省斜视与小儿眼科学组委员。从事眼科临床工作20多年,在国家级眼科杂志发表论文十余篇。已成功施行各类水平、垂直、旋转性斜视,眼球震颤及特殊类型斜视万余例。专业特长:斜视,弱视,儿童视光及儿童眼病的诊治。

(许跃梅)

美丽健康五官 鲁南眼科相伴 主办:鲁南商报 鲁南眼科医院



山东医专附属眼科医院
山东省鲁南眼科医院

山东医专附属眼科医院是由山东省卫生厅批准并注册的一所装备齐全、技术力量雄厚,集医疗、教学、科研于一体的大型现代化眼科医院。

医院位于临沂市育才路109号占地32亩,设有白内障、青光眼、眼底病、眼外伤、视光学、斜弱视、角膜病、糖尿病、耳鼻喉、口腔、美容整形等专科室。有大型健康体检中心,随时为您的健康保驾护航。

服务热线:0539-8213927



【熬夜的五大危害你知道吗?】

- 1、肌肤状态越来越坏,保养肌肤时间是晚上10点到凌晨2点。
- 2、眼睛处于劳累状态,得不到充分休息,视力会变弱,出现干涩等情况。
- 3、精神不振,容易疲劳,免疫力低下。
- 4、出现记忆力下降、注意力不好、头痛、头发容易掉落等情况。
- 5、容易上火。

【假期也要健康睡】

由于长假里睡眠时间过长,过去有规律的作息被打破,极易引起神经官能失调,该睡的时候睡不着,睡眠紊乱,头昏脑胀,很多人同时还会发生胃肠道失调。正确的方法是,利用

假期调整好自己的作息,在长假里逐渐找到自己的睡眠规律。工作时提高效率,养成按时就寝的习惯。

【快来测测你的疲劳值】

加班,熬夜,现代人最多的感觉就是“累”,疲劳过度易引发慢性疲劳综合征,一有风吹草动就容易生病,严重者甚至可能猝死。走个十几分钟就觉得累,弯腰驼背,皮肤粗糙,掉发严重……这些都是身体在提醒你:要休息了。

【熬夜伤皮肤,老的快】

夜晚睡觉不能超过11点:熬夜对肌肤的危害相当于把肌肤的水分都抽干,而总是熬夜的美眉皮肤一定会干燥松弛,也正是由于肌肤严重缺水所造成的,而要想肌肤水润白皙,必须要保证在夜晚11点前睡觉,不熬夜才是硬道理。

记者 许跃梅 整理

国家出资 国家研制 国家推广 神!前列腺可以这样治 ——治一个,好一个!——

最新消息:前列腺病患者从根本上治疗有了新希望,【梦夫康】的研制成功,将成为我国前列腺疾病治疗的升级换代特效药物。【梦夫康】是最新经国家药监局批准的,批准文号为国药准字Z20090839,专业治疗男性前列腺疾病,历时8年研制的特效新药。运用国际最先进的提取工艺,从11味天然成分中提取出高效成份“活腺酶”和“消脂肽”,通过“引流入腺”、“腺体消脂”和“重建免疫”三步分治,三维一体,根本上治疗前列腺炎和前列腺增生,成功解决了前列腺炎这个长期困扰医学界的难题,填补了国际国内治疗前列腺疾病的一项空白。

【梦夫康】:分症分治,效果更出众!

前列腺炎是最常见的一类前列腺疾病,经过尿道直接蔓延,包括急性和慢性前列腺炎,有排尿烧灼,尿急,尿频,恶寒,发热,乏力,伴脓性分泌物,直肠胀满,便秘等症状。

前列腺增生又称前列腺肥大症,是发生在老年人中的一种前列腺疾病,经血液循环感染,有尿频,尿痛,尿不尽,尿等待,血尿,早期少许白色液体等症状。前列腺炎和增生的感染途径和发病原因,症状不尽相同,要治上述各种前列腺疾病,必须要走“分症分治”之路,对症下药,才能彻底根治前列腺。

梦夫康首次提出分症分治,高效成分“活腺酶”和“消脂肽”通过“引流入腺”、“腺体消脂”和“重建免疫”三步,三维一体,根本上治疗前列腺炎和前列腺增生,这在医学史上是首创!

当天见效30天根治前列腺

临床把前列腺增生肥大按严重程度,分为三度:轻度:鸡蛋大;中度:鸡蛋大小;重度:鹅蛋大。《华夏医学典籍》对【梦夫康】描述如下:“此方药效迅猛,药力强劲,组方成分价格昂贵,服用1疗程内,小便灼热,刺痛,尿急,尿不尽。尿色赤黄,阴囊潮湿根断;2疗程,前列腺症状完全消失,增生肥大患者腺体回缩,清热利湿,活血祛瘀,温肾固

本,精力旺盛;3疗程更可恢复增生腺体鹅蛋大的前列腺增生肥大,奇迹般回缩,避免手术,重新过上正常生活,被誉为一方神药。用过【梦夫康】的患者无不称赞:“太神了!没想到前列腺可以这么治,不知不觉两个月下来,多年的老顽疾全好了!”

【梦夫康】严格通过华西医院,第四军医大学附属医院等12家全国知名医院对数万患者长达6年的临床验证总有效率达到了95.4%,治疗前列腺当天见效。

服用5天:前列腺相关穴位开始发热,尿路部位感到暖和,有一种微微的舒服感。

服用15天以上:尿频,尿急,尿痛,夜尿次数多,尿不尽,尿等待,尿费力,尿道灼热,尿分叉,尿流细,尿线短等症明显改善,患者排尿痛苦大幅减轻,尿液趋于正常,增生腺体开始回缩;

服用3个月:上述各种尿路症状及小腹坠胀,会阴不适,膀胱疼痛,腰膝酸软等状况完全消失,炎症消除,可检测到增生腺体已经回缩至正常,腺体畅通,前列腺,泌尿腺,生殖腺系统功能恢复正常,尿液透明,排尿挥洒自如。

好消息:为了让更多前列腺疾病患者尽早治好病,少花冤枉钱,国家高度重视,发文要求重点推广,现【梦夫康】公益救助活动来到山东。据悉,本次活动国家出资推广,活动期间:买30赠20,买20赠10,买10赠2,并可获得每个疗程500元救助金。救助活动仅限3天,救助名额只有300名。现抓紧时间打进电话就可能享受国家救助补贴,花最少的钱,用最好的药,彻底治愈前列腺疾病!

郑重承诺:一盒无效退款退货,轻者2-3个疗程根治,重者5个疗程根治,5年内复发免费提供药物。

活动热线:400-0599-715

(新老顾客打进电话更多惊喜)

苏药广审文第2014080284号