

冬天比夏天熬夜更危险

差别主要有4点

你是否感觉，冬天熬夜后恢复起来更慢，身体也更容易受寒？这并非错觉。从中医理论到现代医学研究都表明，冬天尤其不适合熬夜，带来的健康损伤确实比其他季节更大。本期邀请专家，告诉你为什么冬季最不应该熬夜，并总结“补救”措施。

冬天熬夜让4种伤害升级

综合来看，冬天熬夜对身体的伤害更加明显。

违背中医“冬藏”原则

中医讲究“天人相应”，认为人体的活动应与自然节律同步。春生、夏长、秋收、冬藏。冬天是“闭藏”的季节，万物蛰伏，养精蓄锐，经常熬夜，就等于跟自然规律对着干。熬夜其实是一种强行调动阳气（能量）、消耗阴精（物质基础）的行为。如果经常在本该深藏、休息的时候透支身体，人就容易感到疲劳、怕冷、精神不振。

对心血管系统压力巨大

冬季是心血管疾病高发期，寒冷会使血管收缩，血压升高，增加心脏负担。而熬夜本身也会导致心率加快、交感神经兴奋。两者叠加，对心脏和血管来说是双重打击，大大增加了心肌缺血、心律失常甚至更严重心脑血管事件的发生风险。

免疫力遭受“双重暴击”

冬天是各种病毒活跃的季节，人体免疫系统本就面临更大挑战，睡眠恰好是免疫系

统自我修复的关键期。经常熬夜让你比同龄人更容易感冒、生病。

更易情绪低落

冬季昼短夜长，日照时间短，容易影响大脑中5-羟色胺等让人感到愉悦的神经递质分泌，导致情绪低落。而睡眠就像是“情绪稳定器”，熬夜会扰乱生物钟和内分泌，加剧焦虑、抑郁和情绪波动。在本身就容易出现情绪低落的冬天，熬夜无疑是火上浇油。

成年人的睡眠有两个底线

睡眠对健康的重要性不言而喻。对成年人而言，在入睡时间和睡眠时长方面，有两个重要的时间底线。

入睡时间：不晚于23点

中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）健康管理中心主任医师洪海鸥介绍，晚上23点~次日1点是肝脏排毒时间，晚睡不仅严重伤肝，还会增加各种慢性病风险，甚至导致细胞突变，患癌和猝死风险也会增高。

洪海鸥提醒，成年人入睡的时间底线，不建议晚于23点；老年人最好晚上22点睡觉。



睡眠时长：不少于6小时

此前，美国《行为医学年鉴》发表的一项研究表明，连续三天晚上睡眠时间少于6小时，就足以导致身心健康大大恶化。

英国学术期刊《自然-通讯》刊登一项长达25年的随访研究也给出了类似提醒——睡眠少于6小时的人，阿尔茨海默病风险会增加1/3。

建议成年人每晚睡眠保证7~8小时，6小时是底线，上限不超过9小时。入睡/起床的时间尽可能规律，哪怕是周末，也不宜太晚起床。

若不得不熬夜，如何补救？

宁波大学附属第一医院感染科主任钱国清提醒，长期熬夜带来的伤害是多方面的，如果不得不熬夜，事后该如何补救呢？他列举了三个方法。

及时补觉

熬夜后，补足睡眠很重要。哪怕只能小睡片刻，也有助于减少睡眠剥夺带来的伤害。此外，尽可能在固定的时间入睡和起床，长期坚持有助于形成稳定的生物钟，让身体机能更平稳地运行。

清淡饮食

避免在夜间摄入高糖、高热量的食物或油炸食品。熬夜后应及时调整饮食，以清淡、营养均衡的餐食为主，并注意补充充足水分，以减轻身体代谢负担。

适度运动

白天补觉后，在精力充沛的情况下可以适当做一些有氧运动，如快走、慢跑、瑜伽等，能有效促进血液循环。但需注意，熬夜后若体力精力较差，不建议再进行高强度的运动。

据《生命时报》

降尿酸，医生为什么说不能“太快”？

尿酸超标，就像“多米诺骨牌”，不仅容易引起痛风，还会损伤肾脏和全身血管……如今，我国高尿酸血症患者已超过1.5亿人，痛风患者已达1500余万。不少人体检发现尿酸超标后，就想把尿酸水平快速降下去。但在医生看来，降尿酸千万不能太快了。尿酸降得太快会有什么后果？《生命时报》邀请专家告诉你答案，并教你如何科学应对。



尿酸降得太快，就好比冬天快速融化冰雪，很有可能导致冰凌坠落或洪水，是一个“欲速则不达”的过程。除了可能诱发急性痛风发作，尿酸水平下降得太快，还会增加其他健康风险。

尿酸降太快反而加重关节肿痛

首都医科大学附属北京友谊医院风湿内科副主任医师周航表示，临床上经常遇到这样的患者，为了缓解关节疼痛，或者希望尽快将尿酸水平降下去，自行用药或自行加大用药剂量，反而出现疼痛不缓解、关节肿胀加重的情况。

这是因为服用药物后，血液中的尿酸经过代谢很快排出体外，导致血尿酸水平迅速下降。

然而，关节液中的大量高浓度尿酸来不及向血液中转移，从而使关节和血液中尿酸浓度相差悬殊，致使已经沉积在关节表面的尿酸盐结晶不稳定，骤然脱落释放。

脱落的结晶被免疫系统（如中性粒细胞）识别为“外来异物”，触发剧烈的炎症反应，引起关节红、肿、热、痛急性发作。

降尿酸不在快而在“稳”

1. 增加肾脏负担，诱发肾结石

大量尿酸短期内通过肾脏排泄，尿液中的尿酸浓度急剧升高，容易形成尿酸结晶或结石，可能导致肾绞痛、血尿、尿路堵塞，甚至损伤肾功能。

2. 可能引发药物副作用

某些降尿酸药在快速大剂量使用时，可能增加皮肤过敏反应（如皮疹）或肝功能异常的风险。

3. 心血管风险波动

有研究提示，尿酸水平骤降可能影响血管内皮的适应性，尤其是对于已有心血管疾病的人群。尽管证据仍在探讨，但平稳下降仍是更安全的策略。平稳降尿酸（通常每月降低60微摩尔/升~120微摩尔/升为宜）虽然看似“慢”，却能避免急性痛风反复发作，并保护肾脏和心血管系统。

尿酸高，什么情况建议用药？

广东省第二人民医院风湿免疫科主任医

师李天旺表示，一般认为，当男性或绝经后女性血尿酸水平超过420微摩尔/升，绝经前女性血尿酸水平超过360微摩尔/升，即可确诊高尿酸血症。

但是否马上开启药物治疗，需先看是否发作过痛风。

临床中，90%尿酸高的人从未得过痛风，对这部分无症状的高尿酸血症患者来说，如果血尿酸水平未达到480微摩尔/升，暂不考虑用药，推荐通过“管住嘴，迈开腿”的方式，尽量将尿酸降到420微摩尔/升以下；

如果血尿酸超过540微摩尔/升，即使痛风未发作，也需开始药物治疗。

通过生活方式降尿酸，建议做好6件事

尿酸水平超标后，不管是否用药，都建议积极调整生活方式，做好以下几个细节。

1. 限制高嘌呤食物

在均衡饮食的基础上，限制高嘌呤食物（嘌呤含量大于150毫克/100克）摄入，如基围虾、扇贝、河蟹、生蚝等水产品，肝、肾、心等动物内脏，以及芦笋、豌豆苗等蔬菜，嘌呤含量都较高。

大多数瓜类、块茎或叶茎类蔬菜（如黄瓜、南瓜、土豆、山芋、卷心菜等），水果（如西瓜、椰子、葡萄、草莓等），牛奶，鸡蛋蛋白等嘌呤含量较低或不含嘌呤，可考虑食用。

2. 一定要多喝水

如果没有心脏疾病，一般建议高尿酸血

症患者每日饮水2000~3000毫升，以水、碱性矿泉水为好，不推荐浓茶、咖啡和碳酸饮料，必须限制饮酒。

3. 限制果糖摄入

果糖代谢会促进嘌呤产生、抑制尿酸排出，从而导致血尿酸水平升高。大量摄入果糖还会刺激长链脂肪酸合成，引起胰岛素抵抗，间接减少尿酸排出。

果糖的主要来源是蜂蜜、甜品、果脯蜜饯等食物，建议限制摄入量。

4. 尽量不吃鸡精

鸡精类调味料嘌呤含量较高，大于5毫克/克。

鸡精的主要成分是味精和盐，味精的主要成分是谷氨酸钠。谷氨酸钠会在小肠和肝脏中转化成谷氨酰胺，进而促进尿酸的合成。鸡精中还加入了助鲜剂——核苷酸，其结构中含嘌呤，在人体内代谢的最终产物就是尿酸。因此，尿酸高的人应慎用鸡精。

5. 养成规律运动的习惯

在痛风没有发作的时候坚持运动，控制体重。高尿酸血症患者较适合快走、慢跑。

运动量要适中，每周5次以上为宜，体重达标可有效预防高尿酸血症并发症。

6. 注意保暖

人体内的尿酸如同溶解于水的盐，当温度降低时溶解度下降，尿酸盐易形成结晶。寒冷还会导致血管收缩，局部血液循环减慢，导致尿酸在关节局部的运输和排泄效率降低，进一步增加了沉积风险。

因此，尿酸超标的人冬季一定要注意保暖。

据《生命时报》